

当我坐在轮椅上,灯光汇聚,万物俱寂,只听到轮椅的旋转,旋转,再旋转……如一阵狂风在我生命里咆哮,掀起了我残缺命运的高潮。

董京莉：轮椅上怒放的玫瑰

■ 口述：董京莉 轮椅舞者
■ 记录：徐阳晨 中国妇女报全媒体记者

残缺的梦如何圆？

我是一名轮椅舞者。轮椅舞蹈,是残奥会项目,于1998年举办了第一届世界锦标赛,2007年在中国出现。北京市东城区残疾人轮椅舞蹈队是成立最早的一支队伍,而我,有幸成为这支特殊团队中的领袖。

因为先天性脊柱裂,走路跛行,从小我就经常受街坊邻居的议论,对健全生活的渴望,却又无能为力,几乎晕染成我成长的底色。我出生在20世纪70年代,当时我国残疾人教育事业历经萌芽与寒冬,各项保障机制正处于起步阶段,和我同龄的许多残障人士,仍以习得“一技之长”作为安身立命之本。

我也不例外,听从父母的安排,我学了一门手艺——玉雕,成了一名玉雕师。那时我孤独、自卑、谨小慎微,在封闭的生活圈子里按部就班,不穿明艳的衣服,不做过多的交际,一切与行走、跑跳有关的活动,我都心生抗拒,更别说“属于”健全人的舞蹈,甚至一度,当我看见电视里的舞蹈节目,会直接关掉电视或转身走开,把“我”和“非我”的世界清晰地切割出一条界线。

但后来我才明白,抗拒是源于内心的渴望。因为喜爱唱歌,2002年我考取了残疾人艺术团合唱团,这是我第一次努力想为自己做点什么,无论是一种热爱,一份尊重,还有一段深刻的人生经历。

在艺术团合唱团,我苦练美声唱法,参加了多次国家级的演出和比赛,积累了丰富的舞台表演经验。有一次,队友问我:“我们组建了一个残疾人轮椅舞蹈队,你的条件很好,可以来试试。”我一口回绝了,残缺的形体表演国标舞,要如何呈现艺术的健美与活力?我们这群业余人士可以做好吗?我觉得不可思议。

后来,一次偶然的机会,我在电视上看到了全国轮椅舞蹈大赛,对我的触动很大。在国标舞比赛中,残疾人和健全舞者共同完成了一支舞蹈,轮椅伴着节奏明快回旋,选手们上肢灵巧变换,自信舞动,体现了轮椅舞蹈独特的力量之美,我为之深深震撼。看完节目后,我深受鼓舞,决定加入舞蹈队。



董京莉(左一)和队友在排练舞蹈。



2017年,在北京国家游泳中心水立方,董京莉和队友表演节目《请到长城来滑雪》。

舞动强者乐章

舞蹈艺术是我人生的转场,我的人生上半场阴郁沉默,下半场张弛舒朗。

拉丁、桑巴、恰恰不仅要求肢体外放,极具

张力,而且要求人的思想、情绪热情激昂,时刻处于激情昂扬的状态。为此,我没少挨指导老师批评。“你要这样,不能那样,你这个动作不到位,腰身不够挺拔,踩点不够精准……”残疾人的内心更为敏感,极度害怕外界的质疑和否定,面对老师的严厉训斥,我很痛苦,一度想退出。后来,队友们纷纷鼓励我,使我认识到“体育舞蹈”不同于单纯的文艺表演,只有高标准才能训练出艺术性高、技巧性强的竞技团队,我必须收起“玻璃心”,磨平了硬脾气,才能担起领舞重任。

从“畏惧”到“擅长”,练舞中我吃了人生最大的“苦”。一天8个小时的高强度工作外加2小时舞蹈训练,真正让我体会到了舞台高光背后的辛酸。

轮椅舞蹈对舞者的体力和灵活度都有一定的要求,尤其跳拉丁舞时,车轮既要快速旋转,也必须能立刻定住,整体动作还要干净利

落,不拖泥带水,而所有动作需要坐姿舞伴在站姿舞伴的引导下,用双手和上半身去完成。

但轮椅终究不是身体的一部分,要控制它,让它代替双腿其实很难。一开始练习转圈时,我会头晕恶心,常常呕吐,十圈、二十圈、三十圈……因为腰部没有力气,掌握不好重心,整个人就会从轮椅上摔出去,而且常常会压到站姿舞伴的脚,或者刷到舞伴的裙子,两人一起摔倒。我们就这么撑着,晃着,练着,一圈一圈地滑行,手磨破了也不在乎。

