

宋黎明练习击球  
本报记者 李铭坤摄



# 因为热爱 所以坚持

## 听棒球教练宋黎明 讲述自己的运动故事

申动·运动家

10月1日下午,36岁的宋黎明驱车50分钟,来到离家40公里以外的浦东某棒球场,携队友同另一支球队打了一场酣畅淋漓的友谊赛,以此庆祝国庆中秋佳节。昨天凌晨时分,静安区运动健身中心的凯吉思西餐厅运动乐园依然灯火通明,白天打球还不过瘾的他,继续在棒球击打场内练习着。110公里/小时的速度,只听见棒球击打的清脆声。自18岁那年接触棒球运动起,他将棒球当成自己毕生的爱好,辞去国企工作,来到凯吉思担任棒球教练。他和朋友们有一句口号:“一起打到80岁。”

### 棒球影响一生

2002年,宋黎明考取上海交通大学,恰逢学校体育课新开设棒球项目,从未参加过专业体育训练的宋黎明报了名。彼时的他,从未想过,棒球会影响他今后的人生。

就是这样一群半路出家的棒球爱好者,在大三那年,第一次打入上海市高校棒球比赛决赛,宋黎明所在的交大队连续两年在半决赛中淘汰了赫赫有名的复旦队,同上海外国语大学会师决赛。

还记得临毕业前的那场决赛,交大再次憾负上外,作为队长的宋黎明留下了不甘的泪水。“尽管我们知道实力不如上外,但最后一球结束后,我还是因为没能站上冠军领奖

台而遗憾。”

毕业后,同学们各奔东西,忙于工作,宋黎明经历了一段棒球“空窗期”,总觉得生活中缺少些什么,不是滋味。当有一天校友告诉他,沪上一支业余棒球队海盗队正在招新,他又一次找到了志同道合的球友。

海盗队每年参加沪上业余赛事颯龙联赛,还记得海盗队第一次参赛时,只有10名成员,连个替补也没有。“终于有一天,我们赢球了。我是后援上场,一直投到比赛结束。当时大家将我扑倒在地,往我身上撒土,那种开心的滋味,比金钱更重要。”

如今海盗队的微信群,有了百余人参加,来自各行各业、不同国家的棒球爱好者加入进来。球队的水平也越来越高,去年春季赛,球队获得甲组冠军,终于升入超级组。

### 爱好成了工作

棒球运动作为一项传统体育竞技项目,有着“铁血”“团结”的标签,而作为一项时尚潮流运动,棒球帽、棒球衫出现在越来越多的潮人身上。棒球运动的精髓是什么?为什么热爱棒球运动?宋黎明不假思索道:“因为热爱,所以热爱。”作为一项团队运动,宋黎明在棒球项目中懂得了团队精神,磨炼了意志。

毕业后的几年里,在工程师岗位工作的他,一度走入瓶颈,裸辞工作后,他对未来感到迷茫。幸好,生活中还有海盗队的兄弟们相伴着,通过球友,他受邀来到凯吉思工作,这里有全国最大的室内棒球击打场。起初,父母不甚理解,但宋黎明有自己的想法:“我的工作就是自己的爱好,没有什么比这更美妙的事了。”

“两手并拢,两脚分开,比肩略宽,膝盖微微弯曲。先转腰,然后出手,再随挥……”击打场内,宋黎明耐心指点着棒球初学者,不忘叮嘱一

句一定要戴头盔。每天晚上是餐厅最繁忙的时刻,吃完饭、看完球,大家会走入不同球速的球场,挥上几棒。如果遇到初学者,宋黎明会手把手耐心教他们。

别以为棒球只是属于男人的运动,来凯吉思的女生也不少,普遍都是95后,冲着有免费教练指导,她们会上场一试身手。一次,宋黎明看到有个女生在击打垒球,一看姿势,估摸着她有基础。两人攀谈起来,女生表示,自己毕业于市三女中,垒球是学校的体育特色,但是去国外留学后就再也没有打过垒球了,直到来到凯吉思才发现,有这么一片击打场供热爱棒球的人群练习。于是,宋黎明主动帮她牵线搭桥,介绍她加入了一支沪上女子垒球队,令她十分感动。

20年前,一部日本卡通《棒球英豪》曾在沪上播出,这部披着棒球外衣的恋爱动画,成了80后、90后初识棒球的美好回忆。如今,宋黎明就如同漫画中的人物那样,因为棒球结识更多朋友,因为棒球让生活多姿多彩。

本报记者 陶邢莹

扫二维码  
看宋黎明讲自己的运动经



宋黎明在比赛中击出安打



宋黎明在比赛中击球



在哪里跌倒,就从哪里爬起。三个星期前在武汉女足身上吃到大亏的上海农商银行女足,如今用实际行动报了“一箭之仇”。4比3,上海女足昨天下午战胜头号争冠对手武汉队,用一场关键胜利向冠军迈出坚实一步。

2020赛季的中国女足超级联赛目前已经进入第二阶段赛程,昨天进行的是争冠组第二轮对战。根据相关规则,争冠组的四支球队进行单循环赛,小组前两名进入决赛争夺冠军。而首轮被北控女足逼平的上海女足,昨天在面對武汉队时突然爆发,在赢得本场胜利之后,两轮积4分排名争冠组榜首,最后一轮对阵苏宁女足不败即可晋级最后的决赛。

上赛季获得联赛亚军的上海女足,本赛季志在冠军,而拥有多名国脚的武汉女足则是另一大争冠热门。此前的联赛第一阶段,上海女足前6轮势如破竹,6战全胜排名第一,但在第7轮与排名第二的武汉女足对阵时,却遭遇重大打击:除了以0比3输球让出榜首位置外,双方在补时阶段还发生冲突,并因此遭到中国足协处罚,分别有队员被禁赛,其中上海女足外援卡米拉甚至被禁赛10场。

意外的挫折并未影响上海女足的士气,该队随后连胜两场,以8胜1负战绩排名第二,顺利和武汉女足、北控女足和苏宁女足一起进入争冠组。争冠组第一轮,武汉女足1比0击败苏宁女足,上海女足2比2战平北控女足。本轮比赛,上海女足只有获胜,才能掌握争冠主动权,最终这支球队没有让人失望。虽然被对手先下一城,但是此后上海女足在27分钟内连进3球,最终以4比3获胜,外援班达上演帽子戏法。

这场胜利,弥足珍贵。上海女足不但送给武汉队赛季首败,而且在争冠组占据了有利位置。作为联赛攻击力最强的球队,上海女足在这场同武汉女足的强强对话中,充分展示了自身水平和争冠决心。当然,争冠之路还未结束,上海女足接下来还需稳扎稳打,笑到最后才能笑得最好。 本报记者 李元春



上海女足外援班达上演帽子戏法  
图 新华社

哪里跌倒就从哪里爬起

# 女足超级联赛上海力克武汉