



黄丽君： 爱上网球 爱上奔跑的生活

□本报记者 余翠平/文 陈艺/摄

“我是因为工作结缘网球。此后，这颗小小的球带给我很多惊喜，我的生活也跟着发生很多有趣的变化！”房山区拱辰街道工会工作者黄丽君笑着对记者说。在她所在的辖区有一家体育场馆，黄丽君在联系该体育场馆建区域职工之家时，有人建议她可以学学打网球。“平时看别人在网球场上打球，一挥拍觉得特别潇洒。想着学会之后肯定特别酷。”之前没有接触过网球的黄丽君一听，好奇心就出来了，想试一试，于是一发不可收拾……

黄丽君是两个孩子的母亲，考虑到孩子比较小，需要母亲更多的陪伴，所以她一般保持一周一次的频率打网球，慢慢地黄丽君就爱上了这项运动。

想象中的网球运动是美好的，但起步阶段还是挺痛苦的一个过程。“我刚开始练习的时候，要多笨拙有多笨拙，不说别的，就说怎么握拍呀，熟悉网球比赛规则，这些基本的知识我都不太清楚。更别说打球时的肢体协调、步伐怎么移动等复杂问题了，总之刚开始的时候，我是很蒙的一个状态，还产生了畏难情绪。”黄丽君说。

虽然有困难，但黄丽君并没有放弃。她逐步调整心态，不求快，慢慢坚持，一点一点的进步，就这样每次打网球，黄丽君都比上一次有新收获，心情也越来越好，动作也越来越放得开。

过了最初的新鲜期，反复练习动作的过程就变得很枯燥。让黄丽君没想到的是，网球进入自己的生活后，又重新焕发了生机，真是“山重水复疑无路，柳暗花明又一村”。

平时在家的时候，黄丽君也会颠颠球，带孩子一起玩球，既给自己找到了球感，也有了幸福的亲子时光。一颗小球不仅成了家庭幸福的黏合剂。球场上，随着黄丽君能接住的球越来越多，她也越来越有成就感了。

黄丽君说，在打网球的过程中，发球、扣球、跳跃、跑动等很多动作都是高强度的动作。在这个运动的过程中，身体的各个部位都可以参与。打网球时需要到来球的弧度、速度作出准确的判断，并联想到落点，然后做出相应的移动或跑动，在挥拍回击的瞬间，还要根据对方的位置、身体姿势、可能做出

的反应动作等决定自己的击球动作和方向，这一系列的行动都是在大脑的指挥下在瞬间完成的。常常打网球可以使神经系统的灵活性和持久性得到较大的提高，能增强记忆力，提高工作效率。打网球还可以有效的燃烧掉人体各部位的脂肪，加强肌肉的力量和柔韧性，强身健体，这让她受益很多。

“经过一周的紧张工作，身体与精神都感到有些疲劳，这时候如果去参加网球活动，真是身心放松的好时刻。”黄丽君跟记者分享，当站在网球场上时，犹如投身在广阔的天地当中，既有搏击天空的豪情，又有赏心悦目的自由之感，再者，网球运动的活动内容丰富多彩，时而在底线对攻，时而上网截击，跑、跳、移动、挥等各种动作集于一体，参加者的情、意、行等身心要素可渗透到每个动作当中。一种美好的心情，比任何良药更能消除生理上的疲惫和疼痛。

通过打球，黄丽君还认识了不少“网球搭子”，大家在一起打打球，相互鼓励相互提升，熟悉了后，还会一起聊聊天，聊聊各自的工作、生活、家庭、孩子，相互分享彼此的喜怒哀乐，这个过程也让黄丽君感觉很放松。

打球时间久了，身体变得更瘦更轻盈了，女性都非常爱美，这让黄丽君发自内心感到愉悦。“我不断坚持运动，我爱人也喜欢打球，这对孩子养成爱运动的习惯非常有帮助，我老大这会儿才5岁，但孩子也非常喜欢打球，我会鼓励孩子，让他坚持下去。保持几种体育爱好，不仅能让孩子拥有强健的体魄，还能让孩子多交一些朋友，生活多一些乐趣，真的不错。”黄丽君说出了她对网球的新感受。

