

林教练

陈武耀

前段时间给儿子报名学打乒乓球，球馆就在小区里，十分方便。算起来到现在已学了三十几节课，是一对一的那种。

之所以让儿子学乒乓球，主要是考虑他每天除了看书，就是下围棋，体力活动偏少，人又瘦弱，于是就想了这么个主意，好在这也是他所愿。那天去球馆报名，付好学费，球馆老板向我们推荐了一位六十出头的林教练，说是从事乒乓球教练工作已有20多年了，这里的小朋友学乒乓球挺喜欢他教的。在我的潜意识里，球馆的教练应该是二三十岁的年轻人，但让一个上了年纪的人做教练，也许也有他的优势，比如经验、耐心、细心等。

“好细的胳膊呀，太瘦了！倒很像我以前的一个学生。”林教练拉起儿子的手说，“不过他现在可结实啦！没关系，不久的将来，我会让你变成一个强壮的小伙子！”说得儿子乐呵呵的。

初次见面，林教练给我的感觉很面善，笑眯眯的，双眼炯炯有神，动作敏捷，说话声音响亮。引用儿子后来写在作文簿里的话：“这是一位和蔼可亲的老人，说老也不老，因为他的动作很灵敏，像个年轻人，只见他穿着运动装和球鞋，显得非常精神而醒目。”他的姓使我联想起林则徐，儿子却马上想到了《水浒》里的八十万禁军教头林冲，觉得很有趣。林姓在福建是大姓，说来凑巧，林教练便是福建人；而我的祖上也是从福建迁到宁波的，这样彼此间很快拉近了距离，仿佛多年前我们已经相识。

儿子私下问我：叫他林教练，他会生气吗？我说不会吧，说不定他还高兴呢。林教练一听，乐了，摸摸儿子的头：“叫林教练、林老师或林教练都可以啊，怎么会生气呢？关键是要把球打好，懂吗？来，咱们先来试几个球！”

因为现在流行打横拍，所以学的自然是这种打法。于是就从握拍开始，先示范正手挥拍的姿势，接着是反手挥拍，还给孩子讲解颠球的动作，算是给了孩子一个初步印象。对于颠球，儿子完全生疏，最多只能颠两三个，看把他急的。林教练连说没关系，慢慢来，不过这也是基本功，可先在家里练习，争取颠五个十个，再逐渐加码。林教练还给了我一个QQ号，说有空可以去他的空间看看，里面有他以前办乒乓球馆时训练的视频资料，看看有好处。

儿子的乒乓球课每周两节，每节课一小时，安排在晚上。开始的几节课都是练握拍挥拍的姿势，尽管开始时动作显得很稚嫩，儿子却很投入，这让林教练很高兴。但儿子体能较差，往往没练几下，就感到手酸。这个时候林教练呵呵一笑，说平时就要注意加强营养和锻炼，注意休息，并建议我们给他做点排骨汤，还跟我探讨营养，其耐心可见一斑，假如换个年轻人，恐怕没这个耐心了，也不会想得那么多。儿子向来不爱吃肉，但林教练是他喜欢的教练，林教

练的话当然得听，所以也吃了几次排骨汤，这让我很感慨，也感觉到儿子打乒乓球的确有点效果。自从学球以后，明显的变化是由于体力消耗大，胃口也好了些，而且现在一改以往大大咧咧的性格，更注重礼仪方面的细节，会主动和教练打招呼。

几节课训练下来，儿子渐渐地一招一式很是有板有眼。以后又练发球回球，练正板反板，也很快就学会了。每当此时，林教练总要夸上一句，夸得孩子合不拢嘴。他给儿子的评价是两字：认真。他认为这大概与儿子在学围棋有关。可以说，鼓励和欣赏教育是林教练的教学方法。他常说，小孩子是需要夸的。我记得有一天，林教练还特意给我发来了一条短信：昨天的球打得很好，进步飞快，你们要表扬他。

接触多了，和林教练也熟了，知道他本来在福建有个自己的乒乓球馆，生意还蛮不错。做了20多年的教练，在福建、上海甚至澳大利亚悉尼都有他教过的学生，我是访问了他的QQ空间才知道，他的许多学生在比赛中多有不俗的成绩。去年因他的儿子媳妇到宁波工作，为照看孙子，他和老伴也就过来了，闲来无事，于是重操旧业，到这儿的球馆应聘做乒乓球教练。他觉得这样很充实。

林教练确是个细心的人，他发现儿子每学一个新动作都掌握得很好，问题是不同动作之间的变换不够协调。他说这是平时在家不做家务的关系，大人不能什么事都包办，得让孩子学会自理。还真让他说中了。

但林教练其实也有严的一面。儿子在练球时，往往挥着挥着，姿势便会走形，林教练就立即予以纠正，并要求他挥拍五下十下或者更多以示“惩罚”，然后再接着练球。按林教练的说法，不规范的动作必须及时纠正，否则习惯成自然就难改了。林教练的课每天排得满满的，都是一堂接一堂，衔接得很好，但有几次，有小朋友没来上课，事先既没有请假，又不是特殊原因，让他不免有点生气。看得出他是位做事极为严谨的人。

