

市残疾人游泳队、自行车队进入备战关键阶段 奋力拼搏为家乡争光

好心茂名 迎省运

茂名晚报讯 记者 和沛蓉 广东省第十届残疾人运动会将于今年在茂名举行。随着赛期临近,我市残疾人运动员进入备战关键阶段。1月29日,记者深入训练一线,探访残疾人游泳队与自行车队训练实况,感受运动员们为家乡争光、奋力拼搏的昂扬斗志。

泳池逐浪磨锋芒 凝心聚力冲佳绩



运动员罗秋恒。

在茂名市工人文化宫游泳馆内,水花翻腾,训练正酣。市残疾人游泳队运动员在教练指导下,专注进行技术打磨与耐力冲刺。每一次划水、转身都力求精准,教练员在池边密切观察,通过指令与手势及时指导,训练氛围严谨而高效。

游泳队教练方华春介绍,队伍自去年启动系统备战,当前正处于强化基本功与体能储备的冬训关键期。“我们坚持科学训练,现阶段以巩固基础、提升有氧能力为主,春节后将

逐步提升强度,调整至最佳竞技状态。”方华春表示,队伍已形成“以老带新、共同奋进”的良好氛围,团队凝聚力持续增强。谈及参赛目标,他信心坚定:“本届省残运会,队伍力争团体总分、金牌数实现新突破,努力在家乡赛场创造更好成绩。”

全国第十二届残疾人运动会暨第九届特殊奥林匹克运动会铁人三项项目冠军罗秋恒是游泳队骨干。从游泳专项转向铁人三项并夺得全国冠军,罗秋恒的跨界突破令人瞩目。她坦言:“转型初期曾有过担忧,但身体的条件不应成为自我设限的理由。在教练鼓励下,我决定挑战自己,探索更多可能。”

面对在家门口举办的大赛,罗秋恒倍感振奋:“在茂名比赛,格外亲切,也更有责任感。家乡人民的期待和支持,是我全力以赴的最大动力。”目前,她正全力备战游泳项目,目标明确,希望能稳定发挥,赛出水平,努力争取优异成绩,不辜负家乡的培养。她也希望以自身经历鼓舞更多人:“只要勇敢尝试、坚持努力,每个人都能走出属于自己的精彩之路。”



自行车队训练现场。茂名日报社全媒体记者 黄建霖 摄



赛道骑行展风采 科学训练备大赛

在茂名市体育运动学校新校区田径场,市残疾人自行车队运动员迎着阳光开展骑行训练。运动员们骑行姿态稳健、节奏协调,展现出良好的竞技状态与奋发精神。其中,全国第十二届残疾人运动会暨第九届特殊奥林匹克运动会自行车项目冠军阮建平训练专注、动作流畅,在完成自身训练之余,还时常与年轻队员交流技术,现场气氛积极活跃。

“能代表茂名出战本届省残运会,我感到使命光荣、责任重大。我将参加自行车公路项目,目标就是全力以赴,冲击金牌,为家乡争光。”阮建平说,在扎实完成个人训练计划的同时,也积极协助教练指导年轻队员,分享大赛经验与技术要领,希望与队友共同进步,提升整体竞争力。

“从普通运动员成长为世界冠军,体育改变了我的人生。感谢各级残联的长期关心与培养,以及家人朋友的坚定支持,让我能够心无旁骛地投入训练。本届赛事在茂名举办,我将以最佳状态迎接挑战,力争在主场创造佳绩,回报家乡厚望。”目前,阮建平正系统推进备战,力争在比赛中展现最佳水平。

目前,我市残疾人自行车队运

动员自去年集结以来,始终坚持科学化、系统化训练。自行车队教练组成员黄教练介绍:“我们根据运动员个体特点制定针对性方案,日常训练以有氧能力为基础,上午侧重技术骑行与耐力训练,下午加强力量与体能恢复,并依据训练反馈动态调整计划,着力补强技术环节。”他表示,队员们训练投入、状态稳步提升,队伍将全力以赴,力争在本届省残运会上取得优异成绩,展现茂名残疾人运动员自强不息、奋勇争先的精神风貌,也为他们今后更好地融入社会、实现人生价值奠定坚实基础。



运动员阮建平。



游泳队训练现场。茂名日报社全媒体记者 黄建霖 摄

