



55岁的王春生依然可以跳得很高。

文/片 本报记者 李丽

A “周末排球”的约定坚持了19年

“我们是临沂对排球最有热情的一群，排球陪伴了我大半辈子了。”今年51岁的公维建说，他和排球结缘是初中时期一次排球运动员选拔。被选中后，公维建觉得肯定会在排球方面有出息，自此，他便开始了一场人生的排球之旅。公维建以排球体育生的身份考上了高中和大学，毕业后被安排在临大附中(现在的临沂三十九中)当了一名排球教练。

1996年，在临沂三十九中的排球场地上举行了一场排球友谊赛，赛后运动员们本着对排球的热爱，订立了一个约定，每个周末都到这个场地来打排球，不见不散。没有手机，也没有网络通讯，

有的只是大家简单的一句约定。公维建说，19年来，他们的约定从未断过。随着队伍不断有新人加入，他们的排球场地有时竟不够用。

随着联系方式的与时俱进，公维建创建了“周末一家人”的QQ交流群，这群志趣相投的球友也成了生活中的朋友。“有了这个交流群，我们的周末也丰富多彩了起来，偶尔会相约自驾游或者安排和其他排球队来场比赛。”公维建说。

“到2016年就是我们这个约定20周年了，对我们每一个人来说都将非常有意义。”公维建提及即将到来的20周年，非常期待。

在临沂三十九中的排球训练场地有这样一群排球爱好者，来自各行各业、不同年龄阶段的人因为热爱排球相聚于此，他们有个不见不散的约定，那就是周末与排球相伴。



欢迎关注圈子微信“linyiweishequ”

排球场上的“周末约定”

B 排球场上没有年龄界限

4月18日，记者在临沂三十九中的排球场上见到了这个对排球有着纯粹热爱的群体，他们跑着跳着、呐喊着，没有避讳地互相开玩笑。球场上的运动员有的稚气未脱，有的头发花白，但是他们个个身手矫健。

“我们这里从00后到60后每个年龄段都有，大家同在一个场地打球，玩得非常开心。”2001年出生的鲍雨檬十分享受这样一场年龄差距较大的比赛。

1960年出生的王春生是球场上年纪最大的球员，他从2003年加入到这个排球的大圈子里，开始了不分年龄的排球对抗赛。王春生说，他最开始打的是篮球，但是随着年龄的增长，动作变得迟缓。后来，结识了打排球的公维建，开始了一发不可收拾的排球运动生涯。

“排球的身体对抗性比较小，比较适合我们老年人。”王春生说，打了这么多年排球，自己的身体仿佛已经有了生物

钟，每到周六、周日不出来运动身体就觉得不舒服。这么多年坚持运动，也让他有了一个好身体，每次周围有朋友受流感困扰时，他总会表现出较强的抵抗力。

“明天看我们60后怎么打败他们70后，今天要稍微保持点体力了。”王春生笑着说，他们要用60后精湛的技术打败70后旺盛的精力，虽然看起来排球场上似乎大家很在乎输赢，但实际上高兴最重要。

C 排球改变了原本的生活

排球场上43岁的倪建荣身手矫健格外引人注目，因为经常运动让她看起来比实际年龄年轻。她到这个地方打排球有七八年的时间，不过她是在上学时就开始打排球的，自从有了孩子排球就被搁置了。“现在孩子大了，我有了更多的时间就可以再次开始打排球了，还好以前的基本功都没丢。”倪建荣说，她基本每个周末都会打排球，如果把剩余时间分成逛街和打排球两部分，打排球的时间要远远多于逛街的时间。

2000年出生的郭琳娜完美扣杀了一记好球，对手表达的深深遗憾和来自队友的拥抱让这位一米七二的姑娘兴奋不已。在接触排球前郭琳娜胆小而自卑。“那时候在家里，妈妈坐在客厅里让我自己去卧室拿点东西我都不敢去。”郭琳娜说。2011年，上五年级的郭琳娜被选拔进了学校的排球队，第一次在场上打比赛，郭琳娜一次出彩的完美扣杀后，场上到处是给自己的加油声，这次比赛让她收获了信心和勇气。

排球让她快速成长起来，

一次妈妈出门办事，留郭琳娜一个人在家，她不但没感到害怕，而且当妈妈回来后，她已经把家里的衣服全都洗好，饭也出锅了，把妈妈感动到不行。

除了信心和勇气，郭琳娜同样收获了感动。有次郭琳娜的脚扭伤了回不了宿舍，和她一起打球的小姐妹，把她从一楼背到六楼，帮她买饭打水，带她去厕所。“排球给了我成长和感动，我希望也能让排球陪伴我一生。”郭琳娜说，她一直在去往省队和国家队的路上努力着。

绿色交通 低碳出行

如果坚持绿色出行，就降低了能耗和污染。