

打太极20载,将太极融入生活 杨夏玲:太极让人快乐,更让人出彩

清晨6点,绍兴博物馆广场上响起了周边居民熟悉的音乐声,几十人的太极拳队伍在晨曦中开始一招一式地演练。每天,穿着红色太极服的杨夏玲都会来到这里,不仅自己打上几个套路,还会给学员们进行一些指导。杨夏玲是目前绍兴市武术协会副秘书长,也是绍兴市老年体协太极拳分会常务副会长兼秘书长。在20年左右的太极生涯中,这门中国的传统武术已经融入了她的生活。

每天一小时 快乐一辈子

55岁的杨夏玲每天都要迎着晨曦融入太极的世界至少一个小时,她笑着说:“每天一小时。快乐一辈子,我就是这么快乐。”其实她与太极拳并不是在退休后才结缘,早在30多岁的时候,她就迷上了太极,由此一发不可收。“我30多岁的时候从宁波来到绍兴,空闲时就开始炒股,长期久坐导致腰和肩膀都不是特别

好,所以就想到了去锻炼身体。”杨夏玲说,慢慢腰和肩膀的疼痛都消失了。

后来有一次因为摔倒导致腰扭伤,医院配的膏药贴了一个多星期依旧没有好转,闲不住的杨夏玲索性就尝试着走出去打太极拳,忍着酸痛坚持了3天,腰痛竟然奇迹般好了。杨夏玲说:“这就是太极拳的奥秘,也是

运动的魅力。我觉得老人就该动起来,动起来才有活力才有健康。”

对于杨夏玲来说,太极拳打的是健康和快乐,更打出了不一样的人生态度。从2001年开始,她代表绍兴市参加了许多大大小小的比赛,获奖无数。她说:“每一次比赛就是一次进步,只有走出去才能看到自己的不足,然后鼓励自己更加努力。”

太极拳运动成家庭教育法宝

吃完晚饭,小区的居民经常可以看到杨夏玲夫妻俩会在小区的空地上打太极拳,这是夫妻俩的保留运动项目。“一开始他觉得难为情,还是我的学生们把他带动起来的。”杨夏玲说,10多年前,她教的学员中许多都是夫妻档,不少学员就说师父怎么不

一起练,就这样丈夫也加入了进来,现在夫妻搭档了10多年,丈夫也彻底爱上了太极拳。

家里大大小小的奖牌带给杨夏玲的不仅仅是过去的辉煌,更多的是对下一代太极拳理念普及的底气。到了晚上,杨夏玲的小外孙经常会拿出她

所有的奖牌,一枚枚套在自己的脖子上。“这是我对他的奖励,只要在家里跑一圈,就可以挂一块金牌,孩子对奖牌很有兴趣。”她笑着说,有时候还会教一些简单的动作,做一个动作也可以挂一次金牌,所以这些奖牌,已经成为了外孙参与运动的动力源泉。

期待让更多人出彩

杨夏玲说,虽然已经不太涉足赛场,却依旧会以裁判或者组织者的身份参与其中。作为传统武术一级裁判,她热爱着太极拳比赛的赛场,希望通过自己的努力,带出更好的学生,让中国传统武术发扬光大。

“太极拳看上去软绵绵的,但其实主要是一种内在抒发,如果只注重外在,那和跳舞一样,只有练出内在的劲道,才算是太极拳。”杨夏玲说,在学员的培养中,天赋固然重要,但更重要的还是后天的努力,她建议每

一位学太极的学员最好能够“从一而终”。她说:“每一位老师都有自己的特点,老师过多会练得繁杂,很多时候还是一个老师学到底更能够练出精髓。”

杨夏玲带过许许多多的学生,具

体的数字早已记不清楚,作为一名老师,她是成功的,她带出来的不少学生在赛场上屡获殊荣。而她现在的工作就是组织各类活动和比赛,服务大家,排练比赛项目,让更多人出彩。

(通讯员 王敏霞)

从运动员到教练 延续不变的举重梦

见习记者 俞敏刚



练过举重,拿过全国冠军,成为教练后也带出了很多冠军……这样的人生在外人看来该是多么精彩,可对于12岁就开始练习举重的温州小伙潘呈旺来说,始终有着一份遗憾——就是未能站上奥运会的最高领奖台。于是,他把梦想托付给了17个少年,用他们稚嫩的肩膀和双手,

举起与自己年龄和身材不相称的重量,坚持着同一个冠军梦。

走进温州体育运动学校举重馆,十多名举重小队员就在这里为自己的梦想拼搏。每天清晨6点起床热身、在操场跑步,紧接着是约2个小时的举重训练,就是这些孩子们新一天的开始。

潘呈旺始终陪着队员们在训练,他仔细观察每个队员,看着他们扎好腰带,双手擦满防滑粉,双脚微微叉开站稳,双手抓起杠铃,调整好呼吸,发力将杠铃举过头顶,随后将杠铃放下。这套完整的抓举动作,他们每天要重复几十次。练习过程中,潘呈旺对动作不到位的队员,会进行一次次指导,在动作细节上进行一遍遍纠正。晨训结束,潘呈旺和运动员们的衣衫都已经被汗水湿透,这是潘呈旺日复一日的生活写照。

16岁的李欣桐4年前加入了温州体校,跟着潘呈旺进行系统性训练,仅仅一年时间就拿到了省运会

冠军,3年后拿到了全国冠军。李欣桐指了指训练场的墙壁上的训练表——挺举10组,每组3-5次;硬拉8-10组,每组3-5次;颈后支撑跃8-10组,每组3-5次,“我还没有训练完,这是老潘给我的训练计划。”训练结束后,她告诉记者:“我能有这样的成绩,离不开潘教练的教导。进入温州体校就像一个大家庭,加入举重队是我最幸福的事。”

潘呈旺说,练举重很苦,成长周期长,要坚持不懈训练。在练习举重的过程中,有些孩子会放弃,这个时候他总会苦口婆心地劝说。无论失败成功,潘呈旺从不会轻易给运动员下结论,在他看来培养运动员,带他们参加比赛的过程,就是帮助他们成长的一个过程,失败也要帮他们分析原因。休息空余之余,潘呈旺做得最多的,就是把他当年的成长故事和学生们分享,把一些好的经验都传授给他们,让他们尽量少走弯路。

如今已经30出头的潘呈旺还没

有成家。不管在场上还是场下,他把19年的青春都奉献在举重事业,不仅为了圆一个奥运会冠军梦,更希望越来越多能投身到举重事业中去。

