

路人甲变形记 王琪:跑步让我从边缘 走向更亮的地方

本报记者 洪漩

采访当日,王琪刚刚结束名古屋马拉松的征程回国。上午的飞机一落地,她就回家蒙头大睡了一场,晚上采访时,王琪又恢复成了“元气美少女”。一见面,她立刻掏出从名古屋收获的精致奖牌,将喜悦与记者共享。

“读书时期我成绩中游,属于班里总不被老师注意到的‘小透明’。工作时候也是默默无闻,但幸运的是,跑步让我从一个‘路人甲’型的人转变为大家的焦点。”王琪甜甜地说道。如今的她在一家国有银行做理财经理,同时也是杭马会江干区跑团的副团长。

A 从跑步机到赛道 爱凑热闹的姑娘成了“奖牌控”

“以前在学校里,跑步是我所有体育项目中最弱的,每次800米测验,我都不及格。”王琪回忆起曾经,似乎有些不好意思。“不过参加工作后,工作强度大,颈椎脊柱也逐渐出现毛病,为了健康我就去健身房跑步。”从最初的3公里到5公里,再到10公里,每次看

着跑步机上数字的攀升,大汗淋漓的王琪总是有一种说不出的畅快。

2015年5月,王琪报名参加了横店马拉松5公里体验跑,这也是她首次参加马拉松。“当身边的跑友们一直在互相鼓励,喊着加油的时候,我觉得自己简直就是奥运选手,这是以

前在健身房从未有过的体验。”哪怕现在提起那短短5公里的“首马”,王琪依然兴奋不已。“结束后还有证书,当时一种荣誉感油然而生,很新鲜,也很有趣。”

有了横店的经验,王琪紧接着参加了长沙马拉松。“在这里,我收获了

自己的第一块奖牌,从此后整个上了瘾,几乎每周都琢磨着报名马拉松。”王琪直言自己成了“奖牌控”,什么马拉松都想去参加,就为了获取各色奖牌,“哪怕是各种App上打卡累计起来换取奖牌的机会,我都不放过,荣誉让我开心得不得了。”

B 挑战全马狠狠被“虐” 拜师学艺再出征

有了半马经验,王琪脑海里逐渐冒出挑战全马的念头。“恰逢厦门马拉松报名启动,我心想先报着,反正也不太会抽中。”结果,顺利报名成功让王琪措手不及。“事实上我准备的并不充分,全马不同于半马,当别的跑友说沿途中

需要补充盐丸和能量胶时,我傻眼了……这都是些什么啊?”

厦门马拉松对王琪来说,无异于人生中的一道“坎”,到了30公里处,王琪行进速度已经极慢。“太痛苦了,但是我知道,只要上了收容车就是彻底放

弃,那我之前的努力就都白费了。”好强的她咬紧牙关一瘸一拐奔跑着,终于在6小时关门时到达终点。在终点,王琪抱着跑友们眼泪唰地落下。靠着意志力完赛的她知道,这种痛并快乐着的感受她永生难忘。“觉得以后人生中对

的任何困难,我都不怕了。”

也正是这次经验,让王琪知道跑马拉松不是一件简单的事,她决定拜师学艺。“在前辈的指教和陪跑下,我开始更加注重跑量、配速、姿势、理论知识等等,逐步提高成绩。”

C “小透明”绽放光芒 将正能量传递给更多人

王琪告诉记者,自己在跑步过程中,发觉曾经脆弱的自己变得越来越有韧性。“不管是工作态度还是工作精力都不一样了,先后考出几个证明自己专业技术过硬的金融证书,身边不少同事都被我感染了。”

因为在江干跑团中表现积极,团长便举荐王琪尝试担任副团长一职,并且让她组织一些活动。“例如一些合作跑团的例跑、龙井长距离拉练、公众号文章的撰写等等……我都尝试一件一件去做好,今年初杭马会正

式任命我为江干跑团的副团长。”王琪笑着告诉记者,自己是发自内心喜欢为跑团做些事,哪怕让向来胆小的她登上舞台做女主持,她都迎难而上。

说到这里,王琪长吁一口气,“跑

步这短短两年时间,让我的人生变得不一样。以前我是内心孤独的,但是跑步可以对抗这种孤独,让我强大,成为主导。身边的跑友给了我太多,我无以为报,只能做得更好,同样也用正能量去影响别人。”