这些天，我注意到林教练对儿子的表扬似乎少了。好几次林教练对我说，哎呀，他打球太随意了，不如刚开始学时专注。初听此话让我汗颜，继而也释然了，说明林教练对儿子的要求高了，这是好事。细细想来，林教练所说的“太随意”，估计就是儿子未能按指令行事，比如与林教练对打时，林教练要求把球打到中线位置，注意落球点，而儿子更多的是喜欢制造险球，或回球用力过猛，他觉得这样很过瘾，却让教练有时措手不及。

看来，教练要的只是一种态度，态度端正了，学什么都自然会水到渠成。

轮滑教练

余建农

外孙5岁，上幼儿园。为了锻炼身体，女儿给他报了个轮滑班，说已学了几堂课，现在歪歪扭扭滑得有点模样了。那天，我去女儿家，女儿要我帮忙去幼儿园接孩子，然后送他去学轮滑的场地。我应允了。

我准时把外孙从幼儿园接出来，领到学轮滑的场地。刚到，一位身材高挑的姑娘，蹬着轮滑鞋，轻盈地滑过来迎接，快到跟前时，她划了一个漂亮的半圆弧，在我们面前停住。她笑容可掬，叫我外孙一声小名，伸手递上一根棒棒糖，小家伙立刻被“糖衣炮弹”打中，小嘴甜甜地叫了声“老师好”，然后迫不及待地吧糖纸剥开，塞进嘴里吮起来。看来老师与学生已经是很熟悉的老朋友了。接着，男孩女孩一个个陆续送来了，都是五六岁差不多年龄段的孩子，约有十多个。那教练姑娘像花蝴蝶一般，在孩群中飞来飞去，东抱一下，西抚一下，递上一根根棒棒糖。我为外孙穿戴好轮滑鞋、护膝、护腕、护手等，哨子响起，训练开始了。

教练姑娘先将几十只用做滑道隔离带的红绿蓝黄不同颜色的塑料小套管，天女散花般地抛洒在地上，让小家伙们去捡，小家伙们穿着轮滑鞋，有的翘翘翘起，有的摇摇晃晃，有的跌跌撞撞去捡，一会儿“啪”摔倒一个，一会儿“啪”跌倒一个，那些个“陪练”们大多是爷爷奶奶级的，哪舍得心肝宝贝有皮肉之痛，都要上前去扶，教练姑娘忙上前阻止，告诉他们，这是训练的必要一课，让孩子们在捡物和争抢过程中，练习和掌握平衡的能力，老是扶，永远学不会。听了这话，“陪练”们便听话地站在一旁袖手旁观，嘴里喊着“加油”打气。

训练课目一项一项地进行，直道滑、弯道滑，自由滑，教练姑娘吹着哨子，蹬着轮滑鞋，在孩子们的中间穿梭似的飞来飞去，时而笑靥如花，时而正颜厉色，时而激励鼓动，时而批评训斥，孩子们在她的调教下，一个个乖乖地就范，按照她的要求，完成一个一个的动作。我已经看到教练姑娘脸上沁出了汗珠。

哨子长声，中间休息，“学员”们辛苦了，“陪练”们赶紧把自己的小宝贝们揽到身边，毛巾擦汗，保温杯有热开水，

还送上糕饼点心充饥，孩子们又吃又喝，叽叽喳喳讲个不停，教练姑娘却没有休息，在人群中飞来飞去，到每一个小家伙面前，捋捋脑袋，拍拍小屁股，有表扬，有鼓励，还耐心地指出问题，那些小家伙听着，都是乖乖的，脸上都是一副开心的样子。大家都夸教练姑娘教得好。我问姑娘，为什么孩子在家里那么娇气，在你手里这么听话？教练姑娘笑了，说因为你们都太宠惯他了。听她的说话带着东北口音，我便问教练贵姓贵庚，教练姑娘羞涩地笑了，她告诉我，她是黑龙江的，姓张，今年才18岁，少体校毕业，便下江南闯荡了，我听了有点诧异，问她，你还那么年少，家里放心吗？姑娘说，那有什么不放心的，我不是好好儿的嘛。她又对我说，她打算一边做教练一边攒学费，继续求学，争取拿一张体育专业的高等教育文凭，以后还可以继续发展。

我感慨，古语说：儿行千里母担忧。才18岁的女孩子，离家千里迢迢，家里肯定牵挂，可她就那么懂事，有志气也要强。再看看现在有些独生子女家庭，就是孩子成人长大了，也怕吃苦受累，宁可养在家里，也不让孩子出去闯一闯。其实让孩子在艰苦的环境中磨砺没有坏处。只有通过自己的努力和奋斗，才能改变自己的命运。

一声哨子，训练又继续，我们这些“陪练”们也你一言我一语地聊起来，内容就是一个，这些小公主小皇帝在家里都是那么娇气和“霸道”，说不得碰不得，可是在轮滑教练手里，一个个都那么服帖。她教孩子很有方法，感情上先和孩子贴近，掌握儿童的心理和性格特点，松紧得法，张弛有度，很受孩子们的欢迎。

