

64岁奶奶和11岁女孩征战省运会

今日女报/凤网实习生 周雅婷 记者 彭敏 图/受访者



2021年华人杯邀请赛，孙桂萍和熊国宝教练合作拿下混双冠军。

9月8日晚，湖南省第十四届运动会开幕。此次省运会，项目设置、参赛人数均为历届之最。在8月14日至9月18日比赛期间，青少年组、成年组共29支代表团、9877名运动员同台竞技，在美丽的洞庭湖畔，散发着耀目的光彩。

在激烈角逐的赛场上，不乏一些特殊的身影。62岁的长沙奶奶杨正可夺得女子甲组50米仰泳和100米仰泳两枚银牌；三名“10后”小将李景明、陈东俊、郑喜一手漂亮的腾空、翻转、倒立，为长沙队贡献了9金1银；登上了省运会最高领奖台的一家三口……

体育振奋精神，强健体魄，而我们今天要重点介绍的64岁株洲奶奶和11岁岳阳女孩，她们都用行动告诉我们：体育赛场上，年龄不是问题！

全世界征战的株洲奶奶拿了98个羽毛球冠军

“我每天至少要打一次球，每次两三个小时。”晚上八点，孙桂萍还在羽毛球馆里练球，休息间隙不时有球友跟她打招呼。用孙桂萍的话来说，羽毛球不仅是她的爱好，也已经是她生命中难以割舍的一部分。

在省运会成人组羽毛球甲组女子团体决赛拿下银牌的株洲队中，已经64岁的孙桂萍格外显眼，作为女单运动员为团队多次赢得关键分。在参赛运动员平均年龄约45岁的甲组中，孙桂萍是年纪最长的一位。征战赛场十余年，孙桂萍在国内外大小赛事中获得了98个冠军，奖牌总和172枚。她的下一个目标：向着第100个冠军冲刺！

拼出来的成绩，用不完的精力

孙桂萍并不是专业运动员出身。2004年，孙桂萍从湘江氮肥厂内退。一次偶然的机会，孙桂萍看见有些中老年球友在打羽毛球，就光着脚上前加入一起打，“我一直喜欢运动，之前很喜欢打篮球”。

最开始，孙桂萍只是跟着他们在外空地拉个网子打“野球”，后来球馆成了孙桂萍的常驻地，每天要打好几个小时。在球馆，球友们的相互切磋不可避免，但孙桂萍越来越厉害了，“许多年轻人都打不过我”。

2011年，抱着与更多同龄人比试的想法，孙桂萍参加了第26届全国中老年羽毛球邀请赛。人生中第一次参加大型的全国比赛，孙桂萍就拿下了女单季军，这让孙桂萍备受鼓舞。“接触到了许多同年龄段的球友，大家都不服老、不服输，我觉得我也许可以拿更多的奖牌，我想一定要出去打球。”

同年，孙桂萍拿下华人杯的女单冠军。之后，她开始频繁地参加世界各地的中老年羽毛球赛事。

用一个字来概括孙桂萍的比赛风格：拼——2018年湖南省运动会羽毛球女子甲组（成年组）团体赛中，株洲队夺得银牌，孙桂萍作为女单选手出战，“我们和岳阳队争夺冠军，我对上的是岳阳一位46岁的选手”。面对年轻了十几岁的对手，不论体力还是年龄孙桂萍都不占优势，“我代表的是株洲，只能拼尽全力坚持到最后”。

在赛场上，孙桂萍和对手陷入了拉锯战。“打到第二局时对方体能下降，坐在了场上，我马上过去把她扶起来，又继续开赛，但我知道我的机会已经来了。”只要是还没有落地，不管跑多远孙桂萍都会想办法救。

此次省运会，孙桂萍再次代表株洲队参赛，“三场关键单打，我的对手都是47岁”。三场比赛，孙桂萍都是在株洲队一胜一负的情况下上场，压力不可谓不大。“特别是四进二打衡阳，比分咬得很紧。”于是，孙桂萍延续之前的战术，不到最后一刻决不放弃。最后，孙桂萍将比赛拖入决胜局，赢得了比赛。

除了在赛场上拼，孙桂萍也会抓住一切可能的机会提升自己。2021年3月，孙桂萍前往世界冠军熊国宝的羽毛球学院训练了一周。同年8月在南宁完赛后，孙桂萍在球馆偶遇了原国家队的郑成教练，孙桂萍主动上前询问郑教练能否指导自己，“他答应了，还说没想到我的体能这么好”。

“练了半个多月。”那年南宁天气很热，从每天中午12点开始，一直练到下午3:30，这个时间段刚好是一天最热的时候。练习结束，孙桂萍又会去找球馆里其他人对打，检验练习的成果。“这样的训练强度，放在我的同龄人身上，说不定已经练垮了。”但孙桂萍一拿起球拍，就好像有用不完的精力。

