



重温灌篮梦

□沈东海

“浙BA”战火燃起，唤起了我也曾在球场上有过不懈追求的回忆。各种条件限制，我的灌篮高手梦未能如愿。后来，忙碌的工作生活中，那个梦被渐渐淡忘了。转眼间，当年一起打球的都已人到中年，而篮球依然年轻，满怀着青春热血。

昨夜，好友打来电话，问我去不去曹郎村打球。多年未碰球的我，本不打算去，但想到“浙BA”赛场上那激动人心的画面，热血上涌，便顺口答应了。

九龙湖镇曹郎村篮球场于我而言，并不陌生，那是我打过的最后一块场地。当年我在附近一家单位实习，该单位有篮球队，爱好打篮球的我自然成了队里主力。没事的时候，大家常去那儿打球训练。只是可惜，实习期满，因各种原因，我没有选择在这家单位上班。篮球这个爱好也与我渐行渐远了。

等我来到同学家，同学开车带上我和另一位同学，就上了路。我们仨，既是老同学，又是从小玩到大的伙伴，以前不论在学校还是村里，也常在一起打球。只是毕业以后，生活重心改变，已很少聚在一起。

我问他们：多久没打球了？他们都表示自己老了，偶尔还在打，只是既跑不动，也跳不高了。我说自己也有同感，多年不打球，跑个几百米都感觉气喘。而当年的我们，可是全场跑不停、一打一个下午啊。篮球，我们读书时的最爱，也是我们永远不能忘怀的青春。对我而言，它让一个曾经胆小、自卑的人，逐渐变得自信、开朗，身强力壮。

来到预定地方，下车后却有点不认识了，曾经老旧的篮筐和场地，都大变样了：水泥地，上面刷了层油漆；两个破旧的篮板，移了位，换成了钢化玻璃。人一站到这球场上，感觉自己也焕然一新、年轻了许多。

那些在打球的小伙子，以前就算不知对方名字，大多也熟识，而今一个个新面孔，全不认识。球打到一半，同学指着一个男孩，让我猜他的年纪。尽管有心理准备，但当告诉我他才十八九岁，我还是惊讶地张大了嘴。同学笑着说：“现在知道我们为什么跑不过他们了吧？正如当年的我们，面对许多年长的对手，也是无敌的。”而今这种挫败感，轮到我们来品尝了。岁月每每这样，我们常成为当年的自己所不屑的。

不知是否因为“浙BA”的关系，球场上的人越聚越多。大家分了队，开始玩三对三篮球赛。球赛五分制。站边上时，我还可以仗着一米八的身高，吓唬吓唬这些小男孩，一开打，马脚就露了出来：刚才没打多久，双腿已像灌了铅，不灵活了；运球差了，无法随心所欲，常常拍着拍着，人过了，球却丢了；跳不高，也防不死了；投篮也不再准，十投七偏，一个还是“三不沾”；以前喜欢盖别人的帽，单手冲抢篮板，而今只能用眼目送着对手冲抢篮板……

最让我不甘的是，曾经的背身单打、勾手绝技，现在都无法做完整了。种种原因，让我在球场上的风格大变：以前喜欢单干，自己得分，现在喜欢传球；以前喜欢挑最强的防，突破最强悍的，现在专盯最弱的……打到后来，一位同学大腿抽筋，下了场。他倒下不到一分钟，我在一次冲抢篮板中小腿抽筋，也倒下了。

三人中两个负伤，只能坐会冷板凳，等另一位退出，老实回家。

回到家，我盯着电脑桌前一张NBA全明星篮球赛的海报发呆，画面上有科比、奥尼尔、艾弗森……只是这些人早已退役了，科比更是在一场意外中，遗憾离去。只是不管怎么样，我们这一代人，只要稍加“刺激”，用篮球燃烧过的青春岁月，又会重回眼前。

