

71岁的民间乒乓球达人： “打完球出身汗，什么都解决了”

8月2日凌晨，巴黎奥运会乒乓球男子单打1/4决赛，樊振东逆转战胜日本选手张本智和，上演了一场扣人心弦的对决。随着赛事日益紧张，71岁的无锡乒乓球爱好者沈军也进入了“战斗”模式，不错过观看任何一场乒乓球比赛、线下复刻精彩球赛的做法、将看球心得传递给近百个徒弟们……这就是她进入“奥运时间”后的日常。

一生遗憾

没能进入江苏省队

每天清晨6点不到，小区公园的乒乓球场上总能见到一个熟悉的身影，沈军身着简朴的运动装，脚踏一双略显旧色的运动鞋，站在球桌前开始一天的训练。“一早打球，一天都会神清气爽。”沈军告诉记者，不同于职业选手的高强度训练计划，自己的训练更加注重基础与细节的打磨。“基本功是王道。”这是沈军常挂在嘴边的话。她12岁时意外进入无锡市体育运动学校学习，虽然只有短短4个月，却开启了她与乒乓球的不解缘分，“我基础挺好的，因为学校变动的关系，没有办法继续打，我一直在等，一等就等到了高中。”

沈军回忆，整个初中阶段几乎没有碰过球拍，到了高中有了同道中人，学校还组建了乒乓球队，自己别提多开心了。那时，她喜欢拉着男队员陪练，在她看来男队员比女队员厉害多了，对于自己技术提升很有帮助。事实证明，沈军的判断没有错，从接发球到步伐移动，她进步迅速，为学校夺得了许多奖牌。

“我一直被称为常胜将军，在高中时，第一次参加省里比赛，一场未输得了冠军。”让沈军感到遗憾的是，因为多方面原因，她未能进入江苏省队，不然与蔡振华就是同一球队的伙伴了。



爱上奥运同款



打球风格

“逆境翻盘”型选手

工作后，沈军只能利用闲暇时间过过瘾，与乒乓球“偶尔约会”，“每次压力大、遇到烦心事，我一定会去打球，打完球出身汗，什么都解决了。”

退休后，沈军有了更多的时间。前几年，在宜兴一场老年人乒乓球赛上，江苏各个城市的精英选手来了不少，在预赛中，沈军遇到了实力很强的对手，当时比分15:20，

“对方队友已经都走了，因为觉得稳赢，结果没想到被我翻盘了。”沈军表示，自己不是激进型选手，一开始就来个大招，而是喜欢慢慢来，先观察对方弱点再攻击，“不到最后一刻我都不会放弃。”省内乒乓球赛的许多裁判认识沈军，看她比赛常说的一句话就是“不要被她骗了，不能轻敌啊”“不到最后一刻，不能放松警惕”。

在技术上，沈军以“怪拍”著称。发球时，她注重旋转与速度的结合，接球时，她预判准确，无论是快推、搓球还是挑打，都信手拈来，展现出扎实的功底。“在无锡，60岁以上能打得过我的很少，60岁以下的想把我打败也不容易。”沈军是一个很执着的人，为了将反手打直线球练好，她持续一个多月每天打八大盆的球，一盆就有100多个球。

教人打球

带徒传技有成就感

如今，想跟着沈军学打球的络绎不绝。“市老年协会的伙伴、小区里的邻居，以及市老年体协旗下乒乓球专项委员会的队员们。”沈军告诉记者，“毛估估”有100多人跟着自己学打球，成为教练很有成就感。

沈军觉得喜欢乒乓球的人多，创造更多的机会让大家有比赛交流的平台非常重要，组队外出比赛也成了她的工作之一。“我最近在教几个50多岁的女队员，我们出去比赛女队员特别缺，所以想培养点新手，她们进步很快。”沈军有一套

自己的方式，针对每个人的风格去具体指导，“我经常忍不住，上次在一个俱乐部，看见有人在打球，发球姿势是错误的，又没有人跟他讲，我就上去跟他说了，他立刻就学会了，很兴奋地感谢我。”

下半年仍有不少赛事在等着沈军，她说，看到中国选手在赛场上奋力拼搏、为国争光时，仿佛看到了自己在球场上挥汗如雨的身影，那份对胜利的渴望、对梦想的追求、对乒乓球的热爱，在这一刻得到了最强烈的共鸣。

(晚报记者 马晟)

运动心得

打乒乓球不仅仅是一项体育运动，它更像是一种生活的艺术。每一次击球，都是对自己反应速度、判断能力和身体协调性的挑战。每当成功地回击一个看似不可能的球时，那种喜悦和成就感便油然而生。

乒乓球还教会了我策略与智慧。面对不同的对手和比赛情境，需要灵活调整战术，找到对方的弱点并加以利用。打乒乓球的好处还有很多，比如能够锻炼身体的协调性、灵活性和耐力，又能预防近视等眼部疾病。

“世界最佳舞团” 齐舞大赛海选启动

本报讯 巴黎奥运会让霹雳舞进入主流视野，为街舞带来新的发展机遇。记者获悉，无锡2024WDSF世界青年霹雳舞锦标赛及其配套活动首届“太湖之舞”梁溪·街舞大会将于9月27至30日拉开帷幕。作为首届梁溪·街舞大会的“世界最佳舞团”齐舞大赛8月2日起正式启动全球海选。

本届大赛由世界体育舞蹈联合会(WDSF)、亚洲体育舞蹈联合会(DSA)主办，中国体育舞蹈联合会(CDSF)、无锡市人民政府承办，将以“6+1”模式，围绕无锡2024WDSF世界青年霹雳舞锦标赛，在充满活力的城市广场上，开展“世界最佳舞团”齐舞大赛、自由式斗舞、电音舞会、舞蹈训练营、广场舞大展演、街头市集6项街舞文化活动。

依托AIGC技术创作的盛会主题宣传片《太湖之舞》8月2日首次发布，舞出人间烟火与都会气象万千。视频中，异次元舞者在温润优雅的城市街巷中表达炫酷的舞蹈情境，带有经典技术动作的霹雳舞从原本的街头文化中突破，与现代舞、歌舞剧等艺术形式全新融合，衍生创作出更具年轻、生命力也更具梦幻感的全新探索。(陶洁)

让锡城老百姓都吃得起高品质灵芝孢子油！特惠团购火爆开启：

灵芝孢子油 原价990元 现在220元

团购活动详情：

1、本次灵芝孢子油团购活动仅限8月7日前。

2、原价990元/盒的灵芝孢子油，本次活动团购3盒(180粒)仅990元；团购10盒仅2900元；

3、每天前50名打进电话400-102-0026可以参加家庭团购(团购30盒，每盒仅需220元)。

4、凡是符合活动要求的消费者，只需电话订购，每个家庭限购2份，共1000盒，售完即止。

郑重承诺一：保证正品，假一赔十！苏和堂敢拿自己的品牌做保证，灵芝基地直供，如您发现我们的孢子油孢子粉有假，十倍赔偿！

郑重承诺二：买贵退差价：苏和堂从灵芝基地直达消费者手中，无中间商加价，我们敢承诺：只要您在全省市范围内，买到苏和堂同品牌同品质的产品，买贵立即补差价。



蘇和堂參茸

滋补好物
好货不贵



无锡南禅寺店(解放南路701号/朝阳公交停车场南侧)
乘车路线：乘12、25、61、312、501、502、602支、723路公交车南禅寺朝阳广场站下车即到；乘19、55、92、765、15、27、42、85、767路公交车南禅寺站下车向前100米



订购热线：
400-102-0026