

以球
筑梦

独臂“乒”博阿强姐

■ 海南日报全媒体记者 刘梦晓

破茧

1965年,黎玉强出生在乐东,父母都是文昌人,常年在乐东工作,她便在那里度过了童年时光。

命运的暴击,来得猝不及防。

两岁那年,一场突如其来的车祸,无情地夺走了她的左臂,也彻底改写了她的人生轨迹。曾经活泼好动的小女孩,一夜之间变得沉默寡言,看着自己空荡荡的左袖,她常常独自发呆,甚至不敢出门见人,内心被自卑与迷茫包裹。

为了让她走出阴霾、重拾信心,父亲亲手打造了一张简易的乒乓球桌,每天陪着她打球。

小小的乒乓球在球桌上跳跃,清脆的撞击声,渐渐驱散了黎玉强心中的阴霾。她慢慢发现,自己可以用右臂灵活地控制球拍,可以在挥拍的瞬间忘记身体的残缺,那份专注与快乐,是前所未有的。

真正让黎玉强与乒乓球结下不解之缘,并立志走上运动员道路的,是一次偶然的电视观看经历。

有一天,她在电视上看到中国残疾运动员在国际乒乓球比赛中夺冠的画面,看着那些和自己一样身体有残缺,却依然在赛场上奋力拼搏、为国争光的运动员,黎玉强内心受到了极大的震撼。

她握紧拳头,在心里默默告诉自己:“别人能做到的,我也可以!”

可那时,她已经30岁了。相比于专业运动员,她的起步太晚。但对乒乓球的向往,没有击退她。

没有专业的教练指导,她就四处打听,找水平比自己高的业余球手当陪练;没有标准的训练场地,在街头巷尾、社区广场,只要有乒乓球桌的地方,就有她挥拍的身影;手臂力量不足,她就反复练习挥拍、发球,琢磨打球技巧。

常人难以想象的艰辛,在黎玉强看来,都是通往梦想的阶梯。为了提升发球速度和力量,她每天重复发球动作上百次,右臂磨出了厚厚的茧子;为了锻炼体能,她每天天不亮就起床跑步,刮风下雨从未间断;面对训练中的瓶颈,她不气馁、不急躁,一点点摸索,一点点改进……

功夫不负有心人,2000年,黎玉强代表海南出战第五届全国残疾人运动会,凭借精湛的球技和顽强的毅力,一举夺得乒乓球TT10级女单金牌,实现海南省残疾人选手在全国残运会上金牌“零的突破”。

站在领奖台上,看着冉冉升起的五星红旗,听着雄壮的国歌,黎玉强热泪盈眶:所有的艰辛与付出,在这一刻都有了意义。

争光

2001年,凭借优异的成绩,黎玉强如愿入选国家残疾人乒乓球队。身边的队友都是全国各地的顶尖选手,黎玉强丝毫不敢松懈。

她常常早出晚归,主动加练成为了她的常态。国家队的教练和队友们,都被她的执着与坚韧打动,纷纷向她伸出援手,指导她改进技术动作,帮助她提升竞技水平。

2003年,在第四届远东及南太平洋残疾人乒乓球赛上,黎玉强迎来了自己的国



黎玉强在打比赛中。本版图片由受访者提供

际赛场首秀。她一路过关斩将,最终夺得女子TT10级单打冠军,用实力证明了自己。同年,在省第三届残运会和第六届全国残运会上,她分别斩获女子乒乓球单打冠军和银牌,一步步夯实着自己的实力,为冲击残奥会做好了充分准备。

2004年的雅典残奥会上,39岁的黎玉强代表中国国家队出征,这是她第一次站上残奥会的赛场。在乒乓球女子TT10级单打比赛中,黎玉强每场比赛都打得异常艰难,一路过关斩将,最终闯入铜牌争夺战。

那时她的对手,是一名日本选手,曾夺得1996年亚特兰大残奥会冠军,连续10年在亚洲乒坛保持不败,实力远超黎玉强。比赛一开始,对手就凭借强劲的实力占据上风,黎玉强一度陷入被动。但她没有慌乱,而是迅速调整心态。

“赛场之上,没有失败者,只有拼搏者。”黎玉强这样告诉自己。

用独臂挥拍,一次次化解对手的进攻,一次次发起反击,她的坚韧与执着,感染了在场的每一个人。最终,黎玉强凭借微弱的优势,战胜了对手,夺得铜牌。赛后,她忍不住流下了激动的泪水:“我打败了亚洲最强的选手,我做到了!”

