

百岁老人茅隽的四十载门球情

本报记者 高玲玲



百岁驿站(15)

“瞄准,好球!”12月24日早上6点30分,桐乡新世纪公园的门球场上已经热闹起来,一位头发花白的老人沉浸在门球中,尽管年事已高,但他的动作沉稳利落,丝毫不输年轻人。

他叫茅隽,今年100岁,是目前全国年纪最大的门球球员,已经打门球近40年。在桐乡门球圈里,他是响当当的元老级人物。



茅隽

年龄:100岁

性别:男

住址:桐乡市梧桐街道文昌社区



养生之道:生活作息规律。每天打两场球,不挑食,早饭午饭定点定量



A 结缘门球四十载

茅隽与门球的故事,要从30多年前说起。出生于1924年1月的茅隽退休前是一名中学老师,1984年离休后,参加了当时桐乡组织的门球活动。“当时的感觉很好,活动量不大,更多的是脑力的较量,很有意思。”茅隽说。

体验到门球运动的乐趣后,茅隽跟几个退休的老朋友一起组建了一支门球队,成为桐乡最早打门球的一批人。组队之初,没有专业场地,队伍就借用桐乡一中的操场训练;没有老师教,他们就自学。“我们几个老朋友一起研究打法,自备绳子、铁质小门和自制球棒,围成门球场进行训练。”在一次次的挥杆与配合中,队员们愈发熟悉,一起去很多城市参加比赛,也捧回了不少奖杯。“从1986年至2001年,我们的门球

队曾荣获嘉兴市老干部门球赛8个冠军,2个季军!”

在茅隽家中,4本厚厚的相册装着比赛的获奖照片,还有与队友们的合照。他的笔记本上,更是密密麻麻地记着每一场比赛时间、获得的名次以及参加人员。“我喜欢参加比赛,可以认识很多志同道合的人。”在2022年举办的“全民门球向未来”全民健身线上运动会·全国门球技能挑战赛网络健身活动中,茅隽是参赛年龄最大的运动员。

茅隽打门球的近40年间,桐乡门球运动也获得了较大发展。从1986年桐乡首支门球队组建,同年首个门球场投用,



到2023年桐乡门球协会成立,再到新建4个连片门球场……如今,门球运动在桐乡蓬勃发展,茅隽所在的桐乡门球队队伍逐渐壮大,成员现有190余人,20支队伍分布在各镇(街道)、部门。

B 坚持打球身体棒

已经百岁高龄,茅隽坚持每天4点半左右起床,6点30分顺利抵达门球场,与球友们打两场球:一看、二站、三瞄准,巧妙送球,精准击球,过门得分,撞柱得分……从瞄准到挥杆,茅隽打球从容淡定,命中率极高。

在多年的练习中,茅隽也形成了自己打法:不同于其他成员双贴脚击球的姿势,茅隽老人擅用跨打的方式击球,双脚分开站立,与肩同宽,球杆置于双脚之间,挥动球杆击打时,球杆摆动类似于钟摆,并且很敢于击打在二门站位的球。

“门球,讲究的是排兵布阵。”说起门球比赛的技战术,老人关不上话匣子,“要从整体

出发,合理安排每个球的布局,每个球打什么位置都要心中有数,同时要猜透对手的战术意图,这是制胜的秘诀。“在他看来,门球是一项脑力运动,也锻炼眼力,“我今年100岁了,但是到现在看报纸都不用老花眼镜。”

“茅老先生思维很清晰,临场指挥时,无论是布局,还是冲门或击打他球,都十分合理。”一位经常跟茅隽一起打球的球友说。

“打了快40年球,我最深的一点体会,就是运动能强身健体。”茅隽说,通过打门球,他收获了健康,也认识了很多拥有共同爱好的同龄人,大家一起运动,快乐生活。

C 长寿之道在自律

先前,门球场建在振东社区,茅隽每天都会从位于育才弄的教工宿舍出发,走路约10分钟至公交站,然后乘公交车到门球场。去年,新世纪公园内新建了4个连片门球场,离家近了一些,走路就能到。“最近这段时间,父亲的腿不是很方便,没办法走远距离,所以我们就给他配上了轮椅,10分钟就能到球场。”茅隽的小女儿茅向红说。

数十年坚持打门球,除了热爱之外,也离不开家人的支持。“我们有兄妹4个,妈妈也快一百岁了,都很支持父亲打门球,一个是因为他自己喜欢,另外,老人要经常活动一下身体,腿脚才能保持灵活,也可以跟老朋友们聊天,保持与外界的交流。”茅向红说,父亲的这份坚持,他们看在眼里,记在心里,“这对于我们儿女来说也是一种很好的教育——对自己喜欢的事情坚持到底。”

除了每天坚持打门球之外,老人的生活作息也非常规律。每天早上起床,他会先活动一下筋骨,吃一些麦片或者奶粉,然后去门球场打球。每天打两场球,回到家大概8点半左右吃早饭。茅隽不挑食,早饭午饭都定点定量,晚上就喝点粥。“父亲有午睡的习惯,每天从下午1点睡到3点左右,其他时间就是看看电视,看看报纸。”

茅隽老人的四个子女也年事已高,为了照顾父母的饮食起居,家里给老人请了保姆。“我们经常会在父母家聚一聚,父亲退休前是中学老师,对我们兄妹几个都很疼爱,我们跟父亲的感情很好。”茅向红说,她的印象里,父亲一直是一个温和又自律的人,这可能是他长寿的原因之一。



本版图片由受访者提供