

让孩子们带着梦想打球 舒鹏飞:羽毛球运动让人生更加精彩

本报记者 余敏刚

在10月底进行的王者之志业余羽毛球巡回赛杭州站中,一位名叫舒鹏飞的选手出场格外引人注目——每当轮到他的比赛时,他都会带着4个孩子一起走进赛场,孩子们在赛场边用手机拍摄,仔细地观看他的比赛。比赛结束后,舒鹏飞把孩子们拉拢一圈,认真开始讲解技术要领。

舒鹏飞是嘉兴人,学体育出身的他,以前是打篮球的,一次偶然的机会接触了羽毛球运动,慢慢地,有空就打,一打就是20年。舒鹏飞除了自己参与并热爱这项运动外,空余时间他还会给当地热爱羽毛球运动的孩子进行培训。

王者之志业余羽毛球巡回赛结束后记者跟着他来到了嘉兴市洪波羽毛球馆。还没进门,只见阵阵跑步声从馆内传出,原来是一群孩子正在进行羽毛球训练。尽管馆外天气寒冷,可穿着短袖短裤的他们,不一会儿,额头上渗出豆大的汗珠,却丝毫不为所动,仍挥动着球拍跟着馆内的羽毛球教练,不厌其烦地一遍遍重复动作。

侧身而立,反身迎击,跳起扣杀……训练场上,何梓瑞一气呵成,漂亮地击败了对手。现在还在读4年级的他2年前与羽毛球结下不解之缘。每天放学后,他都会和其他小朋友进行1个半小时的练习。“我要向舒教练一样厉害。”小小年纪的他,露出害羞的笑容。

在宽敞的羽毛球馆里,像何梓瑞这样有一定基础的孩子正在进行实战训练、互相切磋球艺,而刚加入的新手们则在一旁练习弓步蹲低、挑球、放网等基本动作,舒鹏飞手把手调整着他们的姿势。训练计划每天安排得十分紧凑,孩子们练得也很勤奋。

家长们在门口不停张望着自己孩子,有的看到自己孩子精彩的表现不由自主地拍起手来,有的看到孩子摔倒则下意识愁眉紧锁,心疼起来。而何梓瑞的爸爸则在一旁整理着孩子的书包,“我就是看看他作业做完了没有,毕竟学习也很重要。”何爸爸笑着说道,“主要还是希望他锻炼身体,有点兴趣爱好。舒教练对孩子认真负责,场上严格,场下贴心,家长们很放心把孩子交给他。如果孩子喜欢这项体育运动,能够一直坚持下去,我肯定全力支持。”

“训练一开始比较苦,孩子们都咬牙坚持下来了。”看着他们一天天进步,舒鹏飞感到十分欣慰。



“有的时候我也会带他们去参加一些比赛。王者之志业余羽毛球赛我拿到了成人组单打第三,不过对于我来说,现在年纪大了,每打一场比赛,都会觉得很累。之所以参加比赛打球也是想到表率作用,引领这些孩子拼搏向上,热爱上羽毛球运动。”

舒鹏飞一心扎在体育教育事业上。目前找他培训的人数在不断增长,而孩子们天真活泼的个性,成为他教学中一个大问题。面对如何带动孩子的主动性这个问题,他翻阅并学习了儿童心理学。“一切的一切就是希望他们能



快乐打球,让他们能沉浸在热爱羽毛球的环境中,当然也期待他们能在一些比赛中一展身手,证明自己!”

因为告白失意,他开始“虐”自己

范梵:跑步是人生中最棒的一件事

实习记者 赵诗怡

清晨6点,晨光熹微,许多人还在睡梦中,而范梵已经在杭州师范大学操场上做起了跑步前的热身运动。

身体稍稍往前倾,手臂自然的摆动,双脚做前后的原地垫步……跑热身完后,范梵开始沿着操场慢跑,不一会儿,汗水湿

透了全身。“我不能停下来,我必须减肥成功。”当时的范梵体重是170斤,带着沉重的身体,一圈一圈地绕着操场奔跑,直到精疲力竭他才肯停歇。

说起跑步的初衷,范梵略带羞涩地说:“是因为去年一场告白的失败。”原来在去年年底,当时读大三的他喜欢上了同校的一位女生,终于有一天,范梵鼓起勇气向她告白,但女生却因他的体型偏胖委婉拒绝。遭受打击后的范梵并没有一蹶不振,他化打击为动力,开始跑步减肥。一开始,范梵由于体重过大,跑了几圈便感到上气不接下气,跑量只停留在3公里。但一段时间后,随着体重的下降和体能的增强,他的跑量渐渐增加到了10公里甚至更多,速度也从每

公里8分钟到5分钟。范梵的室友告诉记者:“范梵当时真的下了决心,每天早晨他都第一个到学校操场开始跑步,当时他的跑量比我们这些正常体型的人都大。”

结束了早上的训练,范梵开始收拾物品,准备上课。“早上跑步只是打底,晚上我只要有时间还会去钱塘江边跑个步。”范梵边说,“每天训练虽然单调乏味,但看见自己的体型一天天的在发生变化,我就知道一定要坚持下去。”范梵不光坚持跑步,而且在饮食上也做了大调整,原本一餐要吃3碗饭的范梵,减肥期间每餐只吃1碗米饭配上水煮西兰花和水煮鸡胸肉,就这样吃了三个月。

功夫不负有心人,坚持了三个月后,范梵的体重就从170斤减到了135斤,室友们都赞叹范梵的毅力惊人,完全被范梵的毅力折服了。很快在杭州师范大学里,范梵励志跑步减肥的故事被传开了,常常有学生流传着他的故事。“厉害!”有学生感慨,有

很多学生早起只是为了和范梵一起跑步,只要看到他在,心里就倍受鼓舞。甚至还有人直言,自己也要定一个小目标,先跑起来。“范梵就是我的榜样,坚持跑步,成为更好的自己!”大家纷纷膜拜。

范梵说,跑步是他人生中最棒的一件事。“新鲜空气和沿途风景是跑步带给我的两个礼物,让我在运动的同时,自我放松,缓解疲惫。”范梵表示,曾经的他,因为肥胖常常有些自卑,很少与人主动交流,所以朋友不多。但自从他开始跑步后,通过运动不断调整自己的心态,随着体型的改变也收获了自信,现在遇见志同道合的跑友都会向他主动打招呼。

“我也很感谢跑步所带来的正能量,这也影响到了我生活的方方面面。”跑步现在已经融入到范梵的生活当中,在未来的日子里,他希望能迈开更大步子,报名明年的杭州马拉松半程比赛,通过跑马继续挑战自我。