我的魔鬼教练

□戴小汇

“起来！起来！”耳旁不停传来孙子的催促声，“你才打了几下腿就累了，还想不想学了？”“想学，想学。”我不敢怠慢，低下头继续打腿。

这小祖宗，才跟教练学了4天，回来就命令我这个奶奶跟他学游泳。

这不是笑话吗？50年前，咱就在姚江里扑腾了。有省队教练经过，见我爆发力强，动作协调，他就断定咱很有前途。后来虽未如愿成为专业运动员，咱也曾海曙区教师运动会上，斩获50米和100米蛙泳的冠军。我还用得着你小子教？

“奶奶我教你学自由泳，是自由泳吧！跟电视里那个潘展乐哥哥一样！”说着他往客厅一站，手臂“啪啪”划拉几下，水花是没有，架势倒是十分潇洒，“奶奶瞧见没有，这才叫自由泳！”

而我，当年实在太专一了，只会蛙泳不会自由泳，那可是我心中永远的痛。现在机会来了，怎么能不心向往之？

说干就干，先在家里学。“趴下！”教练一声令下，“两手前伸，头低下，下巴扣到地上，快速打腿！”

没想到这魔鬼教练给我来真的，可怜我被逼着趴在地上，不断地用大腿做打水动作，脚背还不准碰地面。我一个七十多岁的老奶奶怎么吃得消他如此折腾？没打三五下，下巴咯得生痛，腿脖子悬得发酸，两条大腿就像灌了铅，整个人“啪叽”一下彻底贴了地。

“哎哟喂……教练……饶命……”“少废话，才刚开始！”他把教练训他的话都用到了我这个奶奶身上。

两条老腿的关节被“魔鬼”训练得“咯咯”直响，刚想偷偷喘口气，“练手！”教练又下了新的指令。他让我两手交替向前划水，自己的双手却插在腰上，一本正经地叫道：“手伸直，手伸直！”

老胳膊老腿哪里还伸得直，只能勉强为之。指令像排山倒海一个接着一个：“转动肩膀”“两只手要像两根棍子！”“双手向中间划！”

可我总是忘记手要往中间打，教练无奈地摇摇头。突然，他眼前一亮，狡黠地笑了，顺手拿过一旁的储蓄罐，“啪”地一声放在我的两手之间。“看好了，财迷奶奶，两手快速向‘钱’划，这总会了吧？”

我“噗哧”一声笑了，我的小祖宗，奶奶是要钱可我还要命呢！

“哎，这做的什么动作呀？怎么还是老样子？”见我手老掉下来，“魔鬼”眉头紧皱，一把把我拽到了一张高高的桌子前面，“两手搭在桌子上，继续练！”

哦，天呀，SOS！“尊敬的教练啊，能不能稍稍休息一会儿？”我上气不接下气地乞求道。教练看了看我奄奄一息的样子，终于发了善心：“好，休息两分钟，就两分钟。”

连口水也没来得及喝，教练拿着秒表又在那儿催了：“好了，好了，两分钟到了，起来继续练踢腿。”我一看头上的钟，妈呀，一秒钟都不差！

我一边按摩我的两条废腿，一边继续赖在沙发上：“哎哟，奶奶的腿，哎哟，奶奶的腰，再休息一会吧，教练，奶奶实在累死了。”

“起来起来，累什么累？”教练使出了最后的“杀手锏”：“奶奶，你不是共产党员吗？共产党员连死都不怕，还怕累吗？”说得我这个老党员好不惭愧，是呀，共产党员怎能怕苦怕累忘了初心呢？连忙挣扎着爬起来，继续踢腿、划水……

头，低下，手，伸直，腿——腿虽快被这小祖宗折磨得残废了，但当年的豪气犹在，即使不能和潘展乐同池竞技，咱不是还可以瞄准残奥会吗（苦笑）？



“魔鬼教练”本尊。作者供图

三江月
笔会

责编徐杰 审读刘云祥
2025年8月15日 星期五
美编许明