

辞去工作办起篮球训练营还与朋友合伙办篮球馆

周忆飞:把篮球的快乐传递给更多人

30岁的海宁小伙周忆飞,大家爱喊他“飞哥”,不仅是因为他的名字中带有“飞”字,更重要的是,他爱打篮球。在他眼中,做扣篮动作就像个“飞人”。因为篮球打得好,14岁时的周忆飞曾进入省青少年篮球队集训。后来大学毕业,他有了一份稳定的工作,可又因为心里始终放不下篮球,就辞职办起了篮球训练营,把爱好真正变成了事业。

在省队接受魔鬼训练

周忆飞从小学开始就爱打篮球,读小学时,哪怕是课间休息的10分钟,他都会以离弦之箭的速度飞奔到篮球场,投上几个篮过瘾。

父母原打算让他学习二胡,周忆飞的眼睛却只盯着教室外的篮球场。后来他如愿加入学校的篮球队,每天早上6点30分就到校训练运球、传球等基本功。

初二时,周忆飞的身高已有1.78米,他被选入省篮球队集训。至今,他还记得那时候教练对他的魔鬼训练。

把爱好变成自己的事业

24岁那年,周忆飞从宁波大学毕业后有了一份稳定的工作。然而工作4年后,周忆飞却毅然辞职选择创业,办起了篮球训练营。“小时候,我经常做一个梦,我的房间里都是篮球,怀抱里都是篮球。”周忆飞笑着说。正是这样一个篮球梦,让他想要把自己在省篮球队学习到的经验分享给大家。他坚信,好的球技就该从娃娃抓起。

创业初,他租了一块场地,开设免

在中丝三厂办起篮球场

和他同龄的朱星海,从小两人就在一起打球,感情很好。每次一起打球时,周忆飞也会跟他说起培训班的事。“那时最苦恼的是,培训班的场地是临时租的,使用起来有时间限制。”

“不如我们自己找一块合适的地方,造一个篮球场吧。”原本两人之间的一句玩笑话,到后来竟变成了现实。三

“每天晚上,刚躺下准备睡觉,突然紧急集合。一个深夜要紧急集合十几次,整个人都是懵的。”周忆飞说。也是这样的锻炼,磨炼了他的意志,在今后大大小小的比赛中,强忍身体的疲惫。紧急集合只是训练的一小部分,日常基础训练分为三部分:跑步、爬云梯、折返跑。

跑步是为了锻炼耐力、爆发力和变速。“我们的训练和一般体能跑还不太一样,有点刺激。”周忆飞回忆,教练要求跑10个400米,但必须在规

费体验课,他一度担心没有学生,不料第一期学员竟有二十多人。“我也在摸索,不能完全套用以前在省队的教学方式。”周忆飞对自己的要求很高,所以他希望,学生也能像他一样。

面对参差不齐的学生,他也有些摸不着头脑。比如,有一个学生学习了一年篮球,可水平没有任何长进。为此,学生家长一直来找周忆飞交流,寻求根源。原本只会打篮球的糙汉子,开始思

年前,当周忆飞看到中丝三厂一块场地,脑中就浮现出篮球馆的样子。后来场地对外招租,他喜出望外,和几个朋友商议后,决定租下开篮球馆。

篮球馆于去年8月正式对外开放,面积900多平方米。这里不仅提供给海宁的篮球爱好者打篮球,也提供给自己的学生上课。

间内跑完全程,如果跑不完就得加罚。周忆飞说,每次训练时,前两次能达到,接下来就根本跑不进规定时间内,于是,总是得再跑10个400米,“那感觉就像一场跑不完的马拉松。”周忆飞笑道。爬云梯,也是件“苦差事”,打篮球的他,手上本来就有很多老茧,一刻不停练习爬云梯,多次摩擦,老茧被戳破,顿时鲜血直流,还得强忍着疼。高压的训练环境,身体的疲惫,时常让他问自己,为什么不逃回家?“但我的个性挺倔,心里只想打专业的篮球。”

考如何跟学生、家长沟通,根据每个学生的特长,让学生学会技能。于是,他开始根据球技和学习时间的长短,将课程类型分为基础班、初级班、提高班。在他看来,这是最科学的教学方式。

