入门难,却因为喜欢坚持了20年

海宁这位网球老将享受快乐时光

网球,一项优美而激烈的体育运动,不像篮球、乒乓球、羽毛球、足球那么普及,但在海宁,有一群热爱打网球的人,对这项入门并不简单的运动玩得乐此不疲。喜欢网球20年的凌厉青,就是这部分网球狂热分子其中之一。

凌厉青(右一)在赛后

入门难的"小众"运动 因喜欢坚持了20年

凌厉青,1973年出生,是海宁紫微小学的一名体育老师。中等身材的凌厉青是从20年前开始打网球的。那时候,海宁没有很像样的网球场地,且打网球的人也不多。凌厉青就跟着几个海宁的网球爱好者,在紫微小学边的一块空水泥地上练开了。没有专业的教练,他们就自己摸索,按照打网球的比赛规则,基本上可以说是"无师自通"。

"打网球需要坚持。"说到刚学打网球那会,凌厉青说这项运动不像羽毛球、乒乓球等运动那样入门快,有时候可能打一个球过来都接不到,需要一名好的教练员专业的"喂球",有针对性地训练,才能入门。如果两名都是初学者,那肯定打不好,也体会不到网球的乐趣,所以很多初学者在学球的时候,总因为打不好球而丧失了学网球的兴趣,没有坚持下去。

但凌厉青坚持了下来,还深深爱上了这项运动。那时候他几乎一星期去网球场4天,网球场一般在室外,每次经历一番挥汗如雨的鏖战,都让他感觉很过瘾,整个人很放松,"打网球的人会变得很阳光!"

后来,在2005年,凌厉青在紫微小学组建了一支网球队,网球训练从娃娃抓起。这支网球队的成员从2年级到6年级都有,共有30人左右,曾经多次在海宁市网球比赛团体赛中夺冠,在嘉兴网球比赛团体赛中也取得了不错的成绩。

虽然最后因为种种原因,网球队解散了,但是凌厉青对网球的热爱丝毫不减。他加入了海宁网球协会,2015年还获得了校园短式网球初级教练员证书。对于喜欢网球、想学网球的人,凌厉青总是鼓励他们参与到这项运动中来,并且不余遗力地传授打球方法。

偶像费天王 上海看网球大师赛年年光顾

作为一个资深网球爱好者,当然对网球名将如数家珍。凌厉青的偶像是费德勒。这位瑞士男子职业网球运动员,以全面稳定的技术、华丽积极的球风、绅士优雅的形象而著称。

凌厉青每年都会去现场观看上海网球大师赛,这是亚洲唯一的一项大师赛,其重要程度仅次于网球四大满贯和ATP年终总决赛。从第三届开始,凌厉青就去现场观看,至今已经十几年。除了能近距离观看比赛,还有机会看到自己的偶像——费德勒现场比赛。"当时费德勒在场地上练习都吸引了蜂拥而至的人前来观看。"凌厉青说。

只是网球运动在海宁还不普及,海宁市网球协会大约有六七十名会员,大家业余时会在一起切磋。其实这项运动可以让人得到全身协调的锻炼,打完后洗个澡,一天工作的疲劳尽消,非常适合压力比较大的现代人。有些女性希望减肥塑身,打网球肯定是一个不错的选择,因为全身都会动起来,能量消耗非常大。

海宁计划今年会新增一些网球场,这是一件大好事,凌厉青希望能有更多的人参与到网球运动中来,锻炼身体,享受网球带来的快乐。

(通讯员 陈 潇)

每天光脚跑6六公里,还想参加"杭马"

杭州84岁老爷爷四季运动不停歇

每日清晨,沿着大运河朝晖段,总能看见一位满头银发的老人,正打着赤脚,神情自若地沿着运河奔跑。这位步伐矫健有力,一连跑上一个半小时都不喘大气的老人叫何志衡,是朝晖街道应家桥社区的运动明星。从外表判断何大爷像是刚退休的年纪,但其实大爷今年已经84岁高龄,健康的体魄完全得益于他每日坚持运动锻炼的良好习惯。

