

陈超的乒乓梦:从热爱到事业

□本报记者 朱郑远

“ 杭州城西春天花园最近掀起了一股乒乓热,乒乓教练陈超忙得根本停不下来,这个暑假来报名的小学员已经破百了。记者在春天花园的球馆里看到了他本人,瘦瘦高高的一个小伙子,安静下来就像是文艺青年,完全看不出是一名乒乓球高手。

纯粹喜欢而迷上乒乓

陈超告诉记者,他从小开始练乒乓球,到现在有十几年了。对于他说来说乒乓球是一种爱好,他热爱这项运动。小时候,第一次看到别人打乒乓球时就迷上了它,两个人在短时间内对瞬息万变的击球进行反应与协调的对抗是最让他着迷的地方。

陈超还记得,当初为了让妈妈给他买个红双喜的球拍,和妈妈承诺要考到全班前5名。当年期中考试结束,他没有让妈妈

失望,他也得偿所愿地拿到了自己心仪的球拍,开心地向小伙伴们“炫耀”。

小学时,陈超关于乒乓的回忆更多的是那一张张水泥乒乓球桌,现在看起来虽然有些简陋,但在当时绝对算是稀缺资源。每到下课,陈超和小伙伴们就一窝蜂地抢占球台。

“小时候,那些水泥球台下边被踩成小坑,一下雨就全是水,只能站砖头上打。”陈超告诉记者。

菜鸟到高手的成长之路

热爱乒乓的陈超,从小运动天赋就不错,小学时由于身体素质出色,还被选拔为田径队队员,而乒乓球依旧是他业余时间最重要的爱好。

到了中学,即使学业压力变大,但打乒乓球他从未放弃。陈超介绍,因为喜爱乒乓球,高考填志愿的时候,他也毫不犹豫

地选择了乒乓球作为主修方向。

进入大学后,陈超基本上天天拎着球拍穿梭在杭城的大街小巷,挑战一个个民间高手磨练自己的技术,也逐渐在业余圈内小有名气,人称“小魔王”。在不断地挑战中,陈超还认识了一些专业运动员,看到他喜欢乒乓球,毫不藏私地传授了很多技巧。



将爱好变成事业

临近大学毕业,陈超又到了人生的岔路口,是遵从自己的理想去闯荡,还是接受家里安排的稳定工作?有次练球,他和球友们吐露了自己的烦恼,球友反问:你的梦想是什么?这下,陈超才意识到,自己想把乒乓球作为事业。

“那时候我才想通,自己很喜欢这项运动,也希望有更多人能参与到这项运动中,就把爱好当成事业来做吧。”陈超说。

说干就干,毕业后,陈超就与朋友一起开了家私人乒乓教学班。为了吸引小学员来报名,他也想了很多办法:去学校门口发传单、通过微信宣传等等。一开

始特别艰苦,住球馆、吃泡面都是家常便饭。

这样持续了一年,陈超在乒乓球的教学上已经小有心得,便想扩大教学规模。在家乡嘉兴尝试过后,他回到杭州,开始一个人经营自己的公司。发展到现在,陈超的培训班里不仅有6名教练,还有属于自己的三十多张乒乓球桌,以及100多名小学员。

当记者问到刚开始有没有想过如果失败了,梦想还有意义吗?陈超告诉记者:“我好像从来没想过这个问题,对于我来说打乒乓就是快乐,这不是工作,而是我的人生状态。”

健身球运动 让年近七旬的他“逆生长”

在公园里,健身球锻炼可能还不多见,但在温州龙湾区,一只600人的庞大健身球队伍浩浩荡荡,引人关注。在庞大的队伍中,龙湾区健身球协会会长姜振扬任教百老惠第三龄学院健身球班,他积极敬业,深受学员尊重。姜振扬本人专研健身球运动十多年,健身球帮助他赶跑肾结石,练就体魄,还让他收获了满满的成就。

偶然接触健身球,一练便是十多年

12年前,姜振扬做了右肾切除手术,当时他的左肾还有结石,医生让他先回家休养。有一天,他在龙湾河泥荡公园散步,看到公园中很多老人在锻炼,有广场舞、太极等,其中有一群老人玩的运动深深吸引了他的注意力。那群老人手牵一根绳子,另一端连着一个球甩来甩去,配着一段动听的音乐,不仅节奏感十足,而且具有很强的观赏性。后来,姜振扬了解到,这项运动叫健身球,通过球击打人体各穴位,可增强人体的免疫功能,是一种养生保健的好方法。于是,姜振扬便加入到健身球晨练队伍每天坚持锻炼,这一练便是十年,而且还练出了大

名堂。

加入龙湾区健身舞协会后,姜振扬还乐于钻研健身球操运动,并担任会长职务,代表个人和团队多次取得优异成绩。2015年和2016年,龙湾老年健身舞男子球队连续两届代表温州市参加全省老年人健身球比赛并荣获桂冠。今年11月,他们将代表浙江省赴贵州参加全国老年人健身球比赛。

更令姜振扬感到幸运的是,练健身球让他收获了更结实硬朗的体魄。练球三年后,他参加体检意外发现自己左肾结石消失了。如今快70岁了,依然身体硬朗,体力充沛,“三高”一项也没沾边。

其实不难学,重在持之以恒

姜振扬的健身球经历也深深影响着身边的人,他身边许多亲朋好友都纷纷加入到健身球操锻炼的队伍中来。此次应邀任教百老惠第三龄学院健身球班,也是希望能把健身球向更多中老年朋友推广。

为了让大家对健身球有更深入的了解,2016年春季班开课,姜振扬为大家上了一堂公开课。看到小小的健身球连着一根绳子,随着音乐节奏忽上忽下,忽左忽右,现场很多人顿觉眼前一亮,纷纷报名参加。

健身球操比较灵动多变,对初学者来说有一定的难度。但每一个认真学习的人,都能够在坚持不懈地努力下渐渐跟上老师的步伐。姜振扬说,健身球并不难学或者说是难在开头,只要一步一个脚印踏踏实实把老师教授的动作学下来,就能学会。

人老了需要多运动,有意识锻炼自己的反应能力,才能更好地抗衰老。为了让自己更年轻更有活力,家住瓯海区南白象街道的方敏球尝试过很多的运动,广场

舞、交谊舞、民族舞、水兵舞都接触过,唯独健身球从未听说过。因家人介绍,勇于挑战的方敏球来到百老惠第三龄学院,报名参加了健身球班级。

“万事开头难,用心学,入门就轻松了。”因为健身球要不停地甩来甩去非常灵动,而且跳动的时候还要跟上音乐的节奏,所以一开始学健身球的时候,方敏球跟大多数学员一样,都会有些手忙脚跟不上步调。但用心学,没多久后她就能渐渐掌握基本动作,甩起球来就非常自如了。

“老师70岁了,教我们这么多学员,真的不容易!一个班有学生学得快,也有学生学得比较慢,这就让70多岁的姜振扬面对教学有一定的压力。”方敏球说,姜振扬整堂课上都在不停转动,这边要为大家演示动作,那边又要反复教授学得慢的同学,非常敬业。有些学员学着学着就打起退堂鼓,姜振扬还会为他们疏导心理困惑,告诉她们,只要用心学,就一定学成。

(通讯员 陈琰)