“既然选择让我教,就该认真对待。”而每一位来学篮球的学生,他都会送一个定制的篮球。送出的是篮球,其实他更希望把自己坚持对篮球的热爱分享给大家。

和一般公用篮球场不同的是,篮球馆还开设夜场,不限定时间。他们有一个微信群,里面大多都是经常在一起打篮球的人。“有没有人打夜场,10点半以后!”微信群里经常会出现这样的信息。

周忆飞设想中,篮球给人传递的就是一份快乐,他则希望将这份快乐分享给更多人。 (通讯员 胡晓琳)



“老头、老头,我就老了头”

初见阮惠忠是在宁波普茹撒瑜伽馆。老爷子推着一辆专业级别的自行车走进门,声音洪亮地打着招呼,身上只穿了一件运动衣,但看上去全无寒意,甚至依稀能让人感受到他身上热腾腾的活力。

“看我的肌肉,看不出我有63岁吧。”阮惠忠一边说着,一边脱掉运动衣,一块块肌肉疙瘩凸起,看上去非常健硕。“老头、老头,我就老了头,如果把我头去掉,你肯定觉得我只有三十来岁吧。”阮惠忠说着,特意蹦起胳膊作出健美动作,果然凹凸有致,不亚于年轻人。

“十项全能”老达人

原本以为老人只是瑜伽高手,看

这一身肌肉块,再看那辆专业级别自行车,竟然还是个“十项全能”的运动达人。

阮惠忠属于宁波最早玩自行车的人之一,“我这辆自行车是国外带来的,当时宁波还没有这样的专业自行车。”十多年前,朝晖路上一家自行车专卖店开起来后,他跑去保养自己的车子,当时的店主还属于自行车运动菜鸟,让阮惠忠带着自己一起出去玩自行车。环青海湖、骑车到厦门渡海环台湾、环太湖……阮惠忠这些年来一路“南征北战”。

健身房里有意识地练肌肉块,阮惠忠同样也是老前辈。“我们小区十几年前开了一家健身房,那时候宁波的健身房才刚刚出现,我立刻就办了会员资格。”阮惠忠说,当时对于普通健身爱好者来说,利用器械有针对性

地强化身体肌肉的锻炼方式还是个新鲜事物,投身其中的相当少见。至于阮惠忠,由于从事的是外贸行业,经常和外国人打交道,因此一直有这样的意愿,当健身房开进自家小区时,立马加入也就顺理成章。

而从器械锻炼转向瑜伽,则是阮惠忠受到母亲摔伤一事的刺激。几年前,阮惠忠的母亲在床边摔倒,骨盆粉碎性骨折,老人年纪太大,无法手术,只能慢慢休养,“我开始反思,老年人为什么这么容易摔倒,而且摔倒的后果这么严重,我应该怎样避免?”在查询资料后,阮惠忠认为,利用瑜伽锻炼自己的柔软度,应该可以有效预防。正好,他经常健身的健身房有瑜伽课程,于是,他加入其中,成了“万花丛中一点绿”。

实际上,除了以上这些运动,阮惠

忠还会滑雪、滑冰、骑马等,前几年,他还考出了国家二级裁判员证书。

永葆一颗年轻心

对于生活的热爱是阮惠忠的基本人生态度,就像练瑜伽,学员除了他都是女士,阮惠忠丝毫没有难为情,以最大的热情投入其中,即便每次训练压伸时大汗淋漓。

尽管已经到了花甲之年,阮惠忠依然以不断学习为人生乐趣,他准备再去考一个瑜伽证书。对于自己学习的动力,阮惠忠将一部分原因归结为“树立榜样”,一方面希望他的孩子有所借鉴,另一方面也是希望老年人不要有倚老卖老的心态。“我们自然年龄的老去无法抗拒,但是我们心理年龄可以始终保持年轻。”阮惠忠说。 (通讯员 蒋继斌)

动可骑游万里 静能“醉卧英雄”

厉害了,我的瑜伽老爷子

63岁、男士、高难度瑜伽动作,阮惠忠身上集合了这几个关键词,让人充满好奇。笔者第一次知道阮惠忠老爷子是通过一张阮惠忠练瑜伽的照片。照片中,他两条小腿绷直垫在大腿下面,上半身向下弯曲,两条胳膊紧贴在地面上,整个人就像一把绷紧的弯弓,让人忍不住啧啧称赞。