爬山转行羽球 终成业余冠军

□记者 谢新奥

初见尹晓伟,极少有人能看出她已经是一位当了姥姥的人。大概是经常打羽毛球的缘故,尹晓伟看起来更像是一位大姐,直爽干练,阳光自然。

尹晓伟接触羽毛球已有17年,随着年龄的增长,她现在打球的时间少了很多,然而这并不能阻挡她对羽毛球的热爱。

17年羽毛球之路

尹晓伟如今在济南羽毛球圈算是响当当的人物,在济南市业余羽毛球比赛的女单、女双和混双项目上,她都拿到过冠军。

但是,现在的高手也有过菜鸟时刻,尹晓伟回忆起自己初学羽毛球时的情景,仍历历在目。

2000年,尹晓伟经常去英雄山爬山锻炼身体。也正是在那个时候,她经常看到一群人每天都在英雄山广场打羽毛球。不同于普通人的是,这些半专业的羽毛球手姿势优美到位,动作灵活协调,这瞬间就吸引住了尹晓伟的注意力。

尹晓伟说,这是她第一次对这项观赏性很强又能强身健体的运动项目产生了兴趣,并且萌生了学习的想法。而她的自学之路也由此开始。虽然兴趣有了,但真正开始学习起来,又不是那么一帆风顺。在练习羽毛球的初级阶段,由于没有专业教练的指导,尹晓伟遇到过很多难题,甚至曾经反复练习一个动作达上万次。

好在天道酬勤,尹晓伟用了5年时间,确立了自己的打球风格,又一步步打出了成绩,成为济南市业余羽毛球圈有名的"尹大姐"。

圈里有名的老大姐

现在,如果在济南业余羽毛球圈提起尹晓伟的名字,那可谓无人不知无人不晓。这不仅是因为她的球技,更是因为她的心态。

尹晓伟其实已经是个当姥姥的人了,但是在羽毛球场上,可没有人敢把她当老人看待。

尹晓伟自己也说,她的心理因为学习羽毛球而变得更加坚毅、平和与阳光。其实羽毛球带给她的并不仅仅是身体上的健康,更重要的是心灵上的释放。而且,进入羽毛球圈子之后,她认识了很多多志同道合的朋友。在相互切磋与相互促进中,他们让尹晓伟的生活更加欢乐与充实。

作为一名羽坛老前辈,尹晓伟也有话要给开始学习羽毛球的新手们说。那就是最开始打羽毛球,最好从握拍、发球等最基本的动作开始就进行系统的训练,只有重视基础,才能真正"学会"打球。另外,要多参加比赛,多与高手交流,所谓实践出真知,不论成败,重在积累经验。

比起林丹更爱李宗伟

现在因为年龄、家庭等方面的因素的限制,尹晓伟每周只能打球两到三次,但这并不妨碍她对羽毛球的热爱。甚至,因为打球的时间变少,让她变得更加珍惜能够握住球拍的机会。

而且,现在的尹晓伟越来越注重技巧,而非蛮干。在她看来,这是羽毛球运动员需要经历的必然过程。强大如林丹,也因为年龄的原因改变了打法。但这并不是示弱,而是根据自身条件,调整打法,延长职业寿命。

不过,尹晓伟的偶像可不是林丹,而是更加低调与沉稳的李宗伟。用尹晓伟自己的话说,李宗伟就是他的"男神"。尹晓伟崇拜他在赛场上的风范和技术,也欣赏他内敛与不张扬的性格。

在被问到,会不会因为家庭与年龄原因而放弃羽毛球时,尹大姐也给出了自己的答案,她说:"羽毛球是一项磨练意志的运动,是一项益处极多的运动,因此,我一直在坚持。我希望自己可以一直打球,也希望球技可以随年龄的增长而增长。所以,我不会放弃羽毛球。"

提个醒:老人打球要量力而行

所有运动都是力量与技巧的比拼,羽毛球也不例外。年龄稍大的羽毛球爱好者,对于技巧的重视程度远大于力量,毕竟拳怕少壮,单纯比拼力量年长者很难是小伙子们的对手。

因此,尹晓伟也提醒与她年龄相仿的球友们,在打球的时候要量力而行,打球之前的热身活动必不可少。另外,就是要根据自身的具体情况控制活动的幅度与强度。在体力不支的情况下,要更重视技术提升。要靠脑子而不是靠蛮力取胜。

老人春季爬山 这些事情要谨记

春季已经到来,挺过这几天的冷空气袭击后,人们将正式迎来万物复苏的春天。踏青、爬山也成了运动健将们的活动之一。随着对健康的重视,不仅是年轻人热爱运动,更多老年人也是满腔热血,充满了正能量。老年人如果要爬山、有一些注意事项要牢记。

