

25岁才开始打球 从露天打到专业球场

今年清明节前，“阿伟”这个名字再次让海南羽毛球迷兴奋起来，毕竟这位出生在海南的羽毛球业余高手要回乡过清明节，并与海南的球迷进行交流。与高手过招，是每一位球迷梦寐以求的事。与其他热爱打羽毛球的球迷一样，虽然记者对他不熟悉，但也非常期待着有机会与这位民间高手切磋。

4月4日晚上，在海口浩瀚羽毛球馆，一位长相不突出，个头不高，穿着一件蓝色上衣、黑色短裤的男子，在球场上前后跑位自如，扣杀有力，吊球弧度好，每一个球都打得非常到位，这个打球的男子引起所有球迷的注意。

阿伟与海南本地半专业高手倪超过完招，满头大汗的他刚坐下来休息，就被其他球迷围上讨教。

“我现在已是45岁了。”说起自己的年龄，相信许多人不会相信，个头不高的他，打起球来，行动迅速，无论是跑位还是击球，都非常迅速，体力也非常好。

1970年，陈光伟出生在海口市琼山区龙塘镇永朗村，上学时无心读书，初中还没毕业就辍学打工了，他卖过菜卖过猪肉，19岁时在海口一家饭店当厨工，学了一手好厨艺，是特级厨师也是高级食品雕刻师。

从小热爱运动的他经常到海口公园去锻炼，有一天早上，他发现公园里有很多人在打羽毛球，刚开始他只是静静地在一边看，后来跟人家熟了，就加入打球的行列，由衷地喜欢上了这项运动。

1995年，阿伟被聘请到北京工作，是某酒店的厨师长，他的命运也伴随着这次工作的变动而改变。

因工作地点就在北京地坛公园西门旁，某天早晨他到公园跑步时，看到很多中老年人在打羽毛球，尽管场地是露天的，却很正规，热爱打羽毛球的他再次被人家的一拍我一拍所吸引。

他每天早上按时来到地坛公园和球友们打羽毛球，结识很多京城民间羽毛球高手。在地坛公园的两年间，他快速进步，初来时从未赢过的对手逐渐被他打败。后来，有球友建议他到北京一些正规的羽毛球馆去打球，球技提高更快。阿伟也从此踏上了业余羽毛球竞技的“专业”高手之路。

我为球痴为球狂 为打球不辞辛苦

“打球过程中，要学好步伐首先要学会启动、转身，右脚要根据球路方向向前跨步或者向后移动，学会侧身等等。”4月4日晚上，在海口浩瀚羽毛球馆里，阿伟再次来球馆与球迷进行交流，针对一名球迷在跑位过程中存在的问题，他一点点指出来，并在球场上演示。

阿伟告诉球迷，起初他到北京打工时，多人都认为他打球只是为了锻炼，水平难以提高。然而，经过刻苦努力之后，想不到会成为全国业余高手。

“至今我还记得第一次到球场打球时，发现球场里的高手也更多，担心自己的水平会引起他人笑话。”回



陈光伟获得的奖章



陈光伟在挥拍。

想起1998年夏天，阿伟第一次到亚运村附近的羽毛球馆进行打球时，看到白色的灯光、绿色的球场，除了兴奋之外还有担心，害怕球技不如人会引起别人嘲笑。

阿伟说，打羽毛球最重要的是锻炼身体，大家相互学习，因而过程要放松，不要过于担心技术不到位、步伐不对等。到球场打球后，明显地感觉到自己的技术与球场的人有很大差距。

“我一定要提高自己的球技。”阿伟暗下决心。

有时打累了，他就站在球场上看其他场地的高手打球，当遇到击球和跑位比较到位，手法技术比较好的人他就会模仿几次，有时甚至为熟悉一个动作要练习好几个月。除了模仿外，他还看一些关于羽毛球技战术的书，或者从电视和网络上看比赛和观看相

关视频。

“虚心学习，多问几个如何？”打球过程中，就要多问几个如何？等别人下场休息时，阿伟就会主动上前交流，别人如何拉后场，如何网前吊球、如何反手接球等。

有时会遇到一些陌生高手和不善于交流的球友，他就一次次虚心请教。在球场待的次数和时间久了，经常来打球的人见他如此钟爱打球，都很乐意把自己的一些心得与他分享，有了更多更好的交流，他的水平越来越高，球友越来