我们付出了比常人更多的汗水,也迎来了绚丽绽放的那一刻。轮椅舞蹈队不仅多次代表北京市、东城区在国际、国内比赛和重大活动中展演,而且填补了中国轮椅舞的空白,为残疾人文体事业的高质量发展画上了浓墨重彩的一笔。

残奥精神永在我心

2017年12月15日,在北京国家游泳中心水立方,2022年北京冬奥会和冬残奥会会徽发布晚会上,我和队友表演了压轴节目——《请到长城来滑雪》,这支援体讲述了残疾人的坚强和对美好生活的追求与向往。接到助演任务后,我们非常振奋,在北京电视台编导的指导下,加班加点进行训练,为了完美呈现轮椅舞的优美,我们根据要求一遍一遍地训练,力求能演绎出我们最完美的舞姿。

“那长城蜿蜒如雪龙,让生命驰骋,迎风雪拥抱冰的世界。”在水立方舞台上,伴随着音乐飘扬落下,镭射灯点亮璀璨的夜空,我们用轮椅,用滑行,用行云流水的舞姿呈现冬残奥精神。因为轮椅是冬残奥会特殊运动器械形态,舞蹈下半部分刚劲坚毅,上半部分灵动柔美,寓意运动员以坚韧不拔之势,顽强拼搏,历经坎坷最终获得圆满。

2019年,舞蹈队再接再厉,参加全国第十届残疾人运动会暨第七届特殊奥林匹克运动会轮椅舞蹈竞赛集体舞,获得银牌,比赛完后大家相拥而泣,这样以信念、成就、挚爱交织而成的丰满人生,使我深深感受到,再贫瘠的生命决不能丢了精神气儿,再不公的际遇也要对世界报以善意!

美好的遗憾

2018年,我报名参加了广州全运会轮椅舞

蹈个人赛,我对这场比赛抱有极大的期望,为此做了长期的准备工作,坚持不懈地刻苦训练,并以最饱满的斗志一路闯进决赛。每个舞者对自己的实力和状态都了然于心,我十分清楚,当时不论是技术还是体力,我都处于巅峰时期,有望拿到奖牌。

然而,命运跟我开了一次玩笑。比赛中我力求完美,在轮椅的转速,圈数上想到尽可能的快,尽可能地多,正当舞曲进入高潮,技术和速度的对决时,因为转速太快,轮椅其中的一个车轮突然飞了出去。坐在仅靠三个小轮子支撑的轮椅上,我当时一动也不动,只能眼看着获胜的希望一点点破灭。就这样,我遗憾地退出了比赛。至今回想起这件事,心中仍波澜不平,我不知道以后还有没有机会,找回那样的热情和状态,再次迎战。

但遗憾中,总能提炼出珍贵的人生感悟。因为演出关系,我认识了很多残奥会运动员,他们中绝大部分人是因为热爱体育,享受竞技,所以坚持着。要知道,很多残疾人的收入不高,前期的诸多训练开销需要自行承担,并且要扛得住日复一日枯燥、单调、高强度的体能训练,如果一次比赛失利,一切还要重来,继续埋头苦干。而这一切都是因为他们想做对社会“有用”的人,品尝平凡人的成就感,荣誉感。

我身边的残疾人朋友,哪怕取得一点点成绩,都要付出异常艰辛的努力,舞蹈队的队友们,很多已六、七十岁,十几年风雨无阻,坚持驱车三四个小时前来训练,从“零基础”到旋转、联结、与轮椅共舞,融为一体,为了什么?为的就是在残缺的命途中,用力抓住一切人生的价值可能,他们徒手驱散迷惘和懦弱,让舞姿化为尊严的音符,强者的乐章。

从“舞盲”到“舞痴”,舞蹈艺术照亮了我的后半生,回头看那些自闭、沉默、惶惶无措的日子,学会赞美,心存感恩俯首皆是,又何等难得!让我欣慰的是,现在年轻的残疾群体更开放、更自信、更善于发现生命的闪光点,这彰显出国家在发展进程中,为残障人士提供了更加人性、更为完善,更具现实意义的保障机制。