一、最好等太阳出来后再去爬山。一般吃早饭后再去爬山为好,老人爬山时穿衣更要注意保暖,鞋要合适跟脚。

二、注意多喝水。老人多喝水,一方面稀释血液,同时可以减轻运动时的缺水程度。在爬山时要注意随时补充水分,可尽快恢复体力。

三、要循序渐进。爬山前先做热身,然后按照呼吸频率,逐渐加大强度。速度不宜过快,以没有不良反应、不明显喘气为度。

四、注意不要迷路。不要钻那些没有人走的山林。最好带上通讯工具如手机,万一发生意外便于同外界联系。

五、要注意科学休息。爬山中途休息应长短结合,短多长少。短休息站着休息为主,长休息应先站一会再坐下休息。

六、扭伤切忌局部按摩。最好冷敷20分钟至30分钟,便能达到消肿和止痛的作用。出发前可以随身带一点创可贴、紫药水等物,以备不时之需。

七、要因人而异。如果患有心脏病,最好不要爬山。另外患有癫痫、眩晕症、高血压、肺气肿病的人,也不宜爬山。 综合

周活动

云台山休闲两日行

活动类型:低中登山穿越

开始时间:3月11日06:30至3月12日21:00

活动地点:河南焦作

每人花销:220元

报名截止:3月10日22:48

活动领队:雨滴,电话13589131329

集合地点:3月11日(周六)06:20在二环东路与花园路交叉口西南角兴泉酒店南行50米百代商场门前集合

景区简介:国家五A级风景区,世界地质公园河南云台山,位于河南省修武县境内,以独具特色的"北方岩溶地貌"被列入首批世界地质公园名录。同时又是河南省唯一一个集国家重点风景名胜区、国家AAAAA级景区、国家地质公园、国家森林公园、国家水利风景名胜区、国家猕猴自然保护区六个国家级于一体的风景名胜区。景区面积190平方公里,含泉瀑峡、潭瀑峡、红石峡、子房湖、青龙峡等十大景点。

周装备

户外装备 购买有顺序

对很多新驴来说,购买户外装备是个很头疼的问题。户外装备种类繁多,先买哪个?

购买户外装备需要遵循一定原则,具体而言就是由近及远,先高后低。也就是说,离身体距离近的先买,离身体距离远的后买。使用频率高的先买,使用频率低的后买。

所以,对于户外装备购买的顺序不妨这样规划,首先是登山鞋和袜子,然后是排汗性好的内衣裤和快干衣裤,然后是护膝和手套。

当基本的装备入手之后,新驴就可以考虑购买睡袋、登山杖和防水袋等装备了。当然,冲锋衣裤也是必要的装备。

当购买了上述装备后,新驴基本也已经进化了。这时候,就可以考虑诸如户外专业背包、帐篷和水袋等专业装备了。 戒指

山东广电全媒体有限公司 SHAN DONG GUANG DIAN QUAN MEI TI CO. | 近报融媒 INEWS

新视听网站

新视听网站于1999年开通,是一个以新闻、娱乐为主的综合性互联网站。是济南市较早获得网上音、视频节目传播许可权并获准从事登载新闻业务的门户型网站之一。目前共开设了新闻、民生、社会、财经、文化、娱乐、体育、教育、书画、商城、大美山东、网上广播、数字电视、广电宽带等十余个栏目。经过十余年的发展,网站逐渐形成了以省内信息为主,以音视频内容为主打的网站特色。网站多次获得济南十大"优秀网站"、山东省优秀网站等荣誉称号,网站自办的专题栏目也在省、市各级评选比赛中获得佳绩。

山东有线电视手机报

以全省有线电视用户为主要服务对象,立足山东有线自身业务特点和内容资源,为广大用户提供山东有线数字电视和宽带业务常见问题解答,各地市场优惠活动推介,节目资讯,精选内容推荐,权威影视介绍,以及民生新闻和生活服务类信息。力求以"互联网+"的全新办报思路和主流媒体价值取向,打造一个满足有线电视用户文化需求、生活需求的移动生活新平台。

订阅方式:

移动体验开通:编辑短信SDYX发送到10658000 联通体验开通:编辑短信SDYX发送到106558000678

电信体验开通:编辑短信SDYX发送到106597009

《近报》

由大众报业集团和山东广电网络集团共同创办,报纸发行覆盖全省,服务全省2000万有线电视用户,是全省发行量最大的周刊。

近报微信公众号 近报微博 扫码查看订阅福利 新视听网站 好看APP

地址:济南市高新区舜华路2000号舜泰广场B5B楼 电话:15098922954 国内统一刊号:CN37-0127 售价5元 省内专用代号:23-4006 邮发代号:23-5001 大众华泰印务公司(大众日报印刷厂)印刷