

身边的亚运

亚运读本

亚洲运动会官方合作伙伴

中国工商银行
杭州亚运会官方合作伙伴
 中国工商银行
 杭州亚运会官方合作伙伴
 Official Partner of the 19th Asian Games Hangzhou 2022

82岁or28岁? 打拳虎虎生威,300斤重轮胎轻松翻起……

拳击爷爷的暑期公益训练营,邀你来

本报记者 杨静

82岁高龄,看上去却像28,打拳虎虎生威,300斤重的轮胎轻轻松松翻起来;明明可以安享晚年时光,却比年轻时都要忙碌,自己一天两练,还每周定期去拳击馆给小年轻们上课……

他,就是杭城拳击爷爷徐敬毛。徐敬毛的不老神话深深影响着许多年轻人,为让更多人了解拳击、爱上拳击,如今为钱江晚报·小时新闻读者特别推出为期半个月的“迎亚运”暑期公益训练营,你来吗?



如今,越来越多的女孩子爱上了拳击运动。

《身边的亚运》讲述老百姓自己的运动故事

从小练到老的爱好 曾是北京亚运会拳击裁判

乌黑的头发、挺拔的身姿、健硕的肌肉……这些词如果用在年轻人身上,并不觉得特别。但如果是一位82岁的老人,大家肯定好奇他的青春永驻秘笈。徐敬毛的回答是:无他,唯有拳击。

在钱塘江南岸一个小区健身会所的拳击馆,钱江晚报·小时新闻记者见到了这位八旬拳击爷爷。开拳馆的老板高飞是他关门弟子,作为师公的徐敬毛在这里挂的是顾问头衔,当天来给大家做指导。只见他换上运动服,认真地在手上一层层缠上绑带,一如既往充满仪式感。

徐敬毛和拳击结缘是在学生时代。上世纪50年代,他读初二那年,跟着班上同学一起去学拳击,结果遇上了当时杭州大学体育系的教授白震东。“老师很喜欢我,不仅因为训练吃得苦,主要身形优势适合这项运动。我身高171厘米,但展开臂长有180厘米。也就是说,在你打得到别人的距离里,别人未必能打到你。”

后来,浙江组建全省首支拳击队,徐敬毛成为队员之一,代表浙江参加全国比赛,而这也是杭州人第一次正式参加全国性拳击比赛。“在省队时,不仅包吃住、发运动衣,还能每个月拿15元津贴。12岁时我的父亲中风去世,母亲不得不外出务工。她一个月赚8元钱,日子过得很辛苦。我一个月收入15元,可以为家里减轻负担。”徐敬毛坦言。

可是让徐敬毛没想到的是,练了一阵子,省拳击队解散了,而且一停就是20多年。离开拳击队后,徐敬毛通过努力考入浙大土木系,毕业后在工程监理公司工作。

虽然拳击赛事被叫停,但已经深深爱上这项运动的徐敬毛并未放弃。工作之余,和一些热爱拳击的朋友坚持训练。工地的平台、家附近的小树林……都是练拳好去处。

直到1986年3月,中国恢复拳击运动,当时徐敬毛早已过了运动员黄金期,便经过系统培训考取国家一级裁判,担任浙江省拳击协会秘书长、杭州市拳击协会副会长,多次负责全国拳击比赛裁判工作,还担任了1990年北京亚运会拳击比赛的检录组组长。

一拳挑战250斤 82岁老爷子成全民偶像

“我师傅虽然年纪大,但思维很活跃,跟年轻人没代沟,小年轻们都喜欢跟他学,说师公的拳头比自己不知道厉害多少倍。”还在工作时,徐敬毛每天早晨都会骑车到城隍山顶顶练拳。那时候市面上买不到拳击手套,就自己做,买涤卡作手套底,再去理发店收长发,混合着棕丝一起当填充物。除了自己练,徐敬毛还在山上带徒弟,这么多年来收的弟子有400多个,最大的72岁,今年50出头的高飞是最小的关门弟子,现在任杭州拳击协会教练组组长。

上世纪90年代初,52岁的徐敬毛下海开装修公司,用赚来的钱和徒弟们一起开拳击馆教学。“近两年受疫情影响,很多馆都办不下去,目前还剩三个场馆。”

每个星期,徐敬毛会轮流到各个馆里上课,剩余时间则自己在家操练。早上起床后先去运河边跑步,从家到西湖文化广场有1公里的路程。先跑过去,再走回来;到了下午,把家变成健身房,俯卧撑、靠墙蹲、拉力器,没有多少器械,照样想练哪就练哪。

多年练拳,徐敬毛的最高纪录是一秒钟出拳5次,一拳能挑战250斤重量。也因为长年累月的坚持,年逾八旬的他状态一直保持如初。2019年年底,徐敬毛参加了浙江省第五届国际大力士挑战赛,抬起了重达350斤的轮胎,在众多年轻人中脱颖而出,摘得了大力士金牌。

“现在,很多健身房里都有拳击培训,尤其受到年轻女孩子们喜爱。她们学拳击既是塑形,也可以防身。”徐敬毛说,拳击是一项综合性运动,能够让人在力量、反应速度、关节柔韧度、意志力等方面得到锻炼。而对于中老年人而言,它能延缓衰老。

在美国华盛顿一家拳击俱乐部,每周会迎来一群特殊的学员,十几名患有帕金森病的老人为了缓解病情,戴上拳套全力击打沙包;在南非约翰内斯堡的科斯莫城,开设了专门针对老年人的拳击课程,七八岁的老奶奶们戴上拳套,依然虎虎生风……

7月6日-14日,徐敬毛和徒弟高飞为钱江晚报·小时新闻读者特别推出为期半个月的“迎亚运”暑期公益拳击训练营,让你快速入门,体验拳击运动的魅力。



上场前缠绑带,戴拳套,充满仪式感。



老底子的裁判证是岁月的见证。

活动报名

时间:7月6日、7日、13日、14日 13:30-15:30

地点:锦绣江南小区健身会所

年龄:8-65岁

报名方式:扫二维码,填写相关信息。

扫一扫
参与报名