运动已成为老人生活中必不可少的一部分。每天天刚亮,老人就出门了,红色背心、短裤、赤脚,每天都要跑6公里以上,不管春夏秋冬,不管雨天、雪天,从不间断。

其实每天6公里的运动量并不能完全满足这位八旬"运动发烧友",何大爷跑步58年,如今年愈八旬的他依旧征战全国各地马拉松赛事。何大爷老家在四川,在老家时就曾多次参加四川省各地的马拉松比赛。与杭马的初次相遇还要追溯到2008年,那年他随儿子定居到杭州,偶然机会何大爷打听到杭马即将开始,他便毫无犹豫地报名了,第一年跑了13.8公里,觉得没过瘾,第二年跑了半马,再后来还跑了全马。现在,何大爷的年龄已经超过杭马的参赛资格,虽然没有组委会颁发的号码牌,但何大爷还是乐此不疲地奔跑着。今年是他与"杭马"的十年之约,何大爷乐呵呵地说:"今年我还会继续参加跑全马!"

何大爷到杭州定居后便一直住在应家桥社区朝晖八区,他说这个地方不仅离运河近,辖区内还有好几个公园,距离下城体育场、工大体育场也不远,这得天独厚的地理环境和运动资源可把这位"运动发烧友"乐坏了,他一住就是十年,完全舍不得离开。

跑完步,何大爷还会做一组自创的力量练习操,用拳头或者手指撑地做俯卧撑、双杠屈臂伸,有些小年轻都吃不消的动作,他做起来却轻轻松松。"运动让我快乐。"何大爷自豪地说,"健康的身体,是我这辈子最大的幸福,因为坚持运动,我从不生病。"

(通讯员 沈 立)

爬宝石山,寻摩崖石刻

杭州登山圈的"活地图"乐此不疲

"上次我们共同欣赏了吴山上的摩崖石刻,这次我想换一种风格,把地点定在北里湖沿线,一起去探索那周围群山的故事。"在杭州的登山圈子里,66岁的陶德富被誉为"活地图",他曾设计过多种爬山路线,其中有不少被广大登山爱好者珍藏。最近,老陶又把目标瞄向了风景旖旎的宝石山,约上一群好友,开始爬山寻刻之路。

即使是对很多老杭州人而言,石函路这个名字也略显陌生,这条位于蒋经国旧居附近的小路虽不起眼,但路边的摩崖题刻群却很有特点。"这里的摩崖题刻集篆书、隶书、楷书以及英文字和数字于一体。最特别的是相传为南宋丞相贾似道所书写的'视民如伤,节用爱人',作品的布局并非连贯的左右结构,而是以中间为原点,向左右书写,让人回味无穷。"《望宸阁记》的书写者余好建介绍道,"在这片庞大的石壁上,刻有两处由英文、数字和日期组成的神秘标记,其背后的文化故事非常值得研究。"

与吴山的石灰岩石质不同,宝石山是花岗岩,且山路较为陡峭崎岖。踏着山路直达蛤蟆峰、葛岭,清晰的"宝石流霞"四个大字立在一旁。"沿途不仅能看到将近二十个各有特色的摩崖石刻,若你朝下眺望,还能将白堤、断桥、西泠桥等一连串西湖美景尽收眼底,感觉很棒!"老陶笑着说。

(通讯员 蒋 升 张 敬)

漫步母亲河

近日,金华市浦江县治平中心小学大队部组织全体队员开展了以"毅行漫步道、走进母亲河"为主题的浦阳江漫步道千人毅行活动。本次毅行活动的起点是浦阳江漫步道余店村,终点为浦南街道湖山桥,全程5公里。在毅行途中全体队员提倡"团结、友谊、互助"的精神,将置身户外休闲与越野之感完美地融合在一起,享受浦阳江具有鲜明地方特点的越野文化。 通讯员 沈建中 文/摄