

# 轮椅女孩 逐梦篮球

文/羊城晚报记者 符畅  
图/羊城晚报记者 周巍 宋金峪 蔡嘉鸿



运球、转身、突破、刹车、投篮……8月11日，广州市残疾人体育运动中心篮球场上，一场循环对抗赛正在进行。篮球不断撞击地面的“嘭嘭”声、轮椅快速变向发出的摩擦声，与队员之间的呐喊声交织，战况十分激烈。

这是广东省女子轮椅篮球队日常训练的一个场景。这群女孩，年龄最大的32岁，最小的还不满17岁。她们每年训练时间超过300天，平均每天投篮超过400个。汗水、血泡、老茧，见证着她们“破茧成蝶”的漫长过程。



轮椅篮球队训练强度大，汗珠挂满了林穗玲的脸庞



左佩烯独自加练罚球

## 女孩们从自卑走向自信

和健全人打篮球相比，轮椅篮球这条路更加崎岖艰难。国家女子轮椅篮球队、广东省女子轮椅篮球队主教练陈琦指出，轮椅篮球运动员大多都是受伤后“半路出家”的，对篮球知识、技巧的领悟能力参差不齐。

另一个难点是对轮椅的控制，由于竞赛轮椅没有刹车，启停全凭运动员双手操控，如何将轮椅变成“身体的一部分”，需要经历反复强化，才能达到人、车、球“三合一”驾驭自如的状态。

长久下来，姑娘们的双手长满了水泡，挑破水泡变成血泡，再磨成厚厚的老茧。“这个过程真的很煎熬，挺过来了就好。”国家女子轮椅篮球队、广东省女子轮椅篮球队队长林穗玲说。

林穗玲出生于1991年，因脊髓灰质炎导致腿部残疾。17岁那年，通过当地残联选拔，林穗玲来到广州市残疾人体育运动中心，见到坐着轮椅的残疾人在球场上追赶、拼抢，她第一反应是“真酷，我也想试试！”

铆着一股不服输的劲，林穗玲成功通过试训，从一名年轻小将，逐渐成长为主力队员，收获了四个全国冠军、三个国际赛事冠军，更在东京残奥会上带领中国队摘得银牌，并担任2022年北京冬奥会火炬手。

林穗玲表示，轮椅篮球不仅给她带来了荣誉，还有心态上的变化。“自信是最重要的，有了自信，做什么都会充满动力。”

## 以老带新传承体育精神

目前，广东省女子轮椅篮球队共有13名在训队员，其中5名是老运动员。“她们都是国家队主力，我们通过以老带新，将老队员的比赛经验、意识和技术融入日常训练中，带动新队员一起进步。”陈琦说。

去年，东京残奥会女子轮椅篮球比赛中，以广东队为班底的中国轮椅女篮摘得银牌，创造历史最佳战绩。在全国第十一届残运会上，广东女篮获得金牌；广东男篮也击败了八连冠的北京队，收获全运会史上第一个冠军。

前辈们的赫赫战绩，也激励着年轻队员们。“她们打了十几年，都能坚持下来，我想变得和她们一样优秀。”还不满17岁的最小队员左佩烯说。

12岁那一年的一场车祸，左佩烯不幸高位截瘫。“那时，整个人处于黑暗中，非常迷茫。偶尔外出，面对别人异样的眼光，心里只想赶快逃离。”她说。

2020年，抱着试一试的心态，左佩烯从清远来到广州，开始接触轮椅篮球项目，因为太辛苦，她几次动了想要放弃的念头，是教练、队友的鼓励和开导，让她渐渐明白事理，最终坚持下来。

两年来，左佩烯越来越感受到，轮椅篮球给自己带来的改变。“身体上，从无法感知大小便，到现在有点感觉；心态上，我整个人都自信、开朗了。”她说。

陈琦表示，姑娘们正积极备战广东省第九届残运会，以及将在阿联酋迪拜举行的轮椅篮球世界锦标赛国家队的筛选赛，“希望广东队能有更多队员入选国家队，也希望入选队员能有很好的发挥，在世界赛场上为国争光！”



广州市残疾人体育运动中心内，轮椅篮球队正在进行对抗训练赛。广东省女子轮椅篮球队助理教练兼队长林穗玲(中)带球进攻



轮椅篮球队在进行抢球训练



因为对抗激烈，翻车已是家常便饭，队员们都可以为常了



林穗玲正在为左佩烯演示如何维护保养比赛用的轮椅



林穗玲(左)和左佩烯(右)在进行双臂屈伸训练



广州市残疾人体育运动中心内，轮椅篮球队正在训练



轮椅篮球队在训练馆的无障碍通道进行爬坡训练



陈琦教练在训练赛结束后做技术总结