

高尔夫一球一杆 一念只在一挥间 宁波“80后”球手爱跟自我作斗争

高尔夫运动与网球、击剑、马术并称为世界四大绅士运动。这项在国内一度被视为高不可攀的高冷运动,近几年渐渐“剥”去了高大上的外衣,迎来大众化、平民化的转身。在挥杆与击球中,越来越多的运动爱好者感受到了高尔夫运动带来的独特魅力。

王玉洁是宁波“80后”资深高尔夫球玩家,她说打高尔夫的最大乐趣在于挑战自我:“一念只在一挥间,表面上是和对手较量,但其实更多的是和起伏不定的自我做斗争。”



A 初次挥杆就显露打球天赋

从16岁第一次摸到球杆开始,王玉洁就不可自拔地爱上了这项集大自然乐趣、体育锻炼和游戏于一身的运动。“我2002年从体校毕业,导师看我个头挺高,建议我往网球或高尔夫项目方向发展。因为从挥杆技巧和挥杆半径来说,高个子占一定优势。”相比于篮球、体操等传统项目,网球、高尔夫球这两个新兴项目在当年简直“洋气”得不得了。“从未来的发展和职业前景看,我最终选择了高尔夫运动专业。”第一次摸杆,她的打球天赋已经显现,“我有运动底子,理解高尔夫球的发力

原理,所以第一次打高尔夫就打出了100多码,在初学者里表现算是比较突出的。”

和其它球类的正手、反手等花样相比,高尔夫运动要练习的只有一个姿势,不同的只是要变换不同的球杆。在这大多数初学者看来,这一过程显然沉闷而枯燥。但彻底爱上高尔夫运动的王玉洁不知疲倦。“姿势是打高尔夫球的基本功,它包括站姿、握杆、上杆、下杆、转体、击球等,每一项都要做到位,不勤加练习根本打不好。”王玉洁说,在进行高尔夫球训练时,只有每次

学习一点点,不断地积累,不断地重复,让身体产生“记忆”,才会有好的结果。“球技优秀的人,都有一个共同点:大量正确的重复。”

为了能在实战中获得经验,她还和同学组队去参加国内的大型高尔夫球比赛。在一点一滴的积累中,她感受到了高尔夫运动的魅力,自己的身体状态和心理素质也得到了全面提升。毕业后,王玉洁在上海、舟山等地的高尔夫俱乐部任过教练,自己也创过业。2016年,她辗转来到宁波,从事高尔夫俱乐部的运营管理和教学培训工作。

B 最大的魅力在于战胜自己

一个标准的高尔夫球场包括18个洞,每个洞都有规定的杆数,称为标准杆,标准总杆数为72杆。往简单说,高尔夫球比赛的规则就是用球杆击球,以求在最少杆数内把球打入18个不同的洞。

有人会问:把一个静止不动的小球打直打远有那么难么?事实上,高尔夫球和棒球中的击球、F1赛车、撑杆跳一起,被称为所有体育运动中最难的四大运动,它甚至比网球比赛中接住对手250公里时速的

发球还要难。在王玉洁看来,高尔夫球的难,不仅体现在要把球打直打远,还体现在对重复性的高度要求和其本身的不可重复上。高尔夫球的难度首先来自于技术,它要求同时将力量和精确这一对看似矛盾的要害加以平衡;其次,高尔夫的难度还来源于球场和意外状况,每个高尔夫球场都是独一无二的,各种地形地貌、障碍、风格、草种,使得每个球场的攻略都不尽相同。即使是同一片场地,天气的变化、球道的状

况都可能影响成绩。另外,高尔夫比赛有14支杆,不同的杆用来打不同的距离,每一颗球用什么样的杆,相当考验人的智慧。

高尔夫比赛看似风平浪静,每个人气定神闲,但实际上场内暗流涌动。王玉洁说,相比于其它运动,高尔夫运动的最大特点是没有直接的对对手。“每个人都在与自己比赛,所有的努力并不是为了战胜别人,而是为了战胜自己。”