我想,对残障群体而言,共同富裕不仅仅旨在物质保障,残疾人的精神世界亟待“脱贫”,营造尊重、友好、宽容的社会环境,不断提高残疾人预防康复和特殊教育水平,提高残疾人的受教育程度,让残疾人共享社会发展成果。

王伟：“孤勇”之路，一拼到底

9月13日,随着第十四届全国运动会现代五项女子项目最后一项激光跑(跑步射击联项)项目完赛,中国前卫体协运动员王伟以总成绩第一名的成绩勇夺金牌。

赛后,很多人问“最后激光跑射击项目,在比分落后情况下,你在想什么?”“其实我没有想太多,面对每一场比赛,每一个关键赛点,每一次反超机会,运动员必须做到全情投入,稳定发挥,突破自己。”王伟说。

■ 口述：王伟 第十四届全国运动会现代五项女子项目冠军
■ 记录：徐阳晨 中国妇女报全媒体记者

现代五项“一”就试了15年

我从8岁开始练游泳,14岁时被山东队教练选中,建议我尝试现代五项,这个项目跨度很大,涉及许多我没有接触过的竞技领域,包括击剑、马术、射击、游泳与跑步5个项目。北京奥运会之后,国际现代五项联盟把射击和跑步合并成一项,称为“激光跑”。现代五项的女子项目2000年被列入奥林匹克运动会项目,在我国的起步较晚。那时我国也在着力培养青少年运动员参与此类项目,所以我抱着“重在参与,挑战自己”的心态加入了其中。那时想的是,如果自己不适合这个项目就回来继续练游泳,可没想到,这一“试”就试了15年。

2007年,我正式加入山东省现代五项运动队,2008年成为山东省和八一体工大队(双积分)共同培养的运动员。很幸运的是,我们这一代运动员,赶上了国家大力培育新兴体育竞技人才的时期。现代五项的世界级竞赛水平也在迅速提升,而作为国家重点培养的运动员之一,进入八一体工大队之后,无论从训练保障、教练团队还是参赛机会上,我都获得了强有力的支持。

我也不负众望,先后拿下了现代五项世锦赛团体冠军,连续两届世界军人运动会现代五项女子团体冠军,世界军人锦标赛混合接力冠军,亚洲锦标赛团体冠军、个人亚军,十二届全运会个人季军、混合接力团体季军,十三届全运会混合接力团体亚军等重要奖项。

在不到20岁的年龄,我拿到了人生的第一个冠军——全国锦标赛个人项目冠军。我一直认为当时的我并不具备真正的“冠军水平”,那时年轻,心态好,比赛的时候也没有思想包袱,加上比赛中的变数大,不可控因素多,在对手的失误与我的超常发挥交错影响下,成

就了我的第一个冠军梦。拿了个人项目冠军后,我的信心上来了,加上刻苦的训练,在一场场比赛中我越来越有冲劲和爆发力。

但如果要问我,在众多比赛中,印象最深刻的是哪一次?我想应该是一次“自负”的失败。在一次全国冠军赛的分站赛上,综合我当时的状态和世界排名,我对自己进前八非常有信心,甚至计划拿奖杯,但恰恰在我最擅长的激光跑上出现了重大失误,比赛中我的每组射击都没有在规定时间内完成五中,最后也无缘八强。

赛后我无比沮丧,第一次对自己的能力产生了怀疑,多年来建立的“自信堡垒”出现裂痕。

教练对我说,因为我太在意成绩,比赛一直在关注名次,心思根本没在赛场上,所以才会发挥不好。这次比赛让我重新认识到,除了体能和技术上的硬核实力,心态也至关重要,它能决定一场比赛的正负导向。在之后的比赛中,我非常注重“专注力、承压能力、意志力”等心理素质训练,以赛促训,不断地在比赛中磨炼平稳的心态和定力,提高屏蔽外界干扰的能力。对我而言,好成绩不再只是“获得奖牌或打破纪录”,每一场比赛专注集中,发挥出应有的水平,才是最好的成绩!自此之后,我再也没有出现过类似的失误,逐渐练就了一名成熟运动员应有的从容、自信、豁达的心态。

