

向新而行 向上而生

——云南残疾人运动队全力冲刺大湾区全国残特奥会



云南盲人男足全力备战。



省残疾人皮划艇队在昆北普者黑训练。



省残疾人铁三队在教练李榆的带领下刻苦训练。

云南省残疾人游泳队：新馆砺兵拓新局

对于云南省残疾人游泳队来说，2025年是万象更新的一年，不仅梯队建设更加完备，还在今年年初搬进了修葺一新的昆明石油宾馆游泳馆。这座培养了大批残疾人优秀游泳运动员的训练基地以全新的面貌全力保障队伍备战大湾区全国残特奥会。

全新的游泳馆除了具有无障碍设施和功能齐全，以及水清池碧的标准游泳池，还有配套的儿童浅水池和体能训练房。为了兼顾小年龄段运动员的文化课学习，游泳馆还专门开辟了文化课教室。而之前那座老旧的三层红砖小楼如今也摇身一变成了窗明几净的五层运动员公寓，门口的安全道闸和干净卫生的食堂让这里成为安静又安全的运动员之家。

一直以来，昆明石油宾馆游泳馆见证了中国残疾人游泳事业的腾飞。这里

也成为云南省残疾人游泳事业的“炼金场”，郑涛、王家超、邹连康、郑婷婷等一批批残奥冠军、全运冠军从这里展翅高飞。如今，新一届的云南残疾人泳军在这样蓄力起航，熊小铭、刘韬等一批年轻教练也逐渐成长为独当一面的泳池伯乐，与师傅张鸿鹄一起为云南残疾人游泳事业保驾护航。

目前，云南省残疾人游泳队共有45名队员，年龄最小的只有7岁，医学分级涵盖4级到14级，除了肢体残疾、听力残疾、特奥运动员外，去年队伍还选拔了3名视障运动员，进一步扩充了云南省残疾人游泳的范畴，也为视力残疾的孩子打开了游泳项目的大门。本届全国残特奥会，云南省游泳队共有20名运动员参赛，最让主教练张鸿鹄欣喜的是，全队年轻队员占到了队伍的三分之一，打破了以往老将挑大

梁的传统格局。“本届全国残特奥会，云南省残疾人游泳队正处在新老更替的过渡阶段，像邹连康、鲁韦元这些老将依然奋战在训练一线，他们就像队里的定海神针，以老带新的训练方式让队伍的过渡更平稳、训练作风更扎实。”主教练张鸿鹄说。

新场馆新梦想。张鸿鹄对大湾区全国残特奥会以及今后云南残疾人游泳的发展充满希望：“目前我们的备战运动员整体状态都不错，新一批的运动员也后来居上，通过冬训在体能和技术各方面都有了较大提高，我们有信心在全国残特奥会的赛场有好的表现。对于下一个全国残特奥会周期，我更充满期待，队伍将在本届残特奥会结束后进行结构性调整，届时将有更多年轻优秀运动员成长为主力。”

本报记者 娄莹

云南省轮椅篮球队：联训赋能冲新绩

在世纪金源飞鹰篮球俱乐部里，篮球鼓点般的拍击、轮椅激烈的碰撞声、队员们拼抢的呼喊声交织在一起，云南女子轮椅篮球队每日的对抗性训练正在火热进行中。主教练刘铁华认真观察着场上每位队员的表现，时不时提醒战术、纠正动作，每一个人在备战的最后时刻都铆足了劲，全力以赴。

今年全国残特奥会首次设置了三人轮椅篮球项目，对于云南这支轮椅上的“荣誉之师”来说，是契机，更是挑战。在得知项目增设的第一时间，省残联就作出全项目参赛的决定。“轮椅篮球一直是我们的优势项目，老队员大多都有国家队经历，年轻球员也逐渐能够独当一面，整支队伍呈现出新老结合、梯队充实的态势。五人制踏实应战、三人制挑战自我，给队员更多上场

的机会。”省残疾人体育指导中心副主任朱杰说。在认真分析后，队伍决定由老将陈大梅、刘咏焕，“00后”新秀陈慧琴和替补队员刘超美组成云南三人轮椅篮球队。

队伍拆分后，原先五人制的训练模式被打破，队伍急需高质量的训练“搭子”。在省残联的对接下，云南女子轮椅篮球队于今年上半年远赴山东，与山东男子轮椅篮球队结成了联合训练的伙伴。男队员的沉稳刻苦、女队员的灵活善战互补互促，两支队伍更在枯燥的训练中找到了新的方向和突破口。“和男队员对抗，对我们来说是提升队员防守能力和技术配合的最好方式，男队员力气大、块头大，要想得分就要调动更多的传球和篮下卡位的能力，这些都是女队员比较欠缺的。从目前训练来看，联合训练达到甚至超出了我们的训练预

