

从小众项目变身“网红”运动 小小木球 大大文章

本报记者 董 艳



在木球教学中的陈嵘

一根类似于高尔夫的球杆,一个酒瓶状的球门,一颗木头做的球。当球杆挥动,球缓缓破门,“啪”的一声,被击中的悬空木酒杯便翻转绕圈起来。

这就是近几年在民间不断兴起的木球运动,逐渐从小众项目变身“网红”运动。因为运动规则酷似高尔夫,而场地要求却比高尔夫低,所以木球也被称之为“大众高尔夫”。

每到双休日,浙江工业大学屏峰校区的木球公益健身点,体军部教授,同时身兼省木球协会会长的陈嵘都会带领她的学生以及木球爱好者们进行木球训练。对陈嵘来说,木球不仅仅是一项休闲的体育运动,更是她30多年来孜孜不倦推动群众体育的一种寄托。

A 小众运动也有春天

木球运动最早是由实业家翁明辉于20世纪九十年代初发明,最初的灵感来源于高尔夫。之后,翁明辉又糅合了棒球、网球的技术优点,将球变大,重量提高,这样球就飞不高,落地之后也不会滚动太远,运动场地就不需要太大。

相比竞技类项目,木球胜在运动本身的趣味性,“特别好玩,对体能要求不高,体验感又强。”在陈嵘看来,木球球具简单,价格亲民,且不受年龄、性别的限制,场地选择十分宽容,公园绿地、公共沙滩、闲置梯田、闲置绿地及房前屋后的闲置场所,甚至室内都可习练。

说起自己与木球的结缘,陈嵘说:“完全源于一次偶然的推广会。”1997年4月,在宁波大学体育学院教授篮球和田径课程的陈嵘,有一天正巧听闻在甬台商来到雅戈尔体育馆推广木球运动,一向好学且对时尚运动感兴趣的陈嵘,一经尝试便爱上了木球。

很多人不解,当了30年一线体育教师的陈嵘,学生时代练的是七项全能,而后一直都在高校教授篮球、乒乓球等男生的公选课程。这样一位技术全面、业务能力出众的人,怎么会选择“温吞吞”的木球作为她的职业“主攻方向”?

事实上,木球运动正契合了陈嵘内心作为一名“体育人”的一份责任:希望融合自己的职业所长,以公益的心态,为群众体育事业的推广出一份力,让小众运动也有春天。



从自学开始,慢慢构建了木球运动的教学、训练和竞赛体系,陈嵘的业余时间几乎都贡献给了这杆小小的木球。她觉得,正是木球的特性——简单易学,有趣味,健身效果好,才会吸引那么多人来玩。

“群众体育蕴含大学问,各种运动场上经常看到人们玩得热火朝天,但我们发现出来玩的就是这些固定人群,体育人口增长的难点是那些宅在家里、坐在电脑桌前的那些人,特别是那些宅男……事实上,一项运动,如果能把宅在家里、坐在电脑桌前的人都‘拖’出户外来运动,那绝对是有贡献的。”在当体育老师的那些年里,陈嵘担任过浙江省教育厅下辖的浙江省学生体质健康研究与指导中心副主任,主持过针对高校大一、大二学生体质的白皮书的撰写工作,对于学生体质的变化非常敏感。

因为忧心于孩子们的体质,陈嵘在高校除了继续开设篮球等课程外,开始开设木球课程。

2003年,作为人才引进,陈嵘来到浙江工业大学教书。这一来,便带动了工大学子的“木球热”。校园群里有人问,什么是工大最热门的体育课?学生们一定会说,当然

“两脚开立同肩宽,两膝微屈脚站稳,杆头、球心与目标三点成一线,击球、攻门、过门。”自从来到浙江工业大学,每逢双休日的大量时间,陈嵘都是奉献给了木球公益课堂,近二十年来脚踏实地带领学生和周围的爱好者们打木球,“公益的辐射效应已经出现,现在全省各地木球公益健身点在逐步增加,木球参与人数也连年稳步递增。”这位国内唯一的国际级木球教练和国际级裁判双证持有者,谈起木球的推广,总是热情满满。

