



图一



图二



图三



图四

劈波斩浪备战亚残运会,贾红光—— “我,准备好了!”

■ 文/图 田柏林

10月13日,距离2023年杭州亚残运会开幕已不足十日,此时,贾红光正在浙江省杭州市的浙江省残疾人文化体育指导中心紧张训练。泳道内,他像一条剑鱼在碧蓝的水中劈波斩浪,随着两腿有力地一张一合,激起了一串串白色的浪花。

许多人认识贾红光,是在2021年举行的东京残奥会领奖台上。当时,33岁的贾红光用手臂挑起奖牌上的缎带,把头折成了直角,坚持自己戴上奖牌的视频,刷爆了国内的社交网络。“我只是习惯了自己动手,但真没想到这个奖牌不太好拿。”不把自己当特殊,也是残奥会运动员们的共识。

这条50米长的泳道,绝不存在什么捷径。15年中,他几乎每天都泡在水里,呼吸、憋气、滑动双腿。因为身体上的劣势,他必须极致熟悉自己身体的每一寸肌肉,善于把它们调试到最佳状态,在泳道里伸展、前行、跃进。

“如果只是每天点个到,混混日子,肯定是不出什么好成绩的。”13日下午,刚刚出水的贾红光坐在泳池边气喘吁吁地说。在教练的细心指导、队友们的相互帮助下,贾红光和他的同伴们在运动器材上完成了一个又一个复杂又困难的动作。一阵暴汗之后,贾红光用胳膊肘夹着下巴端起水杯畅饮,这一套连贯的动作,几乎让人忘了他是位左臂全无、右臂仅有三分之二的残疾人。

贾红光一路从聊城队游到山东省队,再到国家队。“这些年,我一共拿了66枚奖牌。”如今35岁的贾红光曾代表国家出征2012年伦敦残奥会、2016年里约残奥会和2020年东京残奥会。“这次亚残运会,我将参加5个项目,男子S6级50米蝶泳、100米仰泳、100米自由泳、100米蛙泳、200米混合泳。”谈到本次亚残运会的参赛项目,贾红光自信满满。



图五



图六



图七

图一:每次训练,贾红光都会早早地赶到游泳馆给自己“加课”
图二:下水前的准备工作
图三:贾红光在陪练的帮助下锻炼腰腹部力量
图四:贾红光在训练腿部爆发力
图五:贾红光在水中劈波斩浪
图六:贾红光在史密斯机上进行力量训练
图七:下水前的平衡训练