期。”刘铁华表示。

今年11月初，山东男队毅然选择在赛前最后一个月上高原与云南队进行第二阶段的合练。每堂训练课，队员们几乎都拼尽全力，衣服湿了又干，但训练气氛总是欢乐向上的。合练的机会，让队员们在训练中结下了深厚的友谊，每当打出精彩配合，场上队员都会欢呼鼓励；每当队友投篮失误，安慰声此起彼伏、扫尽阴霾。

刘铁华欣慰地看着爱徒们：“非常感谢省残联为我们创造了全新的训练模式，联合训练的帮助非常大。现在量身定制的7台新轮椅也已到位，队员们正在适应和磨合新轮椅。在最后的冲刺阶段，姑娘们士气很高，对比赛充满了期待，相信她们可以在大湾区的赛场上再创辉煌。”

本报记者 娄莹

云南省残疾人皮划艇队：老将领航逐新梦

40岁，是云南省残疾人皮划艇队备战运动员中的最大年龄——这份“高龄仍坚守赛场、全力备战”的特殊荣耀，属于巴黎残奥会女子皮划艇V13级200米亚军钟永渊。队友们都亲切地叫她“老大姐”“渊姐”，这份信任与熟络，悄悄化解了队里的年龄差距带来的距离感。作为队里的老队员，钟永渊对训练有着更深刻的感悟，对自己挚爱的皮划艇事业，也有了全新的目标。

“一路走来我觉得最难的不是训练的苦，而是练到一定程度突然找不到方向了。”钟永渊之所以有这样的想法，是因为她一直视为“亲弟弟”的普毅在今年遇到了训练瓶颈期。

“从巴黎残奥会回来后，我就一直对自己的训练不满意，觉得技术不成熟，和别人有差距，但又不知道差距在哪里。”23岁的普毅在今年皮划艇世锦赛前一度陷入自我怀疑的迷茫中，甚至无数次想到了放弃。钟永渊看眼里急

在心里，她和主教练金刚不断给普毅做思想工作，并用自己的亲身经历为他开导。“金教练为了让我调整，允许我睡了三天。渊姐那句‘谁拿冠军都不轻松’彻底点醒了我。”想通后的普毅，勇敢走出了心理桎梏，在2025年皮划艇世锦赛上，他后发制人，以0.03秒的优势成功获得男子V13级200米冠军，成为我省首位获得残疾人皮划艇世界大赛金牌的运动员。

“看到普毅拿到金牌，比我自己夺冠还高兴，也是从这个时候开始，我就为自己定下了新目标。”钟永渊说。在此后的备战里，她像助理教练一样管理队伍，指导年轻队员技术动作，更是和主教练金刚随时交流队员们的心理动向。“我是在队伍里成长起来的，走过的每一步都凝结了教练的用心和自己的付出。我和队里最小队员年龄差了27岁，但我的经历可以帮助他们每个人，让他们少走弯路、找到努力的方向。”钟永渊说。

金刚对于这位有能力又有爱心的大徒弟满眼赞许：“皮划艇项目很多队员都是从田径、越野滑雪等项目中转项过来的，这和永渊的经历非常相似。有她在，队里就有了灵魂和榜样，孩子们个个向大姐姐学习，训练氛围非常好。”本次残特奥会周期，省残联不仅为皮划艇队购置了新艇，还将皮划艇作为长训项目，队员们系统训练的时间更长、体能提升格外显著。

“非常感谢省残联和云南松茂水上基地对队伍的支持和保障，他们为我们专门聘请了康复师，冬训以来队员们的伤病少了，肩和胸的力量练习、功能性恢复都很顺利。队员吃的食物也都是经过松茂基地检测后专车送来，非常放心和安心。”金刚说，目前，省残疾人皮划艇队正在富宁低海拔水上基地进行最后的储备，全队上下拧成一股劲，誓在残运会赛场为云南争金夺银。

本报记者 娄莹

要说今年云南省盲人足球队主教练乐建昆最自豪的事，就是新成立的盲人女足队已经出落得有模有样了。在去年举行的全国盲人足球锦标赛上，姑娘们点球战胜了东道主广东队，一举拿下比赛冠军。每当说起这个，乐建昆就乐得不拢嘴。

在花之城白沙足球基地盲足训练场，云南盲人男、女足队同场训练，男队练罢女队上场，有时还会上演一场男女混合大战。乐建昆偏心，他私下告诉姑娘们：“和男队踢的时候允许你们扯他们衣服。”姑娘们开心地摩拳擦掌，男队员却叫苦不迭。其实，乐建昆心里有数，并说：“男队已经相对稳定了，不用我盯太多，赛前主要是练他们的技战术配合和抗压能力。而姑娘们正好相

反，和男队踢能大大提升她们的拼抢意识，把胳膊挡起来，把气势踢出来，这正是赛前最需要提升的。”

