

从羽毛球爱好者进阶到教练 他说,打球的时候最快乐

□记者 朱蔚 整理

倾诉人:小华(化名)
倾诉时间:3月10日

95后的岛城青年小华是一位羽毛球爱好者,同时也是一位指导孩子打羽毛球的教练。羽毛球运动对视力、肩颈都有好处,又具有娱乐性,刚开始接触,他就爱上了这项运动,每天都想着打羽毛球,简直停不下来。

打羽毛球为他带来许多快乐的时光,也因为打羽毛球受过伤,在家休养了一年之久。然而能重回球场,依然是一件快乐的事。



刚“入坑”便沉迷其中

我打羽毛球的时间其实不长,也就四五年工夫吧。那时看羽毛球比赛,看林丹、李宗伟等球星在赛场上,那叫打得一个帅气,相当潇洒,不由得萌生了去打羽毛球的想法。

羽毛球也是所有球类运动中瞬间球速最快的,可以超过400公里,这也太牛了吧。是的,这就是我“入坑”羽毛球最直观的原因,上手打了以后才发现,这个速度也不是一般人能够达到的,拼尽全力,能够达到一半,已经不错了。

家里有一只“红双喜”球拍,就先拿起来玩玩。水平当然是一般的,但非常有趣。而且这种竞技类的运动,打着打着总能勾起人的胜负欲,特别是听到羽毛球打在球拍上发出的声音,那是一种接近甩鞭子的声音,让人听着非常上瘾。就此,我开始沉迷打球,感觉可以一直打下去,也不会感到累。

想要技术精进一些,就跟着老师学了四五节课,把基础动作学标准了,再进一步练习。打好基础是有必要的,动作标准了,运动时相对不会受伤。打球水平的提升,又把我推向了另一个境界,开始越打越上头。

通过打球,我也结识了许多喜欢打羽毛球的朋友,参加了羽毛球俱乐部。

在打球中左脚胫骨骨折

我们俱乐部的成员相对年轻一些,都是晚上打球,每周雷打不动三次,一次大概2~3个小时。偶尔也会一直打到夜场,我最夸张的一次,是从晚上7点半一直打到次日凌晨1点半,根本就停不下来。

有些俱乐部的成员以中老年为主,他们打球和我们的时间截然不同,大都会选择打早场,早上5点到8点钟的样子。

通过俱乐部的形式,我们也到附近城市交流打球,最近的要数宁波了,我也一起去过,他们的球馆相对更专业,场地的数量也比舟山多。这些年,我们俱乐部也参加过省、市、区级的比赛,曾进入省里团体赛的8强,去年拿到第6名。

羽毛球是一项健康、阳光的运动,我刚开始打球的时候,家里非常支持,而且这项运动没有身体上的对抗。转念是在我受伤以后,为了接一个球,我左脚胫骨骨折了。那次受伤也是因为我

的过度自信,判断出了一点小问题。一只球从前方飞来,明明够不到,我还尝试着跳起来,落地的时候明显感觉到小腿疼痛。以为休息一会儿就好了,没想到一个多小时以后,疼痛的位置肿了起来,淤青也出来了。

开始加强肌群运动做好防护

去医院看,诊断为胫骨骨折,上了石膏。医生说,起码要半年才能好,还板下脸对我正色道,以后不要再做这种强度的运动了。我不甘心,去找了专业队里的康复师,他的诊断和医生差不多,说我以后可能还会有运动机会,但是强度需要控制。

养伤期间做什么都不方便,尤其是上厕所和洗澡的时候。我没用拐杖,需要前行的时候,坚持“金鸡独立”单腿跳着走,这也是我们年轻人不服输的一点小倔强吧。

这不是我第一次因为运动受伤,小时候我踢过足球,后来足跟骨骨折,也就没有然后了。那次受伤,我差不多一年以后才回到球场。家里是反对的,见我因为打球,把身体都“折”在里面,感觉不值当。但根本劝不住,也只能听之任之了。

只是再回球场,起步慢了许多拍,我发现自己的球技又恢复为零了,这种体验感太差了,那一刻,感觉天都要塌了,非常沮丧。不过话又说回来,像我这样受过伤,还能再回到球场,运气已经算不错的了。只能再从头练习,慢慢进阶。

重回球场,我开始关注自身身体素质的提升,只有让身体强壮起来,才能防止肌肉损失,稳定的肌肉核心能像铠甲一样起到包裹保护的作用。我开始去健身房练肌肉核心,一周去个2次左右,主要还是为打羽毛球服务。

复出之后,其实又受过伤。这次换了只脚,变成了右脚,膝关节半月板损伤。这类损伤是运动中的慢性损伤,相对不可避免。在此之后,我也下了决心,还是控制一下强度吧,降低打球的频次。

教孩子们享受打球的快乐

机缘巧合,我在朋友的羽毛球培训机构里帮忙,开始接触到初来学球的小朋友。那些小朋友从大班到小学三年级都有,他们也都认可我来教他们。随着招生越来越多,我也开始步入羽毛球教练的行列,起初排课不多,还是以双休日

的课程为主。

和小朋友们打交道也是一件快乐的事,教孩子主要还是得有耐心。我自己本身也喜欢小朋友,知道面对小朋友怎么表达。我教的班以兴趣班为主,一周一练,重在培养小朋友对羽毛球这项运动的兴趣和热爱,玩得开心的同时,顺便又把身体给锻炼了。

兴趣班里抓到了条件好的苗子,也会输送到竞赛班去跟练。看到他们从刚开始的零基础逐渐提升进步,喜悦之情溢于言表。

羽毛球教学慢慢地又从双休日延伸到工作日的晚上,加上俱乐部一周三次练球,羽毛球差不多贯穿了我一周里面的每一天。

这两年岛城的羽毛球爱好者也开始呈现上升的趋势,不光是打球的人增多,羽毛球的穿线服务以前到店等着就可以拿,现在最快也要到第二天,还有羽毛球的价格也涨了挺多的。这些都应该是良性趋势吧,作为爱好者,我希望岛城的羽毛球配套建设更多一些,也能有更多赞助商来举办赛事。

情感的流露

心灵的抚慰

听你倾诉 陪你改变

你可以拨打我们的

情感热线:

13867225000

QQ:942157858

(请注明“我要倾诉”)

也可以发E-mail:

zswb05@zsnews.com

地址:

舟山市新城长升路30号

舟山晚报编辑部

“倾诉吧”编辑收

邮编:316021