

□记者 张长虎/文 刘景文/图

3月14日,在市残疾人教育康复中心乒乓球训练室,一位穿着红色运动服的小姑娘手执乒乓球拍,抛起发球、防守稳健、攻球凶猛,对面的教练一边和她对打,一边提醒她注意纠正动作。

市残疾人教育康复中心主任戴维霞说,这个小女孩名叫张宝月,是个有智力障碍的少年。2024年,市残疾人教育康复中心将她作为特长生培养,为她聘请了狄皓玥等乒乓球教练,免费教她打乒乓球。在教练的悉心培养下,张宝月坚持不懈刻苦训练,并积极参加乒乓球比赛,很快在赛场崭露头角。2025年12月,张宝月在全国残特奥会上,奋勇拼搏,一举夺得乒乓球女子单打、女子双打、混合双打三项冠军,为盐城残疾人增光添彩。

大冷的天,可衣着单薄的张宝月满头是汗。看着一脸阳光、朝气蓬勃的她,谁还能相信张宝月曾经的彷徨无助、精神萎靡?



残联关爱,入选特殊儿童特长生

张宝月从小成长在一个特殊的家庭,在她四五岁的时候,父母就已经离异,母亲离开了家,父亲靠经营烧烤生意维持全家生计。因为智力障碍的特殊情况,张宝月在文化课学习上比较吃力。家人一直很担心:孩子将来没有一技之长,可怎么办?要让孩子以后在社会上立足,就要让她拥有一项能找到自信、发挥专长的技能。

盐城市残联于2024年向市委、市政府提交了《关于开展残疾人专项关爱救助行动的请示》,其中明确提出了“特殊儿童专长培养专项行动”。该行动旨在根据特殊儿童的身心特点和特殊需求,加强潜能开发和缺陷补偿,促进其个性化发展,培养特殊技能,帮助其更好地融入社会。

为确保公平公正,盐城市残联通过官方微信公众号公开发布了特殊儿童特长生招募公告,明确报名条件、选拔标准和流程,面向社会广泛招募符合条件的残疾儿童。张宝月的家人看到公告后,按要求提交了报名材料。随后,由专业教练对报名儿童进行了综合评估。经过严格、透明的筛选,张宝月凭借对乒乓球的浓厚兴趣和一定的运动基础,成功入选特长生培养项目。



市残疾人教育康复中心主任戴维霞(右)与张宝月谈心。



敢上九天揽月 的乒乓女孩

——记全国残特奥会乒乓球三项冠军张宝月



克服困难,刻苦训练提高乒乓球水平

市残疾人教育康复中心为张宝月提供了全方位的支持:配备专业的乒乓球训练场地和标准器材,保障日常训练需求;安排经验丰富的教练进行一对一指导,制定个性化训练方案;积极推荐表现优异的学员参加市级、省级乃至全国性赛事,为他们搭建展示才华的舞台。此外,该中心还对张宝月乒乓球训练费用予以全额补助,彻底打消了她和家人对培训经济方面的顾虑。

市残疾人教育康复中心党支部副书记陆静回忆说,真正开始训练后,大家才发现,张宝月面临的困难比想象中多得多。

因为智力发育的特殊性,张宝月的理解能力、模仿能力、记忆能力都比普通孩子弱很多。不管是握拍、站姿、挥拍、步伐,还是最简单的接球、发球,她都记不住、做不稳、做不标准。常常是今天学会了,明天又忘记;教练刚纠正完,转身又变回原来的样子。注意力不集中、容易分心、身体协调性差、力量不足、耐力弱……每一点,都是训练路上的“拦路虎”。

针对张宝月的特殊情况,市残疾人教育康复中心听力言语康教部部长陈彦与狄皓玥教练反复研究,并请张宝月奶奶刘立芹配合做她的思想工作,一起制定了专属的个性化训练方案:把动作拆解到最小,不



市残疾人教育康复中心党支部副书记陆静(左)与张宝月商量训练。

追求快,只追求稳、准、标准;一遍一遍重复教,同一个动作重复几十次、上百次,直到形成肌肉记忆;降低难度、放慢节奏;重点练力量、协调性、专注力,从最基础的体能抓起,一点点提升手腕、手臂力量。符合国际标准的发球需要垂直向上抛16厘米,为了练好这个动作,张宝月练了整整三个月,才终于学会了。

慢慢地,张宝月从握拍都不稳,到能连续接球;从不敢跑动,到敢在球台两边移动;从害怕训练,到主动想去打球。

一次又一次的突破,让宝月体会到“我能行”的喜悦,也为她日后站上全国冠军领奖台奠定了坚定的信心。



奋勇拼搏,全国残特奥赛场获得三项冠军



张宝月(左)在狄皓玥教练指导下,艰苦训练。

经过一年多的艰苦训练,张宝月掌握了打乒乓球的基本技术。但这不是终点。

陆静与狄皓玥鼓励张宝月大胆走上赛场,在比赛中证明自己,这是赢得自信的最好途径。

大家给张宝月定的目标是不追求成绩,只要求她敢上场、敢挥拍、敢接球就可以,让张宝月始终保持轻松愉快的心情。

市残疾人教育康复中心为张宝月申报参加相关残疾人乒乓球比赛,并为张宝月提供了配套的体能训练器械,安排设施先进的乒乓球室,安排狄皓玥教练给张宝月加练。狄教练每天坚持对张宝月进行基础训练,反复模拟比赛场景,让她熟悉流程、减少紧张。

不管比赛结果怎么样,陈彦与狄皓玥都第一时间给予鼓励,告诉张宝月:“你敢站上去,就已经赢了。”然后一起复盘、找不足,为下一次训练做准备。

凭借日复一日的坚持与付出,张宝月站上

了全国最高水平的特奥赛场。在2025年中华人民共和国第十二届残疾人运动会暨第九届特殊奥林匹克运动会上,张宝月奋勇拼搏、稳定发挥,一举斩获乒乓球女子单打冠军、女子双打冠军、混合双打冠军。残疾人运动领域专家称赞张宝月“敢上九天揽月”。

据戴维霞介绍,市残疾人教育康复中心在训特长生共17人,培养方向涵盖乒乓球、绘画、声乐、舞蹈四个项目。在该中心的精心培育下,不仅在乒乓球项目上涌现出张宝月等优秀残疾人运动员,在绘画等项目上,残疾孩子也屡获佳绩。其中,刘望舒同学成功举办校级个人画展,并于2025年12月参加“少年儿童心向党 争做‘四个自信’好孩子”盐城、淮安、连云港、徐州四市优秀师生书画联展,作品受到广泛好评。

残障不是终点,而是另一种奔跑的姿势。我市残疾儿童在党委和政府的关爱下,正以非凡的毅力,书写不平凡的成长诗篇。

