

# 将跑步当作人生的修行 台州小伙用双腿丈量未来的旅途

见习记者 汤仲国

在本月中旬举行的2019天台山美丽乡村马拉松中,一位来自天台本地的小伙吸引了许多跑友的关注,他在比赛中跑出了1小时22分30秒的成绩,获得了男子半程马拉松天台籍选手的季军,他就是26岁的天台小伙安旭靖。



## A 为锻炼体能结缘马拉松

其实,对于自己今年的这个成绩,安旭靖是不满意的,毕竟去年和前年的天台山马拉松他都获得了天台籍选手的第2名,去年他更是半马跑进1小时20分钟。“由于忙着创业,这一年没有很多的时间去系统训练,

所以出现了成绩下降的情况。”安旭靖说。

在接触马拉松之前,安旭靖喜欢骑车和爬山,“这需要一定的体能基础,于是我就通过跑步对自己的体能进行提升。”在经过朋友的介绍

后,安旭靖开始跑马拉松。在2015年11月第一次参加杭州马拉松后,安旭靖发现跑马拉松是一个挺有意思的运动,既能够锻炼身体,又能够交许多朋友,于是他就开始了自己的马拉松之旅。

## B 首次参加全马险些破3小时大关

从2015年11月开始跑马拉松到现在,在这三年多的时间里,安旭靖已经参加过大大小小的马拉松将近20场,参加的项目也从最初参加的半马升级成全马,足迹遍布杭州、上海、衢州、天台、横店、德清等多个城市。

在2017年的横店马拉松赛中,安旭靖参加了全马的比赛,这也是他人生中的第二次全马。在这次比赛中,他跑出了2小时58分钟的成绩,成功

突破全马3小时“大关”。“每次参加马拉松,无论是全马还是半马,我给自己定的目标是能够跑完就行。”对于自己在全马跑进3个小时,安旭靖满是喜悦。“全马我跑过好多次,第一次跑全马是2016年杭州马拉松,自己印象非常深刻,之前的训练自己心里并没有底,当时的成绩是3小时04分,也没想过第一次跑全马就能跑那么快,距离3小时就差那么一点。”回忆起自己印象最为深刻的一次马拉松,

安旭靖一脸的遗憾。

为了能够突破三小时的大关,安旭靖训练得比之前更加刻苦,“在日常的训练中,我主要以体能训练和力量训练为主,每周跑步3到4次,每次10公里左右,此外我还会做一些深蹲、做腿部的一些力量以及腰部的一些力量训练。”安旭靖回忆当时训练的日子,表示:“虽然训练的过程很苦,但想想为了能够取得更好的成绩,这一切都是值得的。”

## C 将跑马当作一种修行

安旭靖表示,跑马拉松给自己的生活带来了许多的改变,让自己更有自信心,而且当他在工作中遇到困难的时候,跑步也能够让他的压力得到释放。

在安旭靖的影响下,身边的许多同事和朋友也一起加入到了跑步的

队伍中。此外,安旭靖的家人对于他的跑步,也是十分的支持,母亲也在他的影响下开始跑步。

“我觉得人生就是一场马拉松,为了能够达到一个目标,都需要坚持不懈的去完成。”把跑马当作内心的修行,安旭靖养成了乐观向上的

做事态度,不管做什么事,都做最好的准备。

对于未来,安旭靖满怀憧憬:“我会一直跑下去,用双腿丈量人生的旅途!”目前安旭靖已经在准备今年下半年的台州马拉松了,他希望能够突破自己的个人纪录,继续超越自我。

# 踢了十余载 可连续颠上千个不落地 45岁的“毽侠”乐享足尖芭蕾

提起“毽侠”张蕴文的名头,在台州民间体育界小有名气。这位45岁的大叔,拥有健硕的身材与矫捷的身手,踢起毽子来身轻如燕,步履如飞。开春天气渐暖,张蕴文与“毽友”便出现在西湖边,互相切磋起来。

一脚将毽子高高踢起,在毽子跃过头顶的一瞬间,他猛地抬起一条腿,这条腿笔直地贴在耳朵旁,脚底便稳稳地接住了毽子!张蕴文的一身纯熟的毽子功夫,可是用了十余载来锤炼的。从2005年开始踢毽子至今,一只小小的毽子,给他带来了快乐、健康、朋友,更凝集了他对运动的热爱,“不喜欢运动的人,是体会不到运动的那种快乐。”张蕴文希望更多人能够参与到运动中,在运动中体味快乐,收获健康。

张蕴文年过不惑,却依然不减对生活的热情,踢毽子的时候,散发出年轻人的激情和斗志。虽然张蕴文踢毽子也属于半路出家,但掌握的技巧和达到的难度水平却要超过常人。“这其中有两点,一是毅力,二是天赋。”张蕴文从小便喜爱运动,工

作后当过一段时间体育老师,球类、体操、健美、举重,这些都“玩过”,常年坚持运动,为他打下了良好的身体基础。

2005年,患上腰脱的张蕴文不得不放弃原来的运动方式,偶然的会接触到踢毽子,从此便一发不可收拾。

最初几年,张蕴文每天都要踢七八个小时毽子,公园里、健身房、家里,到处都留下了他踢毽子的身影。

“踢毽子让人上瘾,自从开始踢毽子,我就不断尝试各种挑战。”2007年,老郭开始户外踢毽子练习,绕着西湖,全程20多公里,还曾连续2个小时,不间断踢毽子几千次。他最为得意的还是自创了倒立踢毽子的“绝技”:两腿朝上,用脚底“蹬”毽子,甚至做前滚翻后,毽子仍然不掉。

因为女儿生活在上海,张蕴文时常往返沪杭两地。“跟老朋友们聚在一起,踢踢毽子,特别开心。我还当义务的健身教练,教大家踢毽子的方法。”在张蕴文看来,运动是一种心情,热爱运动的人永远年轻。



此外,张蕴文还加入了社区组织的毽球队,“练习毽球和单纯踢毽子还不大一样,有对抗性,需要互相比较劲。”所谓毽球,就是每方3-5人不等,隔网相对,将毽子提到对方区域,以谁先落地为失一分。“这种毽子衍生出来的运动更加具有趣味性、互动性,不再是一个孤单地踢,而是大家一起玩,独乐

不如众乐乐!”张蕴文还联系上海杭州两地的毽子发烧友,组织毽球的友谊比赛,经常切磋之后,水平普遍都提高了。

毽子运动给了张蕴文莫大的精神享受,他说,自己会继续专研,争取创新毽子的玩法,让更多人体验这种妙趣横生的项目。

(通讯员 梁云韬)