30年如一日用心推广,他是国际特级大师、国家大师们的启蒙老师—— 耄耋老人王吕寿的象棋人生

本报记者 毛锦怡 文/摄

“海英,快来,我们一起合个影……”在日前省象棋女队和临海上盘镇中心校的青少年体育俱乐部签约现场,一位耄耋老人像个小孩似得一脸兴奋地去要求围观群众给他和省象棋女队主教练金海英——也是他的爱徒合影。

仔细一打听,这位“老小孩”是上盘镇中心校的退休老教师王吕寿。毫不夸张地说,没有王吕寿30多年如一日的用心推广,就没有中心校乃至上盘镇如今的象棋事业——该小学相继走出象棋国际特级大师金海英、象棋国家大师王定、象棋棋协大师王利红等优秀棋手,以及一大批优秀的青少年棋手。是省女子象棋训练基地,去年还评上了全国首批象棋特色学校。

问及为何会想到在乡村校园里推广象棋。王吕寿笑言:“我是一名人民教师,教书育人是我的本职工作,我很乐意为了孩子们的健康成长做点事。”1978年,他找到了一条路——象棋。这是一项健身益智的好项目,一招之差全盘皆输,有助于培养学生的情商和智商。事实证明,他做到了。

在场的台州市象棋协会副会长王小根感言道:“感谢王老为临海乡村象棋事业所作的贡献,30年前,他决定推广象棋时大家都还将信将疑,如今除了接连不断地诞生优秀棋手,象棋在上盘镇也是遍地开花,不仅在校内生根发芽,还成功的进社区、进农村。”

其实一开始,王吕寿的象棋推广并不顺利。1985年,从教40多年的王吕寿退休了,他便全身心的开始他的青少年象棋之路,经过多方努力,终于争取到在上盘小学开设象棋课程的机会。不久各种困难纷至沓来,资金是问题之一。王吕寿回忆道:“当时没有津贴,没有奖金,连教具都没有。”最困难的时候,白天教学生下棋,晚上则自己亲自动手用三合板做底,用直尺画棋盘,用泡沫板做棋子,这就是王老教学用的象棋。

最令他头疼的还是当时学生参加省、市比赛的经费,学生家长没钱,政府又没有补贴,怎么办?王吕寿就用退休金贴上,有时实在不够他就向亲朋好友借。不久“棋痴”王吕寿借钱办象棋班很快就在镇里传开了。有人说

王老傻,尽做些亏本买卖。但他深知,象棋对学生们带来的益处。“只要能为上盘青少年的健康成长出点力,亏一点值”。这样的信念一直支撑着他。

王吕寿很惜才,他说,“学象棋天赋也很重要”。遇到潜力股,王老师会一遍又一遍地劝说学生和家长。但在上世纪80年代,由于传统观念的影响,人们把考上大学作为小孩的唯一出路,象棋对于家长来说属于“野路子”,几乎所有家长都反对孩子学象棋。回忆起当时的苦涩与无奈,王吕寿淡然一笑表示可以理解。

在教学过程中,王吕寿也格外注重学生棋品、人品的培养。对此金海英深有感触。她回忆道,有一次和男棋手下棋,由于状态很差,连输两局,就赌气回家。王老师居然追到她家,神色严厉地训了她一顿。“老师当时是这样说的‘棋可以输,但绝不能被对手击垮,你不配做一个棋手’。”王吕寿的一席话金海英至今仍记忆犹新。也正是有着一开始的严要求造就了金海英的不怕输、不服输。这为她随后的晋升级起到了很大的帮助。



王吕寿30多年的象棋推广之路,他的徒弟不下千人,而他们不仅收获了健康、心智,收获了良好的修养和健全的人品,也为今后的人生之路开了个好头。更让王吕寿欣喜的是,在他不断辛勤耕耘下,找到了很好的接班人。“我希望,象棋能够在我们这个山海小镇里继续生根,人人会下棋的未来不是梦。”

如今,虽然已经退下一线不再执教,但手痒的王吕寿闲不住,又把目标瞄准了乡村礼堂。老人乐呵呵地告诉记者:“那里有一大群跟我一样喜欢象棋的村民呢,我可以教教他们。”