陈光伟近照

“海南阿伟”： 大器晚成的 羽毛球高手

文 | 海南日报记者 洪宝光

陈光伟，网名“海南阿伟”，各地羽毛球友都亲切的称他“阿伟”。他不是专业羽毛球运动员，却深深地热爱着羽毛球这项运动。从一名初学者到如今全国乃至世界知名的业余羽毛球高手。这些年他走遍全国100多座城市，以及澳大利亚、泰国、马来西亚、韩国、日本等地，先后获得了100多项冠军，是羽毛球业余圈子内公认的高手。

越多。除了场上打球和球友的指点外，他觉得进步还不够快，下班回来经常在房间或者走廊里进行挥拍练习，有时甚至在睡觉时梦里都会梦到打球。

除了平时练球，阿伟有时还将玩球心得发表在羽毛球杂志上，与球迷一起分享。因工作关系，他还曾经到山东威海等地工作，但这并不影响他打球。一有时间，他就坐车回北京，或者从威海到济南烟台等地找球友打球。有时候路途的奔波和打球的劳累，他困了就在车上休息一会，一旦到球场后，整个人就立马有精神起来。

付出终有回报。1998年，阿伟获得北京市业余羽毛球男子单打冠军，之后，他成为业余羽毛球冠军的常客。每年一届的全球华人杯羽毛球赛，他总共参加了9

届，获得7届男子单打冠军，1届男子单打亚军。

国内最大的东西南北中业余羽毛球比赛，他也获得了4次单打冠军和3次双打冠军，也曾几次回海南参加比赛并获得过冠军，如今他已获得了数不清的个人以及团体的冠军，可谓战果累累。

变身京城教练 放弃厨师为球而活

2001年从山东再次回到北京，阿伟就跟着一个球友在他的房地产公司上班，放弃了厨师的工作，白天上班晚上打球。阿伟告诉记者，放弃厨师的工作，当时是想和球友开餐馆，后来因找不到场地，最近开餐馆的梦想放弃了。

当时正好有一个单位要参加羽毛球比赛，因技术不行，特聘请他去指导。教球过程中，阿伟多次强调，练好反手技术，必须突破反手高远球的瓶颈，与正手技术的基础是正手高远球一样，反手技术的基础就是反手高远球。

通过多年打球经验，阿伟认为想打好反手高远球并不难，但是规范的动作是必不可少的，初学者不必因为反手技术的缺陷而苦恼，而是要经常打反复练习，才能发现自己的缺点和不足，相信会有所突破。

大家觉得他教得好，很容易掌握，阿伟说他本身是业余学球出身的，他更加懂得业余选手怎么样学球才能进步更快。朋友们对他的信任，越来越多的人来找他学球，也深深地触动着他。

“阿伟，你的球技好，理论水平也不错，干脆开培训班吧！”一天有球友建议他，干脆放弃工作，当专职业余教练算了。

经过一段时间的思考之后，2008年5月，他辞去房地产公司的工作，全身心的投入教练员的工作，当上业余羽毛球教练。

“当厨师或者在房地产企业工作并不影响打球，这样放弃不可惜吗？”来自海南等地的朋友以及家人非常反对，觉得教练的工作不稳定。

“不可惜，反而觉得更有意义。因为不管那几年我是在饭店当厨师还是在房地产公司工作，我都没有停止对羽毛球的热爱，所以成绩越来越好以后就改行了。”阿伟说。

事实证明他放弃其他工作，从事业余教练并没有错，不仅结识了很多球迷朋友，工作变得更加舒心，更重要的是从事业余教练并没有影响到收入，有时反而更多。

当了7年教练之后，随着年龄增长，他参加的比赛越来越少了，把更多的精力放在教练的工作上，也经常到各地参加一些关于羽毛球的交流活动。

“现在每天要教球4个小时左右，并不辛苦，反而觉得很开心。”阿伟说，改行从事羽毛球工作，这是自己喜欢的事情，自己能为羽毛球这项运动做点推广的工作感到高兴，带动更多的人加入这项运动中来，以球会友，全民运动，是阿伟内心最想要的。

最近两年，阿伟频繁往来海口与北京之间，除了经常回家看父母之外，也想提高自己的能力，提高海南羽毛球水平，培育更多羽毛球爱好者，他觉得海南并不缺乏羽毛球高手，缺乏的是氛围和交流。□