

□本报记者 洪漩 文编

以武育人，以德育心
浦江『教头』张四洪习武成痴三十载

“

侠之大者，为国为民。

在浦江，有这么一位“武痴”教头，习武三十载，育人无数。从小和武术打交道的他，如今开馆尽心传道授业，只在他手下习武的孩子们未来能有更多可能性。他就是张四洪，狮弘跆拳道培训馆的负责人。

”

这位老人家“蛮拼的”
结缘门球运动 一展夕阳风采

□本报记者 周志斌

“

门球项目如今日益普及，这与老一辈门球运动爱好者的努力密不可分，原杭州市门球协会常务副秘书长方钦明就是其中一员。近日，记者在一次老年门球赛上见到了这位老先生，听他细说与门球的那些有趣故事。

”

他是门球运动上的“万精油”

瞄准、挥杆、球应声入门……75岁的方钦明露出了笑容。时间回到1991年，他第一次接触门球是在自己的单位，没曾想不出几日，他便迷上了这项“运动而有闲、用力而有节”的运动。几乎每天，他都到门球场练习，风雨无阻、乐此不疲。后来，击球准的他很快在门球场出了名。

方钦明不仅水平大有突破，还在杭州市门球的裁判工作中挑起了大梁。省老年活动中心相关负责人介绍，方钦明是这里的“常客”，不仅门球打得好，而且还是国家一级裁判，执裁中动作标准、规范，跟球跑到到位。

除此之外，方钦明还是推广门球运动

的宣传员和热心的“伯乐”。多年来，不仅在国家体育总局举办的培训班上当起了门球老师，足迹走遍了浙江各地，还参与组织了不计其数的门球培训班，带出了一批门球爱好者。在他担任上城区门球协会、杭州市门球协会秘书长长达十余年里，制定赛事规程及培训教练员队员，维护门球硬件设施，事必躬亲，很多人都称他为“杭城门球开拓者”。

“老小孩”活跃在门球赛场上

近些年，方钦明参加的门球赛事不计其数，成了获奖“专业户”。相比成绩，他更享受过程。“杭州各区都有门球协会，月月都要举办几场比赛，可热闹了。”方钦明告诉记者，不少老队员们更

■ 因电影《少林寺》踏入武术门

张四洪于1966年出生在浦江县中余乡大元村的一户普通农家。彼时农村习武之风盛行，年幼的张四洪似懂非懂地看着叔伯们和民间拳师过招较量，耳濡目染下渐渐有了兴趣。12岁那年，电影《少林寺》红遍大江南北，小小年纪的张四洪瞬间为武术着迷，开始四处向民间拳师求教。

由于当时条件有限，训练设备缺乏，张四洪开始了传统的习武之法。他将沙袋绑在腿上锻炼脚力，又将细沙装入竹筒后捆绑在手臂上锻炼臂力，偶尔

甚至徒手劈砖练习掌劲。这样残酷的“魔鬼训练”下，皮开肉绽已经习以为常，蹭出伤痕，磨出老茧，周而复始，年复一年。

1989年，张四洪专程到杭州广兴拳馆接受系统训练，每日10小时的刻苦训练让他很快成为拳馆“擂主”。1990年，在杭州举办的第六届拳击比赛中，原本成年组共有8名选手参赛，其中另外7名选手听说张四洪也参赛，居然集体弃赛，致使最终成年组比赛不得不取消。

■ 开武馆授徒传承武术梦

1991年，26岁的张四洪颇多思量，认为年龄和伤病已经不允许自己再次登台。再三权衡，决定开办一家武馆，将武术梦的种子埋在后辈的心里。

1994年，张四洪回到浦江，筹措15万元资金办起了武术培训班。为了能够达到更好的训练效果，张四洪没日没夜地投身教学。他总是教育弟子：“习武先习德，你们学习武术不是为了惹是生非，而是强身健体。你们不能光会武

术，只有文化成绩也提高了，我才教你们更多东西。”

虽然张四洪收取的费用和辛勤的付出并不成正比，但是在他看来，孩子们在他手把手的教导下逐渐成才，这才是他最大的收获。多年来，他为市队、省队输送了不少好苗子。“有苦才有甜，能给孩子们铺就另一条道路，并看着他们越走越远，越飞越高。这种成就感，是一般人不能拥有的。”张四洪感慨地说。

■ 做好梯队建设培养武术人才

前不久在辽宁举行的2016年全国青少年拳击锦标赛上，17岁的浦江小伙陈腾飞获得男子48公斤级冠军，他的启蒙教练正是张四洪。看着又一爱徒喜获佳绩，张四洪虽感到欣慰，但也习以为常。多少年来，从他手上培养出来的好苗子不计其数。如曾登上过《中国梦想秀》的郑炬天，第八届香港国际武术比赛上拿下散打52公斤级展示FH组冠军的郑雅倩等，都师承张四洪。

“虽然送孩子来习武的家长不少，但是真正舍得让孩子从事这项专业的人并不多。当教练久了，眼睛很尖，是不是好苗子，我一眼就能看出来。好材料总是想要争取留下来精雕细琢，这时候我就会一个一个学校，一个一个村子地跑，挨家挨户去做家

长的思想工作。”张四洪开玩笑道，“有时候出去久了，老婆都不知道我在外面干嘛呢，问我怎么老是不回家。”

“如今，在浦江县体育局和教育部门的支持下，我的武馆已经布点到全县各处的中小学，通过每年组织比赛的方式，可以明显看到武术苗子不断涌现。”张四洪欣慰地说。

多年来，他还致力于帮弟子们谋求出路，解决就业问题。除了为各大体院和特警部队输送人才，张四洪还和职技校联办保安专业。除此之外，他甚至与横店影视特技队合作，帮助有荧屏梦想的孩子圆梦。

采访过程中，他总是把一句话挂在嘴边：“既然孩子和家长选择了我，我就该对他们负责，让武术为他们的未来寻找到一条适合的路。”

打球促交流 永葆青春与健康

“健康门球老来乐”，如今近30年过去了，方钦明依旧保持着对门球的狂热。“门球是‘康乐球’，越打越年轻。一路打过来，认识了很多老同志，大家常常分享门球乐趣。”现如今，方钦明每周都要和几个投缘的老球友聚在一起，既可以加强沟通交流，还可以一同休闲旅游。

方钦明每次参加比赛都像棵“香樟树”一样挺拔于赛场上，身子骨依旧硬朗。他不仅仅自己打球，更带动家人一起参与。如今携手老伴加入到门球项目的他笑着告诉记者，自从“夫唱妇随”一起挥杆打球后，两口子的关系更和睦了。

是自备盒饭来参赛，在现场一待就是一整天。有时候出去连续比赛多日，方钦明兼顾参赛和执裁，往往累得腰酸腿软、口干舌燥，但他却甘之若饴，大家也总能看到像个“老小孩”一样活跃在球场上的他。

有次方钦明作为领队带队参加石家庄举办的全国亿万妇女体育大会门球比赛，对手新疆队清一色的20岁出头的小姑娘，实力也相当强劲。想打赢且高分出线，方钦明感到“压力山大”。“开赛不到5分钟，我队10号主力队员意外受伤，这简直是致命一击，很多队友都泄气了。”关键时刻，方钦明冷静下来，积极开导队友，为大家做好心理辅导，重塑信心，最后反超对手12分。