

眼睛看不见 仍“泳”往直前

厦门盲人游泳队备战省残运会,晨报记者带你探访他们背后的故事

晨报记者 黄伊娜

今年11月,福建省第九届残疾人运动会暨第七届特殊奥林匹克运动会(以下简称“省残运会”)将在福州举行。近期,厦门市残疾人体育代表团的62名运动员正紧锣密鼓地进行集训,全力备战本次盛会。

在这些运动员中,有一支特别的游泳队,是由6名爱好游泳的盲人组成的。他们用不屈不挠的拼搏精神、自强不息的人生态度,突破各种局限,向着梦想前进。

今天,就跟随晨报记者的镜头,去了解这支盲人游泳队背后的故事吧!

分项练习。他们佩戴着水下耳机,代珂则在岸边通过对讲机传达指令,及时纠正他们的动作、节奏和力度等。记者了解到,每天的水下训练,队员们至少会游2000米。此外,队员们还会在家里自行完成陆上体能训练,以增强自己的腹部、背部、腿部力量。



涂凯东(右上)在训练中。
记者 陈理杰 摄

人物特写

涂凯东:面对不平凡的人生

采访当天,记者在游泳馆门口遇到了前来训练的涂凯东——全盲的他拄着盲杖独自出行,熟练地避开路上的障碍进入游泳馆。作为非凡泳队的队长,涂凯东也是队伍中唯一有比赛经验的运动员。他曾参加过三届省残运会,共获得6块金牌、3块银牌,打破了3项省残运会记录。今年,他报名省残

运会100米蛙泳、仰泳和50米、100米、400米自由泳项目,是队伍中的主力。他想和队友一起克服困难,在省残运会这个平台上展示自己,让大家也更有信心面对不平凡的人生。

涂凯东也是厦门市盲人协会主席。2020年,他发起盲人游泳培训班,吸引不少热爱健身、喜欢游泳的视障人士参与。涂凯东相信,盲人朋友们也可以培养自己的兴趣爱好,快乐健身、快乐生活。“盲人需要健身锻炼,可以游泳,希望有更多游泳馆可以为盲人提供友好的锻炼环境。”他说。

直击

每日训练量超过2000米

“右脚背绷直,下半身别沉!”“深呼吸20下”……昨日上午9时,记者在厦门某游泳馆见到这支名为“非凡泳队”的盲人游泳队时,6名队员正戴着黑色泳镜和闪烁着红色光点的水下耳机,在厦门市游泳队教练代珂的指导下进行训练。

这支游泳队共有6人,4男2女,其中年龄最大的55岁。除了队长涂凯东参加过三届省残运会外,其他队员都是从市盲人协会举办的盲人游泳培训班中选拔出来的游泳爱好者。近一个多月来,他们每天早上都准时到游泳馆进行集训。

戴脚蹼负重练习打腿、腿上夹游泳板锻炼手部动作、根据项目练习不同泳姿……运动员们在代珂的指导下,有针对性地完

背后

克服“黑暗”带来的难关

有些人可能会好奇,盲人看不见,在水下该怎么游泳呢?事实上,无法分清前后左右,确实是盲人在游泳过程中需要克服的一大难题。游出S形“走位”、一蹬腿冲到他人的泳道、和其他运动员“撞车”……这些情况时常在队员们身上发生。为此,他们平均每划水两下,就要用手或肩触碰泳道线(队员们称其为“水线”),确保自己没有迷失方向。

盲人在水下的另一个难题,是不知道还有多远才能到达终点。对此,他们解决的方法是“数数”,即每完成一次划水蹬腿的动作就算一下,通过训练掌握自己滑到对岸所需要的次数。“对我来说,用正常的力度,25米长的泳道需要划10下左右。”涂凯东告诉记者,在平时的训练中,他们要

根据自己的速度、力量进行测算,同时根据自己的体力变化情况随时调整。因此,游泳对他们而言,消耗的不仅是体力,也是个“脑力活”。“我们在水里很忙的。”涂凯东调侃道。

因为看不见,队员们的胳膊和腿常因磕碰而出现淤青,有时冲向岸边没计算好距离,手还会直接打在岸上,或是脑袋撞上泳池壁。但对于这些情况,队员们却不太在意。涂凯东笑着说:“为了比赛,只能勇往直前,顾不上那么多了。没关系,我们都有‘铁头功’。”



王秀珍在训练中。
记者 陈理杰 摄

王秀珍:感受到自由与快乐

会的游泳培训班后,才学会游泳的,游泳也为她打开了一个新世界。“以前看得到的时候,我都不敢游泳。没想到失明后,我反而更有勇气了,可能是因为经历了挫折,意志力也变得比较顽强了吧!”王秀珍说,她在水中觉得很放松,就像在跳舞,还可以做到许多在陆地上无法完成的动作,“很自由、很开心”。

王秀珍告诉记者,经过这段时间的集训,她的肌肉变结实了、体力变好了,人也更有精神了。“第一次参加比赛确实挺紧张的,不过我会尽自己最大的努力完赛。”王秀珍说。

非凡泳队里有两名女队员,王秀珍就是其中之一。她是第一次参加比赛,这次报名的是省残运会50米、100米蛙泳和自由泳项目。

王秀珍因为后天疾病失明,她是在2020年参加了市盲人协

公益广告

排队礼让一米线 有序出行更自在



设计/陈燕华

中共厦门市委文明办 海西晨报社(宣)