以球会友，球圈“小白鞋”名震四海

在国内的羽毛球圈里，“小白鞋”的昵称要比孙桂萍的名字更加响亮。

不论比赛还是平时打球，孙桂萍总是穿着一双帆布鞋面、橡胶鞋底、上世纪八九十年代流行的小白鞋，参加比赛时，孙桂萍还习惯把袜子脱了上场。“穿上很轻，能跳得起来。”

一次孙桂萍前往西安会球友，球馆的老板立刻在群里发通知：今天晚上“小白鞋”到我们这来交流。孙桂萍已经做好了与西安球友们轮流对打的准备，但到了现场，球友们都没带打球的装备，“我们是特意来看你的，不是来打球的！”

“还有次去重庆比赛，我发了朋友圈，一个球友看到了说，‘你等着，我们来接你’。”重庆的球友们为迎接孙桂萍，特地定制了一条横幅：热烈欢迎羽球达人“小白鞋”姐姐。

“刚开始大家不认识我，觉得只一个老太太，我还打不过你吗？”孙桂萍回忆起自己在全国各地球馆结识球友的经历，忍俊不禁道，“在珠海的球馆，我一天打了20场单打，19个男的，赢了18场，都是二三十岁的年轻人。”在一次哈尔滨的比赛里，有人不服气，开玩笑说赌一千块孙桂萍输。结果孙桂萍赢了对方两局，“他真拿了一千出来，我只拿了五百，请球友们吃了顿饭”。

“每个人都可以选择让自己快乐的生活方式，在赛场上拼搏时，我就是最快乐的。”在省运会结束后，孙桂萍还打算参加株洲、南宁、梧州、云南等地的赛事。

练习两年，11岁小将的第一个冠军

“我第一次参加省运会，也是第一次拿到金牌。”9月9日傍晚，刚从岳阳市白杨坡小学放学的张雨涵告诉记者，在8月24日湖南省第十四届运动会花样游泳U11组基本动作决赛中，11岁的岳阳小将张雨涵以

53.1512的高分获得金牌。青春洋溢的小将在赛场上显神通，专业而标准的动作，使她一举拿下冠军。回顾自己的花游经历，有苦有泪，但站上领奖台那一刻，“都是值得的。”

花样游泳，亦称“水上芭蕾”，运动员们在水中翻滚、跳跃，是力量与美丽的化身。起初，张雨涵对这项运动不甚了解。接触花样游泳，属于“无心插柳柳成荫”。

2020年初寒假岳阳市游泳学校选材，起初张雨涵并不知道这个消息，是家里的亲戚和张雨涵母亲邹燕说要去买泳衣，“当时我还想大冬天的买什么泳衣，”问了才知道是游泳学校选材。“我父母其实也不懂，就想着反正还有一二十天才过年，去了还可以充实孩子的假期时间，而且游泳是迟早要学的。”

由于身材条件优越，从幼儿园开始就学中国舞，也有一定的柔韧度，还在上小学三年级的张雨涵经历了十天的训练后顺利入选，这让她和母亲十分惊喜。“训

练时教练每天给一个浮板或游泳圈，就自己在水里蹦。”邹燕告诉记者，当时的雨涵还没有学会游泳，但是水感好，身体素质也不错。半年后，张雨涵被推荐到省业余队接受训练。

“不管天气是冷是热，都得下水。”上午在学校学习文化课，下午就要前往游泳馆里训练，晚上还要回宿舍里写作业。对于一群还在上小学的孩子来说，这样的学习强度还是很辛苦的。

她就喜欢在水上翻滚、跳跃的感觉

年少离家，张雨涵待在家人身边的时间并不多，“我们有时候一个月才能去看她一次。”每次相聚的时间有限，家人只能带着张雨涵去宿舍附近买点生活用品，“吃顿饭，下午就送她回宿舍。我们都觉得自己是狠心的父母。”

一次放假回家，张雨涵产生放弃的念头。家人和教练轮番上阵，才劝住了她。“如果和大多数同龄人一样学习，不用训练，也许受的苦会少些，但我有练花游的潜力，更重要的是，我不想半途而废，我喜欢在水上翻滚、跳跃的感觉。”

慢慢地，训练虽然辛苦，但张雨涵开发出了自己的方式来解压，“小说、零食是我的最爱”，训练结束，她窝在宿舍里，一边沉浸在另一个紧张刺激的世界里，一边吃着美味的小零食，“顿时就觉得身上什么压力都没有了”。

随着训练内容的加深，张雨涵会在每年暑假随着岳阳的教练出去比赛，之前她参加的大多是集体项目，而这次的省运会，是张雨涵第一次在个人项目上拿到金牌。“可能因为我比较没心没肺吧。”她笑道，心态十分轻松。

“比赛前的集训从上午8:00开始，到11点多，午休后又训练到晚上吃饭。”如果训练成绩达标，张雨涵在下半年将进入省二队训练。“她年龄还小，获得这个成绩我们特别开心。”邹燕说道。



赛后，张雨涵（左四）与队友合影。