永不言弃的奥运梦

随着不断地取得好成绩,我的奥运梦也被点燃了。从2012周期,2016周期到2020周期,我不断地向奥运会参赛资格发起冲击。但这不是件容易的事,三个周期,每年都要进行七八轮选拔赛,运动员要时刻保持高度紧张,



王伟在第十四届全国运动会现代五项女子项目上获得金牌

任何一场比赛都不能“掉链子”。遗憾的是,在关键周期上我失去了亚运会选拔资格,没能成功晋升为奥运参赛选手。

近十年时间,我如许多职业运动员一样,不断调整最佳状态以迎接奥运选拔,这过程有希望也有煎熬。但我早已坦然地面对一次次失利,因为现代五项比赛中,“不可控”因素太多,射击时对手的发挥,选马时战马的状态,比赛当天的天气,氛围都会对比赛产生影响。我不认为奥运会的落选将否定我在这个领域的绝对实力,相反,这更加坚定了我继续与现代五项携手,以拼搏之志,弘扬更好、更快、更高、更团结的体育精神。

2019年,我决定放弃备战奥运会选拔,回到八一体工大队,全力冲刺世界军人运动会。重新“回炉”后,我迅速调整心态,进入最佳状态,在这次比赛中我们获得了军运会团体冠军,不仅创造了新的历史纪录,而且激光跑的排名更是跻身世界前三。运动生涯就是这样,有巅峰也有低谷,不以输赢称英雄,永不放弃,坚守初心,敢于争先才能彰显出真正的“王者



王伟在第十四届全国运动会现代五项女子项目上的马术比赛中。

风范”。

重新启航 决战全运

2019年之后,八一体工大队解散,我转业进入公安系统工作。是否再次回到十四届全运会赛场,我很犹豫。一方面我已结婚,希望能有更多的时间陪伴家人;另一方面我没有把握,能否重回巅峰状态。但我拿过全运会的亚军、季军,唯独缺少一块金牌,运动员血脉里的激情和执着依然蠢蠢欲动,再三考虑下,我决定再拼一次!

现代五项运动的训练关键在“平衡”,比如游泳项目要求踝关节“柔软”,但跑步需要踝关节硬实,有韧性,对于我来说,最大的难度是提高跑步成绩的同时保持游泳成绩不下滑,如何把游泳成绩恢复到历史最好水平?我为此付出了很多努力。诚然,这也是条“孤勇”之路,想在高起点上再创佳绩,我没有先例可循,只能不断挑战自己的极限。

经过7个月的准备,我迎来了十四届全运会。9月13日,在经历了前一天激烈的击剑排位赛后,在击剑擂台赛中我依然发挥稳定,积分暂列第二。本次比赛有一个重大改变:采取五合一的形式,即五项比赛集中于一个场地,意味着比赛转场时间缩短。连轴进行,对运动员体能要求极高。选手们刚刚脱去击剑护具,经过简单休整,就开始游泳角逐。游泳

是我的弱项,这个项目上我没有取得领先优势。接着是马术比赛,也是最容易“拉开差距”的项目,在比赛中,我接连两次掉杆,但凭借丰富的实战经验,我稳住了心态,发挥没有受到影响,后续零失误过杆,顺利拿下这一环节。最后的激光跑,也是所有选手奋力冲刺的项目,我必须在我的优势项目激光跑上,实现逆转。当我五发中靶,跑出射击位时,仍位列第三,但很快,转机来了!我以深厚的射击功底,率先完成射击,第一个冲出射击位,终于在第三圈,逆转成为第一名,进入最后一圈,我咬紧牙关不放松,将优势保持到了终点!

体育让生命向阳而生

我完成了最大的心愿,拿到了全运会女子现代五项冠军。一路走来,我十分庆幸选择了体育事业,体育不仅使我的性格更为饱满,充满力量,而且锻造了我坚毅的精神品质,“永不放弃,一拼到底”成为我人生的强大信念。

今后,我希望投入到体育公益事业当中,让“全民健身,增强体质”的观念深入人心,吸引更多的人更广泛地参与体育健身活动,把体育运动散发的正能量传递下去。加强体育锻炼,不仅身体健康状态得以保障,我们的意志力、抗挫力、个人发展潜力也在不断提高,即使身处困境,也能拥有力量冲破阴霾,遇见阳光和乐趣,这就是体育精神的魅力所在。