

“没有成绩，你们就没有未来。”他给一批又一批的孩子们强调。有人说他狠，他承认给孩子们的压力大，可农牧区残疾孩子的出路不多，取得了好的成绩，今后才会有稳定的工作

今年残运会，他带队获得6金4银3铜。在他看来，成绩不是唯一目标，经过体育训练，可以让孩子们拥有独立生活的能力，不畏惧世人眼光的自信和坚强

本报记者杜刚、胡虎虎

阿不都热衣木·努尔买买提，新疆残疾人中长跑队教练，在边陲小城温泉县专门带残疾人运动员17年。

师傅临终前，没有拜托他照顾两名尚未成年的女儿，而是嘱托他带残疾孩子们跑下去。

这个嘱托，他坚持了17年，改变了很多农牧区残疾孩子的人生轨迹。

17年，他和残疾孩子们在一块的日子，超过了陪伴自己孩子的时间。他甚至腾出一套房子，给孩子们作宿舍。

拂晓时分，寒风刺骨，他和孩子们已开始训练。

“没有成绩，你们就没有未来。”他给一批又一批的孩子们强调。

有人说他狠，他承认给孩子们的压力大，可农牧区残疾孩子的出路不多，取得了好的成绩，今后才会有稳定的工作。

今年残运会，他带队获得6金4银3铜。

在他看来，成绩不是唯一目标，经过体育训练，可以让孩子们拥有独立生活的能力，不畏惧世人眼光的自信和坚强。

他和那些残疾孩子们一起证明，即便残疾，即便在边陲，依然有实现梦想的可能。

取得佳绩

受聘于温泉县残疾人联合会的阿不都热衣木·努尔买买提，48岁，刮着光头，深眼窝，鼻子下是一食指宽的短胡须，身材健硕，常年一身运动服。

17个春夏秋冬的清晨，天还未亮，他和残疾孩子们就开始训练，跑步声叫响了新疆博尔塔拉蒙古自治州温泉县城。

这里和哈萨克斯坦接壤，夹在阿拉套山和别珍套山间，当地人的母亲河——博尔塔拉河发源于此，全县7万余人，县城常住人口仅约1万人。

不久前在西安举行的全国第十一届残疾人运动会暨第八届特奥会，他带着9名孩子，取得6金4银3铜的好成绩。“这是孩子们4年的汗水泪水，也是我4年的汗水。”

15岁的巴图·扎亚在西安获得4枚金牌，分别是1500米、800米、两项团体接力项目。

巴图等几个孩子都是第一次参加正式比赛，第一次走出新疆，第一次坐飞机。

赛后，有其他省区的教练开出高

带着残疾孩子们跑下去

新疆边陲一位中长跑教练十七年坚守 改变了诸多农牧区残疾孩子的命运



阿不都热衣木·努尔买买提指导的运动员阿依开吾沙尔·地力木拉提(中)在陕西参加全国残特奥会比赛。 新华社发(受访者供图)

年成为新疆残疾人中长跑训练基地，他所带的残疾人中长跑队代表新疆参加全国比赛。

接下来，阿不都热衣木准备到全疆选拔运动员，为下一届残运会做准备。

17年前的嘱托

阿不都热衣木说，取得的这些成绩，和师傅赛地尔丁·阿布都黑力力17年前的嘱托有关。

“当然，如果师傅直接带这些孩子，恐怕能取得更多奖牌。”他哽咽道。

阿不都热衣木小学六年级时，就跟着赛地尔丁进行中长跑训练。当时赛地尔丁不仅带健全学生，还带残疾孩子。

在师傅带领下，阿不都热衣木获得自治区运动会的1500米冠军。

“当时条件比现在艰苦多了，我们好多人连7块钱的白球鞋都买不起，赛教练给我们买。我们取得成绩后，他还会宰羊，请我们吃羊肉。”

1997年新疆师范大学体育系毕业后，阿不都热衣木回到温泉县成为一名专职中长跑教练。

从如何选拔人才到制定、完善训练计划，经验丰富的师傅提供了很多帮助。

一切在2004年7月5日戛然而止。

2004年5月初，带学生们训练完的赛地尔丁回家后突感不适，县医院诊断为尿毒症，建议送往乌鲁木齐。

6月底，乌鲁木齐一处病房中，他用微弱的声音嘱咐阿不都热衣木，继续把残疾孩子带下去，这是孩子们唯一的出路。

师傅并没有拜托他照顾好两名未成年女儿。

阿不都热衣木低下头，拉着师傅的手说不出一句话，他全身颤抖，泪流满面，脑袋里一片空白。

7月5日，乌鲁木齐很热，可病房格外冷，才40岁的师傅走了。

温泉县十几名残疾人运动员没人带了。

阿不都热衣木一直未走出悲痛，直到那年年底，才决定不应该沉浸在悲伤中，要接着干师傅的事业。

从此，他只带残疾孩子。

亲自带才知道师傅有多难。很多孩子记性不好，今天教的动作，明天、后天甚至一直都要继续教，这需要极大的耐心。他还得格外操心孩子们的安全问题，害怕他们被车撞、走失，担心跑不出成绩对不起孩子和他们的家长，压力之大一般人无法想象。

