



毛豆 (10岁 高新区)

我与网球的奇妙缘分

前两天澳网开赛,看着赛场上运动员们挥拍驰骋的身影,我又想起自己与网球相遇的日子。2024年,在爸爸妈妈的鼓励下,八岁的我正式拿起网球拍,开启与这项运动的奇妙缘分。那时候我只是觉得挥拍击球的动作很酷,压根没想到有一天我会死心塌地爱上它。

学习网球的日子里,最让我刻骨铭心的莫过于2025年的一次比赛。那时我练球还不到一年,报名参赛的初衷就是“重在参与”。比赛过程比想象中还艰难,小组赛遇到的对手都实力不凡,每一分都打得格外焦灼。半决赛时,我因为连续失误变得急躁,差点把球拍摔地上。但这时我想起教练常说的一句话:“网球是考验心态的运动。”我深吸一口气慢慢平复情绪,一点点追回比分,最终惊险晋级决赛。决赛场上,面对经验更丰富的对手,我拼尽了全力,虽然最后没能拿下冠军,但当听到自己获得亚军的那一刻,我依然忍不住热泪盈眶。

赛场上有输赢,我渐渐学会控制自己的情绪,明白遵守规则是前提,坦然接受胜负才是成长。每一次接发球都需要全神贯注,久而久之,我的专注力提高不少。更明显的是身体上的变化,从前我偶尔会感冒,现在奔跑跳跃都充满力量,身体素质越来越棒。

我最崇拜的网球运动员是费德勒,虽然他已经退役,但他在赛场上始终保持着沉稳从容的样子一直激励着我,希望有一天我也能打出那样漂亮的球。未来,我会继续在球场上追逐热爱,在热爱的领域闪闪发光。

爱上网球的N个理由

2026年澳大利亚网球公开赛正在进行中。开幕式时,当费德勒等网坛名宿亮相并领衔“世界第一巅峰对决”环节,欢呼声响彻赛场,这样的热血瞬间再次点燃人们对网球的热爱。对于网球爱好者来说,每一次挥拍,都是对热爱的深情告白。分享你与网球相遇、相伴的点滴,让更多人感受这项运动的魅力。

□文/本报记者 张敏
图/受访者提供

趴菜 (36岁 高新区)

专注挥拍,享受运动的快乐

三年前的一个午后,我鬼使神差地走进一家新开的网球场,自此便开启了与这项运动的不解之缘。

有人问我网球的魅力何在?我觉得是挥拍击球时那声清脆响动带来的极致解压,是和球友们边打球边说笑的轻松惬意,更是打出一记好球后涌上心头的满满成就感。网球带给我的改变,藏在日复一日的坚持里。犹记初次参加俱乐部双打比赛,我像只胆怯的小兔子缩在网前,不敢接球,生怕拖累队友。那时的我输球会急躁气馁,越慌越打不好。在日复一日的练习中,我慢慢学会放下顾虑,不惧对手、不怕失误,只专注于每一次挥拍。在队友的鼓励带动下,我竟也在俱乐部的新手赛事中崭露头角。这份步步进阶的喜悦,是网球赠予我的专属礼物。

网球于我早已不只是一项运动。我加入了网球俱乐部,结识来自各行各业的球友。我们因球结缘、切磋球技,我的击球愈发有力,心态也愈发自信。网球的魅力道不尽说不完,作为一名仍在进阶的网球小白,我诚挚邀请你,一同挥拍,邂逅这份运动之乐!



大壮 (33岁 寿光市)

挥拍击球,释放压力沉淀自己

我爱打网球,一周没摸球拍,指尖就发痒。我喜欢站在球场上,握紧球拍,听着球“砰”地一下撞在拍面上的脆响,感受挥拍时胳膊上的力量顺着球拍传出去,那一刻,整个人便活过来了。

作为费德勒十几年的粉丝,今年的澳网开幕式让我兴奋不已。费德勒正式退役后,一直没机会在墨尔本和澳网球迷正式道别,这次在球场,他和三位前世界第一打了场“世界第一之战”双打表演赛,这可是他退役后首次重返澳网赛场,看得我热泪盈眶,也勾起了我许多青春回忆。之后的比赛中,看着其他选手在草坪上跑前跑后,一会儿切削,一会儿发球制胜,我忍不住想起费德勒当年的样子——那优雅的反手直线,网前截击时的干脆利落,还有赢球后从容又温柔的笑容,那是我心里网球选手最美的样子。

我对网球的这份狂热,一半是因为自己挥拍时的酣畅淋漓,每次打完球浑身是汗,却爽快无比。另一半全是偶像费德勒给的指引,他让我明白网球不只是论输赢,更要保持从容的心态。

现在我每周都会约球友打球,既是释放压力,更是沉淀自己。



笑笑 (27岁 奎文区)

网球“小菜鸟”累并快乐着

作为一个刚摸网球拍没几个月的“小菜鸟”,每天练完球都只剩一个感受:累并快乐着。

刚开始接触网球时那叫一个手忙脚乱,球飞来的时候,我眼睛瞪得溜圆,拍子却总挥空,要么就是打在拍框上,“哐当”一声,球飞得没影,自己还差点闪到腰。教练总说我姿势不对,手腕发力太猛,脚步跟不上球的节奏。每次纠正完,感觉我的身体都僵了,打不了几个球就胳膊酸、腿发软,满头大汗。有时候连续好几个球都接不住,真有点挫败,甚至想过要不别练了。

但网球这东西,越打越上瘾。慢慢地,我能偶尔接住几个好球,甚至能回过去一两个,那种成就感比啥都强!现在每次去球场,都特别期待。练球的时候,脑子里啥烦心事都没了,就盯着那个黄色的小球,跑、跳、挥拍,累到极致反而特别解压。

网球带给我的不只是身体上的锻炼,更让我学会了坚持。以前做啥都三分钟热度,唯独网球,让我愿意花时间慢慢打磨。虽然现在还是个“小菜鸟”,但看着自己一点点进步,就特别开心。网球就像个朋友,陪着我出汗、成长,这种感觉真的太好了。