浙江工业大学2010年被国家体育总局社体中心授予“中国木球教学与科研基

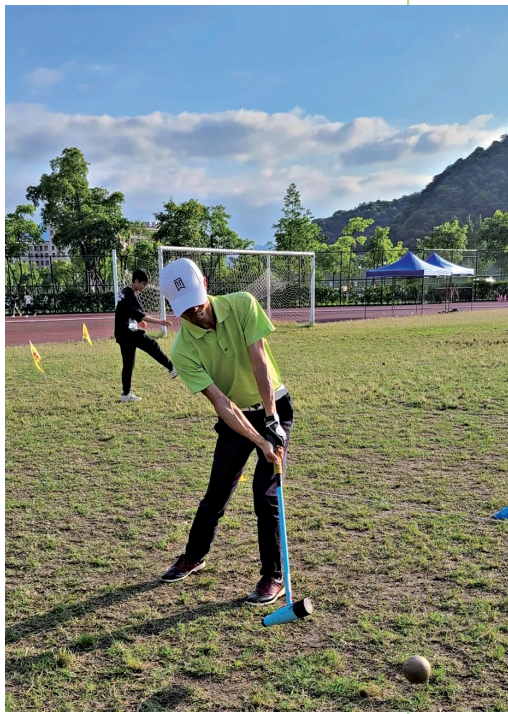
B 宅男都出来打木球了

是陈嵘老师的木球课。“木球好玩又健身,这样的课得靠抢才上得了。”在陈嵘的执着推动下,大家慢慢开始了解并接受这项运动,浙江省教育厅分别在2008年和2009年发文,面向高校教师开办木球运动培训班,自此,木球运动在浙江省高校开始被师生们所接受。

1998年至今,浙江省80%的高校都有体育老师参加过木球运动的各种师资培训,目前,全省共有近40余所高校开设木球课程或有木球队,木球还进入了国际高中、职教、重点初中和小学课堂。

在成功将“宅娃”们带到户外运动起来后,陈嵘又将目标定位在中老年群体,“我们发现适合中老年女性运动的项目不少,但适合中老年男性的运动项目不多,现有项目要不技术太复杂、要不运动量不适合……尤其是体能一般的大叔们实在没什么适合的运动项目。”2016年4月24日,浙江省木球协会成立,陈嵘被选为首任会长,从此带领团队开始了木球的社会化推广工作,在省市群体处和老年体协的支持下,每年开展不同群体的木球裁判员、教练员培训班,举办木球锦标赛、公开赛、精英赛、省“钟声杯”高校教职工木球锦标赛、

老年木球交流活动、青少年木球比赛等各种形式的比赛和交流活动,而且木球项目进入了省体育大会、海洋运动会、女子体育节等综合性运动会……木球吸引一大批中青年群体的积极参与,陈嵘高兴地说:“不仅很多宅男都出来打木球了,而且还打上瘾了。”



C 用毕生经历与木球相融

地”称号,陈嵘现在也主持中国木球协会(筹)推广委员会的工作。陈嵘说,浙江的木球推广在全国已走在前列,必须建立好浙江模板,提炼好浙江经验,为中国木球的推广做出贡献。

“我们体育人,必须跳出体育看体育。”陈嵘谈到,社会体育必须与社会相融合,木球的发展要紧紧抓住全民健身上升为国家战略的大好契机,把握各种机会,采用多种方式,解决多个难点。目前木球所面临的难点主要是解决“木球场地”的难题、解决“谁来健身”和“如何健身”的问题。所以,为解决“木球场地”问题,推动木球“两进”活动,实施“三闲”工程,打造小型、方

便、亲民、便利的老百姓身边的锻炼场地,并且结合田园综合体、美丽乡村、体医结合高端养老院、体育公园建设等,充分利用山地,闲置草地等独特的自然资源和传统体育人文资源,打造具有各地特色的健身休闲区域,以满足大众多样化的需求。

“木球吸引我的,是其蕴含的自然之趣。”对陈嵘而言,木球运动天然生态,简洁灵动,是将生态文明融入体育,为全民健身提供科学合理、贴近自然的好项目。“我愿用毕生的经历与木球运动相融,也会始终不遗余力地将这项运动推广传播出去,让更多人受益。”