

“体育不是野蛮人的游戏” 羽球教练丁爱平的“冠军法则”

“你的上网错了,应该是左脚蹬、右脚跨!”“推球抢点再高一些!”“男子汉,打起精神来!”……一句句吼叫声不时从嘉兴海宁硖石小学的健体馆里传来,而这声音来自羽毛球总教练丁爱平。

馆外气温38℃,馆内气温更是高达43℃。头发湿了,衣服湿了,场地上更是布满汗水。可是没有小队员浪费一秒钟,哪怕只是休息一下,擦一把脸。十五分钟的推球结束,笔者终于有机会走近这位年轻教练和他的孩子们。

每天往返海宁和嘉兴的筑梦之路 提升自我 坚信付出会有回报

8年前,刚毕业于江苏淮阴师范学院体育系的丁爱平来到了海宁找工作。起初在海宁体育中心做羽毛球教练,为了提升自己,一年后经介绍到嘉兴少体校学习更专业的教学训练方法。为此,他开始了每天往返于海宁和嘉兴的筑梦之路。“每天要乘一小时的公交车,赶去嘉兴少体校训练,一点点模仿、琢磨、积累。训练结束再赶回海宁,有时候没有公交车,只能背着球包步行一小时的路程回家。”

回到家的丁爱平也不闲着,洗漱完就抱上电脑开始研究高手们的比赛视频。虽然此时投入远远大于产出,前途尚且

因材施教 对每个队员都要负责 让孩子爱上羽毛球

基地成立之初,生源问题、训练安排、时间冲突、家长顾虑等诸多问题有待解决,这让丁爱平偶有踌躇。但每当看到孩子们期盼的眼神,想到身后强大的助力,他一次次咬牙坚持。他的目标绝不仅仅是带好一批学生,带出一个冠军,而是要让更多的孩子享受羽毛球带来的乐趣。从第一次训练到现在,他家里的备课本就有厚厚一摞。他说:“只有完善的训练计划,才能保证孩子们有效的训练。”

有位叫虞敏煜的小队员在一次体能训练上不小心摔伤,腿上缝了十几针,可是休息不到一星期,伤口还未愈合,她就

茫然,可是他坚信这份执着终究会得到回报。

丁爱平笑言,成长路上他要感恩两位伯乐,一位是嘉兴少体校羽毛球主教练徐冲。徐教练被丁爱平的执着感动,破例将其收入门下,和其他专业学员一同进行系统训练,耐心点拨、传授经验;另一位则是爱好羽毛球的浙江万方江森纺织科技有限公司总经理毛伟华。毛总看重他的人品和精神,加之他本人一直热心于公益事业,于是由海宁万方牵头,海宁市少年儿童体育学校和海宁市紫薇小学协力,共同创办了“海宁万方青少年羽毛球训练基地”,由丁爱平担任教练。

坚持回到训练场。她说:“哪怕我只能坐在板凳上看其他人训练也开心。”这样的队员不在少数,为了能正常训练,他们放弃了旅游、吃大餐的机会。

要知道没两把刷子,还真不敢自称教练。从海宁市业余比赛全满贯到嘉兴市优秀教练,从国家二级裁判到国家一级裁判,丁爱平在教学之余也不忘继续“充电”。

值得一提的是,基地自2011年9月创建以来,短短5年时间内,已经出了6位浙江省冠军,2位嘉兴市冠军,目前还有2人进入省队长期集训。



训练与传统教育相融合 家人的支持让丁爱平更加专注培训工作

“父母呼,应勿缓;父母命,行勿懒……”这是丁爱平的特色教学,琅琅的诵读声响彻场馆。在日常训练之余,丁爱平经常会安排诵读《弟子规》、书法比赛、感恩节向父母说心里话等活动。他说:“孩子不仅羽毛球要出成绩,还要注重修身养性,更要学会做人。这些看似和训练无关的活动,实则帮助孩子们树立正确的观念,既能改掉他们身上存在的一些缺点,更能促进体育精神的良好传承。”

有人说,成功的男人背后一定有一位伟大的女性。很幸运的是,丁爱平家中有三位:包揽家务,做好后勤保障的好母亲;懂事贴心,还不时去训练场助力的乖女儿;以及工作同样忙碌,却依然理解丈夫的顾家妻子。当提到常常陪伴妈妈散心,带女儿穿梭在各类兴趣班的爱人时,丁爱平满心愧疚:“记得

第一次带学生去嘉兴打比赛,恰逢妻子临产,但她还是说‘没关系,你专心带孩子比赛,我们等你。’一直到最后一场比赛打完,我匆匆赶往医院,女儿已经出生了。”

丁爱平说,体育从来不是野蛮人的游戏,孩子们慢慢长大,对他们的教导要倾注时间、智慧和情感,让他们了解到教练和家长的苦心。这样,他们就会更加积极地投入训练。其实,他还有更大的梦想,他希望能“以羽毛球项目为突破口,成为体教企结合的典范,帮助更多的运动员进入省队或者高校”。他一直坚信,羽毛球是一个很好的运动项目。下一阶段他希望能培养出更多的优秀人才,以基地这个点带动海宁这个面,推动海宁羽毛球运动,努力把青少年羽毛球项目推广为海宁体育的新名片。

(通讯员 朱传宝)



南湖边有位“大咖”公益教太极拳二十余年

他是嘉兴市武术协会杨式太极拳协会的会长,带领着嘉兴轩得太极队在国际舞台上斩获过数十枚金牌;他也是嘉兴杨式太极界的公益“大咖”,从1991年开始免费为市民传授杨式太极拳。他就是嘉兴轩得太极队负责人郑苗荣。

说起“郑苗荣”的名字,就不得不提到郑苗荣连续多年的公益教学,以及他一手创立的嘉兴轩得太极队。但凡在嘉兴练太极有一定基础的人,十之八九都会知道。

“我从1970年开始练太极,中间跟过一些老拳师,从1990年开始正式师从丁水德先生门下。”郑苗荣说,从1991年开始,他在嘉兴市电力局开展起了太极拳的公

益教学,之后范围越扩越大。“基本上每年都要办好几个班,学员们也从政府部门扩展到社会各个领域。”

“杨式太极和陈氏太极是目前最为流行的两大派系,前者动作较为舒展,是一种柔性太极;后者动作较为激烈,是一种刚性太极。”郑苗荣介绍,杨式太极刀是杨家太极拳械中的著名器械之一,既保持了刀术套路矫健、勇猛的特色,又刚中寓柔、柔中寓刚。

除了开展公益教育,郑苗荣还亲手拉起了一支在国际舞台上斩获过数十枚金牌的太极队。如今每天在6时至8时的华庭街广场上,你都可以看到以郑苗荣为首的太极爱好者在打拳。“我从2008年左右

开始在这里免费教学,现在每天来华庭街晨练的太极爱好者大约有50余名。”郑苗荣说,正是借助这个平台,他吸引到了更多的太极爱好者,并成立了嘉兴轩得太极队。“今年我还准备成立一个社会组织,专门负责杨氏太极的公益教学和承办各类太极活动,目前已经上报民政部门,解放街道也免费为我们提供了办公场地。”郑苗荣说。

如今,越来越多的太极爱好者慕名而来,纷纷表示想要加入太极拳队,跟随郑苗荣学习杨式太极拳。他则笑着表示:“我将为热爱的太极事业奋斗终身。”

(通讯员 陆省宁 孙燕)

