

不爱专业队,喜欢年轻人 海亮实验中学有个60岁的“老男孩”

本报记者 崔义刚

位于诸暨市的海亮实验中学,有全省为数不多的一支高中橄榄球队。来自中国台湾的教练徐力田,以他独有的方式,在这里“教球育人”。

1 从专业队到学校 40年没有离开过球场

“我16岁的时候被体育老师‘骗’去打球,40多年一直在球场。”徐力田说,他从青年时期就与橄榄球结下了不解之缘,一辈子都没离开过这项充满魅力的运动。2001年,他来到南京工作,一边打球一边带南京体院橄榄球队,开始了教练生涯。

10余年间,不仅执教过中国台湾青年队,还参与了江苏省队的组建。

2016年9月13日,58岁的徐力田来到海亮实验中学,组建起了球队。“那时候已经开学了,我们从新生里挑人,校运动会上几个跑得快的学

生都进来了。”徐力田说,现在,球队已经有了近50名队员。

十几年教练做下来,徐力田发现自己更喜欢跟年轻人打交道:“和年轻人在一起会比较开心。”徐力田说,这次来到海亮,也是想帮助浙江培养更多橄榄球人才。

2 面对一群“白纸” 只要热爱,他就愿意教

对徐力田来说,这些高中生都是橄榄球运动的“白纸”——在进入球队之前,他们几乎都没接触过这项运动。他只能耐心地从头教起:“我这里高瘦胖矮都有,很多孩子并不具备练体育的条件,但只要他兴致很高,我就愿意教。”

每天早上5点,队员们就要起床

练晨操,6点15分回去洗澡吃饭,下午也是趁着阳光体育或者自习课的时间训练,尽量不耽误学习。去年夏天天气格外炎热,个别孩子受不了会跟父母抱怨。这时,徐力田会跟家长们沟通:“我的观念是现在的孩子都在温室里长大,小的时候要让他吃苦。”经过

他的一番劝解,家长们都很理解配合。

训练之外,徐力田更注重孩子们人格的塑造。“教球倒在其次,最重要的是教做人。”在球队里,徐指导总是把“团结”挂在嘴边,队员之间有了矛盾,他会耐心地进行劝解。另外,他还在球队里营造出尊重师长的氛围:

“老队员可以带新生,所以新生要懂得尊重他们。如果你不礼貌,他为什么要教你?”

3 教好球、育好人 他是队员眼里的老男孩

让徐力田感到有些为难的,并不是孩子们没有基础,而是苦于没有对手。作为省里为数不多的高中橄榄球队,想找合适的对手打比赛很不容易。“很多俱乐部里的球员是外国人,又粗又壮,孩子们太吃亏了。”于是,徐力田就动用自己的“关系”,找到上

海的一支球队进行教学比赛。

建队不到一年时间,球队就斩获2017年第三届青少年触球邀请赛亚军,今年,徐力田还要带着孩子们参加一些全国性的比赛:“争取拿到前6名,这样一部分队员可以拿到运动员等级证,未来可以朝着体

育老师、教练或者运动员的方向去发展。”

对于这位年近六旬的教练,孩子们的评价是:他像个“老男孩”。队员李星霖在建队之初就来到了徐力田的麾下,他说:“教练训练时挺严格的,大家心里会有点害怕,不过在生

活中他像个老男孩,有时候跟我们一起开玩笑,有人没带饭卡他就把自己的卡给同学用。”

从专业队到扎根学校,徐力田用培养人才的方式表达着对橄榄球的热爱:“我当前的主要任务是教孩子们把身体练好,把人做好。”

将爱好进行到底 邵巍杰:把最专业的击剑技巧传授给每个人

本报记者 沈梦雪

身后挂着线,一身白色衣服,带着护面,手持剑,你刺我防,刀光剑影……记者第一次在杭州西湖文化广场的击剑训练馆见到邵巍杰时,他就是这样的装扮。摘下护面,汗水打湿了他的发梢,乍一看和击剑“小鲜肉”董力有几分

相似。他甩了甩头,露出一口大白牙,笑着说:“你好,我是击剑教练邵巍杰。”

由于原来敲定的采访时间和一节临时加入的体验课有了冲突,邵巍杰希望能把课上完再接受采访,这也

让记者近距离地感受了一番欧洲四大绅士运动之一击剑的魅力。

体验课上,邵巍杰先给孩子普及了击剑运动的基本知识,并教授了实战姿势和基本步法。上课时,他时而语调上扬,时而语速放慢,看到有注意力不集中的孩子会不经意地点拨一下,上课的氛围特别好,一节课下来,孩子们都掌握了最基本的步伐和动作。

邵巍杰说:“击剑运动不需要身体对抗,这样就避免了很多运动伤害。对孩子来说,击剑更多的是智力较量,可以培养和提升孩子的专注力。”上课时的邵巍杰亲切

耐心,生活中的他更加热情,对击剑也有一份特别的爱。

小时候,因为喜欢看金庸武侠小说,邵巍杰迷上了那些挥剑飘逸的剑客。上了小学之后,他就嚷嚷着要学击剑,没想到这一练还把它当成了自己的职业。

不过在学习过程中,邵巍杰没少吃苦——学习击剑,练基本功的阶段是比较枯燥乏味的。尤其是站实战姿势,一站就是半小时,这对好动的邵巍杰来说,简直就是“酷刑”。刚开始他站到两腿发抖,晚上睡觉都抽筋。回忆起当时,邵巍杰感言:“那时候经常睡不着觉,想过要放弃,但为了武侠梦就咬咬牙坚持下来了。”

有了一定基础后,邵巍杰开始练习弓步支撑,每每回忆起这个环节他都能再次感受到当时的痛苦。因为这个弓步支撑不是简单的空手支撑,而是负重支撑,各种沙袋、哑铃,所有可以用上的有重量的设备全上。“有时候练得手拿筷子吃饭的知觉都没

了,不过这对练习巩固基本动作确实很有效。”

随着年龄的增长,邵巍杰在技巧、速度、力量、耐力、爆发、协调性上都有长足的进步,击剑这项对全面素质要求极高的运动让他爱不释手,也让他将爱好进行到底,成为了一名击剑教练。

从事教练这几年,邵巍杰接触了很多击剑爱好者,年龄各异。但是他发现,长时间接触击剑并遵循规律,会促使人将“观察、判断、决策、行动”养成一种思考方式,从而在应对学习、生活中的问题时更有逻辑。他说:“击剑的挑战性不单单是从体力上,更体现在变化与转换上。观察、判断、决策、行动是击剑运动思考的一个过程,更是人由内而外提升的过程。”

未来,邵巍杰不仅想要继续从事击剑教练的职业,更想把击剑这项运动传播开,接下来他还会远赴欧洲进行观摩,他说:“我会用自己的力量将这份击剑事业进行到底。”