这位轮滑教练才18岁，是很多的女孩子还在母亲面前撒娇的年龄，可是眼前那健美而灵秀的女孩子，已经显示出成熟和干练，已经能用自己的技能养活自己了。她的脸上焕发的灿烂笑容，足以证明她过得很开心和快乐，有飞扬的轮滑，有健美的青春，有生活的理想和目标，就是把握了人生的正确方向，如此，我们那么多的孩子父母，为什么要过分地对孩子“杞人忧天”呢？

哨子又响起了长声，训练结束了。眼前，那18岁的教练姑娘率着一群轮滑孩子，如同一群花蝴蝶一般，飞速地向我们飘来。



本版摄影：胡龙召 总第5615期
投稿邮箱：essay@cmb.com.cn

网坛风雨路

49

——李娜自传

因为我是小种子选手，打赢第一轮之后，就与库兹涅佐娃碰到了一块。这一局打得比较艰难，第三盘本来我已经以4:1的优势领先，如果下一个球我处理得好，可能就是5:1，但我错过了这个机会，库兹涅佐娃立刻跟进，一路将比分扳到3:4，我很紧张地想：完了，又回到同一起跑线了。没想到接下来的几分拿得很顺，最终我以6:3赢下了这一盘。

在四大公开赛赢了排名前十的选手，对我来说，这与在巡回赛中击败前十选手多少有些不同，似乎含有更正式的意义。我感到自己正在一步步迈向更高的台阶。

赢了库兹涅佐娃后，我进入了十六强，下一个对手是捷克的瓦伊迪索娃。很巧，我和瓦伊迪索娃打球的场地就是之前打库兹涅佐娃的那个场地。那天我状态不错，前两盘都打赢了，第三盘开赛前夕我去了趟洗手间，我心中默念，接下来我们俩谁能先破谁的发球局，就一定会赢，这个信念非常坚定。

上场后我果然破了她的发球局，我在心中为自己欢呼了一声，然后势如破竹地拿下了这场比赛。

获胜的时候我非常兴奋，还大叫了几声给自己助威。

瓦伊之后我进入前八，对手全是前十的选手，这是我截至目前走得最远的一次——我在四大公开赛打进了八强。我是以大满贯历史上首位来自中国的种子选手的身份参加温网的，走的时候，我名字前面的前缀变成了“大满贯以来首位进入八强的中国选手”。此前，中国选手的最好纪录是郑洁2004年在法网创造的十六强纪录。从这一天起，外媒开始了对我的关注。我终于杀进了西方世界的视野。

进入四强争夺赛后，我遇到了实力强劲的比利时老将克里斯特尔斯，她在前一轮只用两盘就击败了波兰的对手，两盘都是速战速决，一共只用了55分钟。在对阵克里斯特尔斯时，我使出了全力，但仍然被对手逼得频频失误，克里斯特尔斯获得了最终的胜利，我的温网之旅到此结束了。

不过六天后，郑洁和晏紫就击败了前世界第一苏亚雷斯和帕斯奎尔的跨国组合，获得了温布尔登网球公开赛的女双冠军。

网球是高度职业化的全球主流项目，可以说，它是“小球”中的“大球”，是被普世体育价值观认可的。网球赛事中，最有影响力的便是四大网球公开赛，具有悠久历史的温布尔登网球公开赛的地位超然，如今，中国人也进入了四大公开赛，并且越来越抢眼了，无论是从体育还是从商业的角度看，这都是一件同时令国人和外媒精神一振的消息。

我非常高兴能有国家队的队友一起打比赛，当场边有

同胞出现的时候，那种孤独和烦躁的心态便不翼而飞。即使我站在温布尔登的草地上，我仍然依稀听得到遥远的东方来自祖国的助威，那一刻我知道，我不再是孤岛，我们每个人都是心意相通的。

2006年7月16日，我在联合会杯世界组附加赛上取得了两场单打胜利，在这次比赛中，中国队以4:1击败了德国队，历史上首次跻身世界八强，中国队的世界排名也由原先的13位上升到了第7位。

这一年的8月份，我的世界排名进入了TOP20。9月份，我去打美网，前两轮没有任何异常情况，第三轮，我在先输一局的情况下连胜12局，逆转了法国名将皮尔斯，首次杀入了美网十六强。

至此，我在四大公开赛都取得了一定的进展，并且最后以年终排名21位的成绩结束了这个赛季。

但是，我隐隐感到身体开始向我发出警告的讯号：多年积累的伤痛慢慢显示出了威力，我为此忧心忡忡。那个曾经吞噬了许多伟大球员的怪兽，现在也开始追踪我的脚步了。我不知道自己能否在和它的对抗中取得胜利。

2007年我的开局其实还是非常不错的。先是在1月份的悉尼网球公开赛中击败了俄罗斯名将德门蒂耶娃，成功进入半决赛。这也是我在击败施耐德、库兹涅佐娃之后再一次击败世界排名前十的选手。至此，我的世界排名提升到第16位，创造了中国选手的最高世界排名。

责编 胡晓新 校对 凌虹波