“他们边训练边学习文化知识，跑出了草原大山，到大城市参加比赛，退役后还能找到一份有稳定收入的工作。”阿不都热衣木介绍。

很长时间，孩子们住在平房里，生活有诸多不便。5年前，他将自己的全套100多平方米的房子腾出来，给女孩们住，县残联还请了一名女厨师，

边给所有运动员做饭，边和女孩们住到一块，照顾她们。男孩们则住到残联申请的廉租房中，和县残联理事长聂宝军在一幢楼上，方便照看。

阿不都热衣木之前培养过年轻教练，但都是没干多久就放弃了。他说，光早起这点，就不是一般年轻人受得了的。至今，这个问题仍困扰着阿不都热衣木和县残联。“总有一天，我会跑不动，示范动作做不到，到时候怎么办呢？”

压力好像一根看不见的绳子，围着阿不都热衣木的头一圈一圈地绕。

17年间，在师傅祭日，带队参加比赛前和后，他都会去师傅的坟前，清理风刮来的垃圾，填埋老鼠打的洞，修整破损的地方。

师傅的坟成为他的“树洞”。承受的压力和种种委屈，他只能给师傅说，同时希望师傅保佑他和孩子们比赛顺利，取得好成绩。

在心底，他觉得师傅一直照看着他和这些孩子，不然不会有那么多孩子改变命运。

师傅和他曾在训练场地看着孩子们畅想，如果能培养出一名，就一名，可以跑进残奥会的孩子就圆满了。

因为这届残运会取得的成绩，阿不都热衣木发现，他和师傅共同的梦想并非遥不可及。

光芒背后

阿不都热衣木说，和其他地方的教练交流发现，自己带的队伍无论是日常训练条件还是生活条件，都比不了发达省份的队伍，但孩子们用努力弥补了短板。

比如没有供孩子们训练后放松的泳池，他只能带孩子到河里游泳。

阿不都热衣木计算，这些孩子一年中训练的时间有10个月，不问严寒酷暑。

温泉县的冬天，太阳直到9点才出来。在最寒冷的季节，北风像刀子一样割着脸颊，孩子们也会主动要求早晨7点训练。

平均海拔超过1300米的温泉县，夏季的紫外线强，教练和运动员数不清晒掉了几层皮。

训练中的一些动作、呼吸方式，普通孩子一两个小时可以学会，这些孩子需要一两年，甚至更长时间。教练只有重复再重复地教。

阿不都热衣木自己做过运动员，他知道孩子们的训练强度不亚于普通运动员。

17年来，他给一批又一批队员强调：完成今天的训练，明天的训练才能继续，没有成绩，你们就没有未来。看看老队员，有工作，有收入，有家庭，那是他们用一点一滴的汗水换来的。

很多人看到他的训练后说，教练



阿不都热衣木·努尔买买提在指导运动员(11月18日摄)。

本报记者胡虎虎摄

国残疾人运动会田径比赛1万米项目女T45-46组别第一名等多项荣誉。

这些成绩帮助她得到一份正式工作，而后成立家庭。

久玛印象深刻的一个温暖画面是：平房里，阿不都热衣木教练在火炉上给十几个孩子做拉条子、抓饭、炒菜，比在家里吃得还好。

“教练还陪着我们在雪里跑，夜里跑。”久玛说。

久玛结婚不久，阿不都热衣木没有打招呼就上门看她过得怎么样。看到她的丈夫在家做饭拖地，阿不都热衣木说自己放心了。

国家的支持

温泉县残疾人联合会理事长聂宝军认为，这次在残运会取得好成绩，一方面因为阿不都热衣木的经验越来越丰富，另一方面离不开自治区的财政支持。

聂宝军2012年来残联工作时，运动员住的还是平房，连暖气都没有，后来搬进楼房，生活方便了很多，今年底又计划搬到条件更好的县残疾人托养中心。

在温泉县，不仅是残疾人运动员，其他残疾人也能得到较好照顾。县残联会帮助未成年残疾人去普通学校学习文化知识，聘请厨师、电焊等方面的技能老师，按照孩子的特点教授技能。年龄大一点的、学不会技能的、也不练体育的，会送到乌鲁木齐的特殊学校学习。

