



儿时遇车祸左小腿截肢
43岁在省残运会上斩获两金两银

李楠咬牙苦练 终成让女儿骄傲的轮椅飞人

实习生 邵姝娜
生活报记者 刘维娜 李丹

汗水顺着车轴滴落在跑道上,100米、50米……轮椅握圈上的双臂奋力摆动、眼睛紧紧盯着终点全力冲刺,终于,胜利的欢呼声在耳边响起……近日,在黑龙江省第九届残疾人运动会上,43岁的运动员李楠斩获个人一金两银、团体接力项目冠军。他从坐式冰球跨界轮椅竞速,凭借惊人的毅力咬牙坚持,历经四年沉淀和30天封闭集训,在众顶尖轮椅竞速选手中脱颖而出。李楠儿时因一场车祸导致左小腿截肢,常年依靠假肢行走,但意外带来的伤痛没有让他意志消沉,他通过咬牙苦练,在赛道上展示出了全新的自我,成为让女儿骄傲的“轮椅飞人”。



与体育运动结缘 加入冰球队

李楠是哈尔滨市香坊区人,六七岁在家附近铁道边玩耍时,不幸遭遇车祸导致左小腿截肢,日常依靠假肢行走。虽然身体上的残缺让他时常遭受旁人异样的眼光,但他始终乐观向上。成年后,李楠进入香坊区残联担任专职委员,日常为辖区残疾人办理证件、发放辅助器具。长期和残障群体打交道的经历,让他萌生了接触残疾人体育运动的想法。李楠告诉记者:“当时我就想证明自己还能做成点事儿,也为了让我女儿和别人提起自己的爸爸时能感到骄傲。”于是2015年,他正式加入了省残奥坐式冰球队。坚持训练让李楠找到了自己的人生方向,在赛场上拼搏时,让他彻底明白了身体的局限无法因住努力脚步。



“跨界”参加轮椅竞速 训练时磨出满手泡

省残联田径教练张启麟在李楠小学时期曾担任过他的体育老师,缘分让二人在残联运动队再度相遇。2022年黑龙江省残运会,由于没有冰球项目,李楠在张启麟的邀请下,初次“跨界”参加轮椅竞速比赛。不同于常年依靠轮椅出行的运动员,李楠平日依靠假肢行走,几乎没有接触过轮椅,经验不足的他,当年的参赛成绩不尽如人意,一度让他有些灰心。赛后张启麟找他谈心,“既然选择了新项目,就要沉下心来打磨技术,平时多尝试坐轮椅,逐渐适应滑行姿态。”

此后的四年间,李楠把教练的叮嘱记在心里,私下抽时间练习轮椅滑行,哪怕没有集中训练,也坚持居家开展上肢、核心力量训练。今年省残运会开赛前夕,哈市残联组织残疾人

动员进行为期30天的封闭集训,每天上午两个小时的轮椅专项训练、下午两个小时的体能训练。李楠告诉记者,“刚开始训练时,翻车、摔倒是常事儿,经常磨得满手泡。”然而,在高强度的训练下,他仍给自己加码,张启麟向记者透露:“常常是别人已经结束训练休息了,李楠仍独自留在跑道上练习爬坡、滑行,强化上肢耐力,体能训练时也会给自己加练。”李楠提起训练时光,心中满是感激:“我戴假肢走习惯了,不适应轮椅,两手的发力不一样,控制不好方向总跑偏,队友们经常帮助、鼓励我,指点我掌控轮椅的小技巧。”训练结束后,李楠经常主动留下来帮队友调整、维修竞速轮椅,修补辐条、调试方向器、给握圈缠防护胶条,年轻队员都亲切地称他为“楠哥”。

调整主攻项目后 一举夺得金牌

“我能获奖多亏张教练。”李楠由衷地说,训练过程中,张启麟挖掘出了他的优势,将他的主攻项目从短距离改为800米中长距离。张启麟表示:“李楠不常年坐轮椅,他起步时车身极易晃动偏移,会大量消耗体力,长距离赛道速度稳定后,能够充分发挥他出众的耐力优势。”哈尔滨队的轮椅竞速是省内优势项目,参赛选手大多是长期依靠轮椅生活、拥有多年赛事基础的运动员,其中不乏往届200米、400米、800米三连冠得主,赛场竞争格外激烈。针对李楠的弯道技术短板,张启麟没少琢磨研究,逐一帮其调整轮椅方向器、修正滑行姿态与入弯角度,搭配系统化上肢、腰腹核心训练,两个人同心协力,一点点补齐李楠的技术漏洞。

调整主攻项目后,李楠在本届省残运会上交出了亮眼的答卷,在轮椅竞速800米个人项目上拿下冠军,

图片由受访者提供



哈机场7月以来进港航班架次与旅客人次同比双增长

冰城避暑游人气值攀升

02

抢险 39小时!

大暴雨致嫩林铁路线运输受阻
哈铁230余人昼夜抢修保畅通



03

不负期待不负卿

生活报森林徒步日 “盲盒”上新



04

娃们假期有人带

香坊爱心托管活动 全域开营



06

哈尔滨天气
预报

30日	日 多云有雷阵雨 夜 多云有雷阵雨	32℃ 西南风3-4级 25℃ 偏南风2-3级
31日	日 多云 夜 多云有雷阵雨	32℃ 西南风3-4级 25℃ 西南风3-4级
8月1日	日 多云有雷阵雨 夜 多云	31℃ 偏西风3-4级 23℃ 偏西风2-3级



更亲 更近 更懂你



龙头新闻客户端

报料热线

4种报料方式/

本报官微 本报官博
龙头新闻APP 生活报网



生活报官方微博