

海宁冯阿姨运动不息 17岁打篮球,70岁打气排球

见习记者 崔义刚

如果不说年龄,一般人很难想象,这位精神矍铄,走路铿锵有力的气排球主攻手冯文琴阿姨,已近古稀之年。年轻时打篮球,如今打气排球,她是位真正的运动达人。

输了比赛,冯阿姨依旧乐观

6月4日,嘉兴市民运动会气排球比赛在桐乡技师学院体育馆举行。在一场中老年女子组的比赛中,海宁队迎战东道主桐乡队,双方在前两局战成1比1平,决胜局中,两队比

分也是交替上升,最终,海宁队以2分之差输掉了比赛。

“这场球很激烈,按理说,双方技术、体力都差不多,但是我们没有发挥好,主动失误太多了。”说起这场

球,代表海宁队的冯文琴有些遗憾。不过,作为球队核心,却并没因此而失落,反而安慰队友们:没关系,大家调整好心态,好好准备下一场。最终,在冯文琴的带领下,她们在三四

名决赛中战胜对手,拿到了这个组别的季军。

冯文琴说,其实,来参加比赛也就是图个开心,最终能拿到什么名次并不重要。

年近古稀,她依然酷爱运动

冯文琴1948年出生,虚岁已经70岁了,但是她看起来比实际年龄小很多,在场上扣起球来也很有力道。

“我小的时候就喜欢体育,初中的时候开始打篮球。”冯文琴说,从初

中到高中,她经常代表学校参加嘉兴的篮球比赛,工作以后,篮球也没有离开她的生活。2006年,从机关退休两年之后,一次偶然的朋友相聚,她第一次接触到了气排球,有篮球基础

的她,对这项运动上手很快,“气排球对体能、对抗的要求比较低,更适合老年人。”

不久之后,冯文琴就组织起了一支老年队,从此一发而不可收拾,原

先的太极拳、扇子舞都再不练了,专攻气排球。球队成员都是各行各业退休的姐妹,年龄都在60岁上下,渐渐地,冯文琴就成为了这支球队的灵魂与核心。

情同姐妹,打球只为了开心

每天早上6点到8点,场馆免费开放,这是冯文琴和姐妹们的训练时间,可以说是风雨无阻。“刚组队的时候,她想让我当球队的教练,有时候会安排一些技战术方面的指导。”球队教练查中毅说,其实,训练也比较随意,大家在一起说说笑笑,很快就

结束了。

说起冯文琴,查中毅说,她人特别好,生活中有什么问题,大家也都喜欢找她聊,球队出现问题,她也会及时出面解决,“领导能力很强。”在这方面,冯文琴有自己的看法,她说,球队就是应该团结:“我们在场上打

球很少互相埋怨,发现苗头不对我会及时说的,球场上要相互鼓励。”

在场下,冯文琴也是大家的知心大姐,有的队员会因为家庭琐事不开心,比如和小辈之间有代沟。这时候,冯文琴会鼓励她把事情都说出来,不要憋在心里,大家一起聊一聊,

什么不开心的事也就烟消云散了。

“有人夸我精神好,我说人就是贵在运动,老年人应该走出来,不要老是待在家里,大家一起打打球、拉拉家常,对身体、心理状态都有好处。”冯阿姨说,大家聚在一起打球,就是为了两个字:开心。

桃园村有位广场舞达人,带着村民一起跳 杨叙仙:美丽乡村就是我的大舞台

每天晚上6点半,在海宁市盐官镇桃园村村委会前的一个小广场上都会有这样一群人,他们中老少不均,身材各异,每一个人都在跟随音乐舞动。熟悉的村民都知道,这是桃园村的广场舞时间到了。

在众多跳舞的人中,一位剪着短发的女士特别显眼。她站在队伍的最前头,动作熟练自然,表情也露着一股轻松愉悦的味道。周围的村民都不由感叹:“叙仙的广场舞跳得真好!”

自学成材 身先士卒做领舞

杨叙仙今年56岁,现已退休在家。从年轻时开始,她就很喜欢唱歌跳舞,虽然从没受过专业训练,但唱出的小调儿和踏出的舞步都有几分模样。

大概5年前,杨叙仙所在的桃园村开始兴起广场舞热潮。先是镇上文化站的工作人员带领大家学跳广场舞,后来逐渐演变成大家自发跳舞。

这其中,杨叙仙最积极也是最热心的。在有人教跳舞时,她会尽量站在队伍最前面,有不明白的动作都会耐心地向文化站的工作人员询问清楚。几乎每一支舞,她都是最快学会的人之一。

后来,杨叙仙买了一个iPad,便开始在网上自学广场舞。iPad随身携带,中午空闲时,晚上睡觉前,她都会看着视频自己练一练。

网上的教学视频当然不如现场

教学那样直观方便。视频中的动作一般比较快,看一遍很难记下全部内容。所以,杨叙仙往往会一遍又一遍地温习。遇到一些复杂的动作,她就会暂停视频,对着静止的画面自己琢磨比划,重复数次,直到将这个动作完全学会。

杨叙仙记得自己钻研最久的一个动作是这样的:手臂和腿同时向不同方向划圈,而且要保持顺畅感。这个动作听着似乎很简单,但实际做起来需要很好的协调性。

杨叙仙刚开始也总是习惯性向一个方向划圈。于是她分解开做。手臂的动作先练熟,直到有身体记忆,然后再练腿上动作,最后再把两者合并起来,并花一些时间去适应。这个动作花了杨叙仙3天时间。

感化看客 热情洋溢拉舞伴

自己学会了还不够,杨叙仙喜欢将新学的广场舞分享给大家。每天

只要没事,杨叙仙就会在傍晚时早一点去广场上准备好音响,放出音乐,自己先跟着音乐跳起来,等大家都来了,便带领大家一起跳。

遇到学得慢的舞友,杨叙仙也不着急,耐心地给对方演示讲解,遇到有进步的舞友,她也毫不吝啬地夸对方:“跳得真好!”

盐官镇群益村有一位名叫阮元芬的新居民也很喜欢广场舞。有大半年时间,她都骑着电瓶车在傍晚时赶到桃园村看大家跳广场舞。但她只是看着,却从来不跳。杨叙仙注意到她的脸上总带着欢快又羡慕的表情,便猜到阮元芬是想跳但又不好意思说。

“你怎么不一起跳呢?”杨叙仙问道。“我笨,学不来跳舞。”阮元芬笑道。“跳着跳着就会了。”杨叙仙热情地拉起阮元芬加入到队伍中并带着她一起跳。

被杨叙仙的热情所感动,阮元芬也慢慢放下了心理负担,跟着音乐跳了起来。刚开始,她的确不熟练,



但跳了几次之后,她跳得渐渐有些模样了,脸上的笑容也更加灿烂了。

看着阮元芬的进步,杨叙仙很开心。在她看来,跳舞就是一件让人愉悦放松的事情,不用在意跳得多好或是旁人怎么看。“舞蹈,是跳给我们自己的,能在节奏中让自己获得愉悦才是最重要的。”杨叙仙笑着说。

(通讯员 胡雯矜 文/摄)