随后,在乒乓球女子团体6-10级比赛中,黎玉强与队友并肩作战,默契配合,一路过关斩将,最终夺得金牌,为中国代表团增添了一枚宝贵的金牌,更实现了海南选手残奥会奖牌“零的突破”。

从雅典载誉归来,黎玉强并没有停下追梦的脚步。2008年北京残奥会,43岁的黎玉强成为了参赛选手当中年龄最大的一位。小组赛首战,她在落后队友侯春晓两局的不利情况下,没有放弃,凭借顽强的毅力连扳3局,实现大逆转,以3:2险胜对手。

虽然在随后的比赛中,她输了比赛,但依然用拼搏诠释了体育精神。赛后,黎玉强坦然表示:“能参加在家门口举行的残奥会,我的乒乓球生涯画上了一个完美的句号。”

洒爱

2008年,北京残奥会结束后,43岁的黎玉强正式退役,并就职于文昌市体育管理局,担任文昌市业余体校残疾人体育训练基地乒乓球项目总教练,她希望能用自己的专业知识和比赛经验,帮助更多残

孩子走出阴霾,重拾信心。

训练中,她耐心指导,细心纠正每一个动作要领。对于进步较慢的学员,她会一遍又一遍地示范,不厌其烦地讲解,用鼓励和关爱,帮助他们建立信心。

2021年,退休后的黎玉强,依然放不下心中的热爱,也放不下那些渴望通过乒乓球改变命运的残疾孩子。于是,她拿出自己的积蓄,在文昌创办了志诚乒乓球俱乐部,专门为残疾人和热爱乒乓球运动的青少年开展培训,同时为残疾人和50岁以上的老人提供免费练习乒乓球的场所,把爱洒向更多人。

俱乐部里的学员,残疾程度各不相同,有的失去了手臂,有的患有脑瘫,有的肢体残疾,练习动作也存在很大差异。为了让每个孩子都能练出水平,黎玉强一边刻苦学习专业的残疾人体育训练理论知识,一边结合每个学员的身体状况和特点,量身定制训练方案,钻研适合不同残疾学员的训练技巧。

对于患有脑瘫的学员,他们身体不协调,连简单的握拍、发球动作都难以完成,黎玉强就手把手地教他们,一点点引导他们,每天陪着他们练习,哪怕他们一天只能进步一点点,她也会感到无比欣慰。

日复一日,年复一年,在黎玉强的悉心指导和关爱下,这两个脑瘫孩子不仅能够熟练地握拍、发球、打球,还能上场参加比赛,性格也变得开朗自信起来。

看着孩子们的变化,黎玉强满心欣慰:“我不敢想这些残疾孩子能走到残奥会,但我希望帮助他们树立自强不息的精神,让他们明白,身体的残缺并不可怕,只要不放弃,就一定能实现自己的价值。”

黎玉强的付出,不仅改变了孩子们的命运,也赢得了孩子们的尊敬和爱戴。学员们都亲切地称呼她为“阿强姐”,在他们心中,黎玉强不仅是他们的教练,更是他们的亲人、他们的榜样。

如今,志诚乒乓球俱乐部已经培养了300余名学员,其中有50余位残障孩子。这些孩子,在黎玉强的悉心指导和关爱下,不仅掌握了乒乓球技能,更摆脱了自卑的阴影,学会了自强不息,找到了人生的方向和价值。他们中的许多人,在国家、省、市级的残疾人乒乓球比赛中取得了优异的成绩,用实力证明了自己,也传承了黎玉强的拼搏精神。

在文昌市文城镇文建路的志诚乒乓球俱乐部里,每天都能看到一个个忙碌的身影:她身着运动服,左手空荡荡的衣袖被细心掖好,仅用右臂熟练地握拍、挥拍,耐心纠正着学员们的动作,眼神里满是温柔与坚定。

她就是黎玉强,海南首位残奥乒乓球冠军,一位用独臂挥拍打破命运桎梏,又在退役后深耕基层,用乒乓为50余名残疾孩子搭建起自强自立桥梁的“追光者”。



黎玉强(右)担任2008年北京奥运会火炬手。



黎玉强在教孩子打球。