去年3月，云南首支盲人女足队正式成立，乐建昆到现在都记得队员们刚来的时候像一只只怯懦的小猫，没有任何足球基础。对于带了20多年男队的乐建昆来说，改变先从自己开始。“女队员更敏感细腻，所以我说话要温柔、语气要和蔼，要在生活上多关心她们。”乐建昆说，于是男队员眼中粗犷的严师变成了女队员口中既有耐心又有气的乐教练。

虽然态度上发生了大转变，但训练要求和标准却丝毫沒有打折扣。为了让姑娘们尽快掌握动作要领，乐建昆每个动作都亲自做定格示范，让队员用手摸脚摸的角度、触球的部位、抬腿的高度，一点点学习、一点点固定动作，从而形

成肌肉记忆。在这个过程中，男队员也给予了极大的帮助，他们在训练间隙对师妹们进行一对一辅导，教她们如何听球辨位、如何盯人、如何在拼抢的时候做好保护，在这样团结的大家庭中，8名盲人女足姑娘们进步飞速。

“刚开始我们女队可能只有一两个人球感不错，现在我们这8名球员可以说各个都有自己的特点，敢踢、敢拼抢，每个都是绝对主力。”乐建昆看着姑娘们不服输的劲头高兴地直表扬。对于即将到来的比赛，乐建昆对爱徒们只有一个要求，做好保护、享受每一场比赛。

如果说男队的自律和稳健给了老乐底气，那么女队的新成和灵气则给了乐建昆新的希望。这是云南盲人足球的一次突破，在场的每一个人都是这段故事的亲历者。

本报记者 娄莹

云南省残疾人铁人三项队：老兵换道启新程

来到呈贡基地田径场，一时竟然找不到教练的身影，电话终于在运动员训练的间歇接通了。原来，这位33岁的教练每堂训练课都亲自上阵，和队员一起拉练。从这位汗流浃背的新教练李榆身上，我们慢慢剥开了这支新队伍的全貌，奉献、突破、焦虑、大龄这些关键词的背后，是一个个让人感动至深的故事和呼之欲出的拼搏力量。

说起铁人三项，就不得不提到我省著名残疾人运动员王家超，在东京残奥会周期，他在退役9年后以中国唯一一名残疾人铁人三项运动员的身份再次登上残奥会舞台。作为中国残奥铁三第一人，王家超一直都有组建云南省残疾人铁三队的梦想。这个梦想，在今年成为了现实。

今年大湾区残特奥会首次设立铁三项目，在省残联的指导和支持下，这支由王家超领衔的云南铁三队于今年8月正式组建。作为队伍主教练兼主力可谓压力山大，他向担任昆明医科大

学体育老师的发小李榆发出了求助。“当得知家超要组建省残疾人铁三队缺教练后，我几乎没有犹豫就立马答应了。我热爱铁三，更想为云南残疾人体育事业做些事情。”李榆回答得斩钉截铁。除了家超有基础外，其他9名队员都是铁三“小白”，他们大多是省残疾人游泳队退役运动员，已经工作多年，再没上过训练场；有的从射击项目转来，没有长距离项目的训练经历。“家超一个个找到我们，极力劝说我们尝试铁三，因为相信家超所以想再给自己一个拼搏的机会，也更想看看自己的极限到底是什么。”38岁的王珊说，就这样，在家超的苦口婆心下，云南铁三“十一罗汉”正式集齐。

今年残特奥会铁三项目包括750米游泳、20公里自行车和5公里跑步，云南铁三队一共10名运动员，他们将参加轮椅组、站立组、听力残疾组三个组别的比赛。“我觉得训练最难的就是每个队员的身体情况不同，训练

方式也不尽相同。而且三个项目之间互有制约，如何一人一策让他们做好三个项目间的平衡是我家和超思虑最多的。”李榆坦言。140公里自行车环滇、长距离比赛混氧跑，几乎每堂训练课李榆都亲自带练。“我要帮他们把配速拉起来，还要时刻提醒训练中的动作要领，这样才能在短时间里帮助他们找到适合自己的发力点。”李榆说，就这样，不到半年时间，从教练到队员每人平均减重10公斤。

在王家超和李榆两位教练的带领下，队员们迸发出前所未有的荣誉感和争先意识。“虽然大家相处的时间不长，但我们特别相信两位教练，他们让我们看到了希望，更让我们相信铁三项目的未来是光明的。”34岁的何悦悦说。尽管这是一支平均年龄32岁的真队伍，但队中的每一个人都为了真挚的友情、为了心中的胜利，迸发出的惊人的能量。

本报记者 娄莹



云南女子轮椅篮球队与山东男子轮椅篮球队联合训练。

省残疾人铁三队在教练李榆的带领下全力备战。

云南残疾人游泳队备战集训。本版图片均为本报记者 黄兴能摄