

◎活力墨韵

听到哨声就热血沸腾

□韩焕祥

清晨的启兴健身馆里,我吹响清脆的哨音,看着场上学员们跃起拦网的身影,忽然想起17岁那年在慈溪中学的篮球场——时光一晃55年,我还是那个听到哨声就热血沸腾的体育人。去年拿到浙江省老年体协授予的“浙江省银发健身达人”证书时,我摸着烫金的字告诉自己:这不是终点,是新的起点。

17岁那年,我在慈溪县中小学田径运动会的中长跑赛道上第一次尝到胜利的滋味。发令枪响起时,跑道边的白杨树叶子沙沙作响,我攥着拳头冲过终点,裁判举起秒表的瞬间,全校的欢呼声差点掀翻看台。那时候我身兼三职:校篮球队队长、乒乓球单打冠军、田径队主力。

1971年,县体委的老师找到我,说要组建慈溪首支中学生男排,让我当队长。我们没有专业场地,就在学校操场的泥地上练垫球,膝盖磨得全是淤青,排球皮磨破了就用针线缝补。带着这支“泥地球队”去宁波比赛时,对手穿的是崭新的运动服,我们却凭着一股子拼劲闯进了半决赛。

赛。年底我入选宁波少体校,第一次摸到正规排球网时,激动得夜里睡不着觉。1974年的保送通知像份意外的礼物。当时我在国营单位当学徒,每天下班还要练球,接到去原杭州大学体育系测试的通知时,我揣着两个馒头就去赶火车。杭大的日子至今清晰:清晨跟着老师在西湖畔晨跑,上午啃《人体解剖学》《运动保健学》,下午在体育馆练排球,冬天馆外飘着雪,我们赤膊训练得浑身冒热气。1976年毕业回慈溪任教时,我把老师教我的“因材施教”四个字写在教案本首页,这一教就是近四十载。

2014年退休那天,我收拾办公室的排球和哨子,忽然发现自己根本闲不下来。“韩老师,能不能教教我们打球?”社区文化礼堂的大爷大妈们找上门时,我立刻答应下来。起初条件简陋,我们搬着塑料凳当球网,用粉笔画场地,我带着大家从热身开始练——老年人骨骼脆,每个动作都要拆解成“慢动作”,比如垫球要先练手腕缓冲,扣球要教脚下发力而非起跳高度。2018年组

建老年气排球队时,我着实犯过难。一开始只来了5个人,有人说“这么大年纪还参加比赛,不怕摔着?”把慈溪刚成立气排球分会的消息告诉大家:“咱们市正要建‘浙江省老年人气排球特色项目之乡’,咱们也能当‘运动达人’!”我根据老人的身体状况制定计划:早上练基础动作,下午搞战术配合,特意选了更轻更大的迷你气排球,安全性高还好玩。短短一个月后,我们这支“草根队”去参加市级交流活动,在启兴健身馆连赢三场拿了小组第一。从2019年开始,我带着队伍走南闯北。去福建比赛时,我们坐了十几个小时的大巴,队员陈阿姨晕车还坚持上场;在江西的赛场上,对手看到我们的队服上绣着“慈溪”,特意过来请教训练方法。这些年自费参赛花了不少钱,但每次看到大家举着优胜奖合影,看到浙江省体育道德风尚奖的证书,就觉得值了。

现在的我有三个身份,每一个都藏着对体育的执念。作为健身达人,我保持着每天两小时

的习惯,早上和老伴练球,下午指导学员。作为国家一级气排球裁判员,哨子和手势是我的“武器”。执裁时我总记得当年学的规矩:发球犯规吹短促哨音,触网犯规要哨音重且长,手势必须停留两秒让大家看清楚。这几年我还当浙江省迷你气排球主裁判,看着这项“轻量化”运动在慈溪普及,13支队伍在赛场上比拼,心里别提多高兴。作为赛事组织者,“社保杯”“夕阳红”邀请赛就像我的孩子。筹备时要跑场地、拉赞助,比赛时要安排裁判、保障安全。最让我欣慰的是老伴的转变,以前她总说我“整天泡在球场上”,现在成了队里的二传手,我俩配合的“夫妻档”在赛场成了佳话,这默契可比几十年的夫妻情分还瓷实。

如今,慈溪现在成了“浙江省老年人气排球特色项目之乡”,市、镇两级赛事越来越多,我就想起当年的泥地排球队,从17岁第一次拿起排球,到72岁仍在吹哨执裁,体育,陪了我一辈子。

我以热爱赴一场城市之约

□戚伯芳

当我把浙BA拉拉队的视频发到视频号和抖音上时,看着点赞数像潮水般涌来,我从未想过,这股由我和伙伴们的热爱点燃的小火苗,竟会迅速燎原成一片炽热的城市风景。那段时间,我的手机几乎没有安静过,微信消息不断弹出,电话一个接一个地打进来,有许久未见的老朋友,也有素未谋面的陌生人,他们在电话那头、屏幕那端,语气里满是急切与期待:“我想加入浙BA拉拉队!”

那一刻,我心里既欣慰又感慨。欣慰的是,我亲眼见证着诸暨这座城市的篮球热情被彻底点燃;感慨的是,很多人只看到了镜头前我们的光鲜与激

情,却没看见背后那份沉甸甸的坚持与付出。

在我看来,加入浙BA拉拉队,从来不是一时兴起的“打卡”,而是一份需要郑重承诺的责任。听完这些规则,不少人默默退却了。有人笑着跟我说:“哎呀,我以为就是去蹭个球票,没想到这么严格。”也有人遗憾地告诉我:“工作太忙,实在抽不出整下午的时间。”而那些坚定地跟我说“我可以做到”的人,我都会在下次比赛前,亲手帮他们提交报名。可真正跟着我经历一次完整流程后,又有一部分人坚决选择了退出:“太累了!站了3个多小时,腰快断了,嗓子喊哑了,回家连话都说不出。”

我真的理解他们,因为每一次训练、每一场比赛的辛苦,我都感同身受。但我更敬佩那些咬牙坚持下来的伙伴们。他们中,有上班族特意调休赶来,跟我说“为了浙BA,这点牺牲不算什么”;有学生顶着烈日排练,汗水顺着脸颊往下淌,却还笑着跟我保证动作一定记牢。他们站在看台最前排,和我一起顶着烈日或寒风,汗水浸透了衣背,笑容却始终灿烂。我们一起喊哑了嗓子,又互相打气:“再来一遍!为浙BA,为诸暨!”

正是这些可爱的人,让我一手组建的浙BA拉拉队,不再只是一个“网红标签”,而真正成为了这座城市精神的象征——不靠噱头,不靠摆拍,靠的是我们日复一日的坚守,靠的是对家乡最朴素的爱。有人问我:“你何必这么较真?随便喊喊不就行了?”可我想认真地告诉他们:正因为热爱,所以我必须认真;正因为这是诸暨,所以我不能将就。

我们不是专业的团队,但我要求自己、也要求每一位伙伴,用专业的态度对待每一次出场;我们不是明星,但我愿意和大家一起,做那束照亮球场的微光。我们站在那里,代表的不只是自己,更是千千万万热爱诸暨、支持浙BA的普通人,这份责任,我一刻也不敢忘。

◎体坛妙笔

浙BA篮球福

□姜云