温泉县残疾人事业是我国残疾人事业发展的一个缩影。

近年来，国家和地方财政对基层残疾人的支持力度越来越大。除了残运会和残奥会，我国每年开展“健身周”“冰雪季”“特奥日”等全国品牌活动，各地残联举办基层残疾人大众体育赛事，推广普及适合于不同类别残疾人的康复健身体育项目和方法。

中国残联数据显示，截至2020年底，全国累计设立社区残疾人健身示范点10675处，培养残疾人社会体育指导员12.5万名。全国残疾人社区文体活动参与率已由“十二五”末的6.8%上升至“十三五”末的17.8%。

在各级政府支持下，聂宝军深感残疾人工作好开展了，面对孩子们渴望的眼神不为难了。“即便在这么偏远的地方，都能享受到各种政策，这要感谢党和国家的关怀。”

又是新的一天，阿不都热衣木和孩子们开始训练，太阳从东方缓缓升起，在博尔塔拉河上越冬的几十只天鹅游来游去，河边的白杨笔直向上，雾凇闪闪发光。

“希望之家”里“打”出来的希望

“希望之家”在邳州诞生了。

如今的“希望之家”主任郭贞回忆说，老爷子当年就立下“三步走”的规划，第一步让孩子站起来走路，就是进行治疗，第二步让孩子学文化，第三步让孩子学技能，能真正走上社会。

在东京残奥会上夺得两枚轮椅击剑金牌的冯彦可6岁进入“希望之家”，他的父亲冯英平说：“我们当初的想法很简单，在农村来讲，本来身体有残疾，能上学识字，学点东西，这是唯一的出路。”

“唯一的出路”正因为体育的加入变得更宽。21年前，偶然走进“希望之家”的衡新被深深触动了，作为一名

业余乒乓球高手，他和张辅世商量，是否可以通过打乒乓球来增强孩子们的体质。“我当年还跟张老开玩笑说，好好训练，说不定能培养出个世界冠军来。”衡新说。

一个彩钢大棚、两块球台、四辆运动轮椅、九位队员，这就是衡新最初的轮椅乒乓球队。尽管条件艰苦，但队员们特别努力，衡新说：“孩子们身体有残疾，甚至拿拍子这个动作他们都需要练习千上万遍，但对他们来说，乒乓球是梦想和希望，有了精神力量，一切都是障碍。”

21年过去了，“希望之家”走出来的孩子们已经长大成人。从2003

年拿到首个全国冠军开始，衡新的乒乓球球队一发不可收拾，屡屡在世界大赛中斩金夺银。除了乒乓球，“希望之家”的孩子们还开始练习举重、轮椅击剑、轮椅冰壶等项目，北京残奥会以来的四届残奥会上，先后有17人64人次获得残奥会金牌，其中多位连续四届夺冠的选手。

金牌只是体育带来的“副产品”，更令衡新高兴的是，孩子们变得更自信、自强了，他坦言，当年没想过能拿那么多残奥冠军，当时只想着尽量帮孩子们康复。毕竟，康复是残疾人最基本最迫切的需求。

东京残奥会女子轮椅击剑冠军周

景景说：“没有家乡和‘希望之家’的支持，就没有我的今天，是家乡让我们走出自卑，转向自信，走出家乡，走出国门，取得今天的成绩。”

星星之火，可以燎原。邳州市残疾人联合会理事长杨建军说：“这些残奥冠军的带动力量是无穷的，希望能通过残疾人竞技体育的发展，带动更多残疾人尤其是孩子参与到体育康复中来。”

张辅世老人已去世十年了，但他一手创办的“希望之家”仍在不断输送“希望”，全社会也在为“希望”加码。近年来，邳州市每年财政投入1.5亿元，在就业创业、社会保障、托

养照护、康复服务、教育文体等方面，为全市12.36万残疾人解难题、办实事、谋福祉。如今，邳州市所有残疾儿童都能得到免费的系统康复训练，残疾人康复健身体育活动在场地建设、活动开展、服务指导等方面都得到重点保障。

走在邳州市市民活动中心广场上，人们能看到很多残疾人运动元素，邳州市还计划为残疾人引入更多运动健将项目。邳州市委副秘书长、代市长王伟说：“体育是残疾人事业中不可或缺的重要组成部分，也是最有魅力、最具活力的部分，我们希望让体育成为残疾人平等参与社会活动、实现自身价值的重要途径。”