

## 菏泽残疾健儿积极备战 2021年全国残运会

本报讯(牡丹晚报全媒体记者 孟欣) 为备战全国第十一届残运会暨第八届特奥会,菏泽市定陶区的运动健儿已经进入集训状态,不断挑战自我,希望在运动会上摘金夺银。

在定陶区残疾人举重训练馆内,运动员们正在按照各自计划有序地开展训练。尽管天气寒冷,但训练时他们依旧是汗流浹背。“每堂课都要湿一件衣服,一天上三节课,每天三件衣服都湿淋淋的。”残疾人举重运动员任广博告诉记者。

牡丹晚报全媒体记者了解到,此次赛前冲刺计划为期61天,举重运动对体能和技巧要求非常高,为更好地帮助队员克服身体上的缺陷,教练组根据每位运

员的不同特点,及时调整训练计划。

定陶区残疾人训练馆教练孙亚飞告诉记者:“总体上就是每周一三五专项训练课,二四六是体能和素质训练。周日我们会有一个小型会议,把本周发现的不足加以改进。”

据悉,此次集训还采取了世界冠军和普通运动员一起集训的方式,带领大家向榜样看齐,空闲的休息时间让经验丰富的世界冠军和大家一起分享经验。

定陶区残疾人体育中心主任李祥阳表示,经过系统的训练,现在有的队员已提高了10到15公斤,下一步将更好地为他们搞好服务,让他们全身心地投入到训练中去。



运动员在抓紧时间训练

## 鄄城花季女孩袁梦的“散打”之路

□牡丹晚报全媒体记者 孟欣

她是一名17岁的花季女孩,却每天与直拳、摆拳为伴。训练场上,汗水和着泪水时常顺着她的脸颊流淌。她说自己选择的散打路,再苦都不会退缩。靠着坚强的毅力,她曾三次站在了冠军领奖台上。她就是鄄城县郑营镇杨胡同村的袁梦。

### 4岁习武,热爱成为了她的动力

袁梦所在的杨胡同村,是十里八乡出了名的武术村。袁梦的父亲袁建军自幼习武,后来与同村人创办杨胡同武馆,36年来,培养出了许多优秀的武术人才。受父亲的影响,袁梦自4岁起就开始习武。

父亲对袁梦的要求非常高,无论春夏秋冬,每天天一亮,他就喊袁梦起床,跟着武馆的学员一起围着村庄跑步。

“父亲会规定我们跑几圈,即使我年纪小,没别人跑得快,也要完成他规定的圈数。”袁梦说。也许是因为热爱,父亲教过的一招一式,她很快就能掌握。

在袁梦上小学五年级的时候,菏泽市体育运动学校到村里的武馆选拔优秀学员,凭借着扎实的基本功,袁梦被市体育运动学校的老师看中。从此,她离开父母,到市体育运动学校进行更为严格的训练。

袁梦主攻散打,每天要训练与对手过招,她身上的伤从未断过。袁梦告诉记者,有一次在训练中,她被对手打到了鼻子,顿时鲜血直流,她只是稍作休息,调整好状态后,又站在了擂台上。

“这些从来不敢给母亲讲,怕她伤心,更怕她不让我学散打了。”袁梦说。



袁梦获得冠军

### 不怕伤痛,参加20余场正式比赛

每次袁梦放假回家,母亲都会首先掀开她的衣袖检查,看到女儿伤痕累累的手臂,她都会默默地流下眼泪。看到母亲哭了,袁梦就会故作轻松地安慰母亲:“你只是看到了我的伤,其实,我的同学们和我都是一样的。”

这时父亲就会对袁梦说:“在训练场上,你打不过别人,自己就得挨打,要想少挨打,平时就得刻苦训练,练下真功夫。”

其实看到女儿身上的伤,父亲也很心疼。但是,身为武术教练,他深知习武的苦,所以,在女儿面前,他总是表现得很淡然,也从来不去安慰女儿。

“我懂得父亲的心思,他不只是对我严厉,对所有的学员都很严厉,他多年习武,他知道习武之人必须能吃得下苦。”袁

梦说。

在父亲的教诲下,袁梦一直都是一个非常能吃苦耐劳的孩子。在打比赛时,袁梦的体重不能超过56公斤,如果超重,她将会被取消参赛资格。为了减重,袁梦每天只允许自己吃一个苹果。她要一边忍受着饥饿,一边加大训练强度。每天穿着“加重服”跑步,几圈下来,“加重服”内全是汗水。短短几天的时间,袁梦就能减掉5公斤多的重量。

近年来,袁梦共参加过20多场比赛,均获得了优异的成绩。她两年内曾“打”出三个冠军。其中,在2020年山东省武术散打甲组锦标赛中荣获冠军,同时获得了“二级运动员”的称号。

如今,袁梦已经是一名高二的学生了,文化科成绩也很优秀。袁梦说,她会继续努力,争取进到省武术队,将来走向更高的“擂台”,为家乡争光。

## “反邪教警示教育”宣传进社区

本报讯(牡丹晚报全媒体记者 孟欣) 为进一步推动反邪教工作,号召居民自觉抵制各类邪教,1月29日下午,菏泽市体育局、体育训练中心、市体育学校志愿者到岳程办事处张中社区开展“反邪教警示教育”宣传活动。

活动现场,志愿者向社区居民积极宣传反邪教知识,讲解邪教危害,并在张中社区反邪教警示教育宣传栏张贴海报,引导社

区居民参与到反邪教活动中来,远离邪教,共同促进张中社区平安和谐建设。

据悉,邪教组织破坏家庭、骗取钱财、残害生命、毒害青少年、煽动反对政府等,扰乱社会秩序,酿成社会危害。近年来,菏泽市体育局重视反邪教工作,积极参与到反邪教斗争中来,助力营造和谐稳定的社会环境,不断提高人民群众的获得感、幸福感和安全感。



向社区居民宣传反邪教知识



张贴海报