(通讯员 庞锦燕)

小伙几乎天天到操场报到,跑着跑着缘分来了 跑步让他收获爱情,两人并肩征战马拉松

“跑步给我带来了什么?一个是兴趣爱好,一个是强壮的身体,还有——老婆。”今年28岁的马华立风趣地说。

马华立是海宁人,也是一名资深跑者,参加过很多次马拉松比赛。在跑步中,他结识了妻子,感情在一起跑步中渐渐发芽、升温,今年,两人还迎来了宝贝儿子的降生。

马华立一直喜欢运动,他最喜欢的就是踢足球,大学时期还曾是校队的后卫。除了爱驰骋在绿茵场上,他也喜欢在红色的塑胶跑道上奔跑。大三实习,他回到海宁后发现,要凑足几个人踢上一场足球赛可真难。“朋友都挺忙的,组局特别难。”无奈之下,他选择了一个人的运动——跑步。

家附近的城西大操场,他几乎每天晚上7点准时报到。每天跑上5公里或是10公里,要到大汗淋漓才觉得舒服,回家还能睡个好觉。这样雷打不动地跑了几个月,他也认识了许多志同道合的朋友。“一个四五十岁的大哥,也是风雨无阻地来跑步。后来我们就聊了起来,发现他人很有趣。”

跑得多了,操场上的人也都认识了这个爱跑步的小伙子。“小马,来了啊。”“对,一起跑啊。”

这样跑了几个月,马华立心里起了一个念头:“特别想跑一场马拉松,突破一下自己。”2014年11月,杭州马拉松开赛,他与一个朋友报名参加了。平时一起跑步的朋友知道他要参加马拉松,打趣道:“小马,某个小姑娘上次参加马拉松跑了4小时30分,你这次去,总不能比女孩儿跑得慢啊。”马华立听了以后,笑着的同时心里默默给自己设了一个目标:跑完全程,时间在4小时30分以内。马拉松开赛前的一个月,他跑得更勤了。“结果还不错,4小时17分。”初次挑战马拉松的他顺利完成自己给定的目标。之后,马华立成了马拉松的常客,个人最好成绩是3小时36分。

2015年11月的一个晚上,马华立与往常一样去操场跑步。“当时很多人都在,还没开始跑。”跑友们站在一起聊天,一个陌生的女孩出现在他眼前。“第一印象就是她小小的个子,长得蛮可爱的。”熟识的大叔拉着他,悄悄对他说,“小马,你看,这个姑娘

蛮好的,追一下。”两人的第一次见面虽没有发生什么,但也留下了不错的印象。

几周后,马华立又在操场上又遇到了这位姑娘,童菁菁。这回,马华立发现童菁菁刚开始跑步,还不太有经验。这一次,他主动教了童菁菁一些跑姿、呼吸上的技巧。两人聊了很多,还交换了微信。聊了一段时间后,马华立越发觉得这个女孩很开朗、很可爱,两人常常相约一起跑步。2015年12月20日,两人一起去翁金线上玩,风特别大特别冷,马华立鼓起勇气,拉着童菁菁表白了:我喜欢你。童菁菁低着头轻轻“哦”了一声,两人自然而然地在一起了。

此后,两人依旧并肩跑步,参加马拉松比赛。在赛道上,马华立总是细心地在她身边,帮助她调整呼吸和跑步频率。“两步一呼,两步一吸。”跑完步,他也细心地照顾女朋友,忙前



忙后帮她拿补给。

2017年12月3日,两人结婚。几个月后,童菁菁怀孕了。怀孕后,童菁菁没有继续跑步,但每天的散步从未落下。孕期坚持运动,今年年初,顺产了一个6斤3两的男宝宝。“小名取了,叫天霸。”说起儿子,马华立忍不住乐了,“因为这个小名,听上去就很厉害。”

(通讯员 汤梦丹)