

从特种兵到健身达人 余姚小伙徐泉雄完成华丽转身

见习记者 王宇怀

23岁的徐泉雄是宁波余姚赫尔萌健身俱乐部的教练,每天,他都第一个走进训练房“做功课”,以饱满的精神迎接学员的到来。而在成为一名专业健身教练之前,徐泉雄曾是一名特种兵。他坦言,军旅生活造就了他现在对待工作的态度。他要做好这份工作,把更健康、更积极的生活方式带给更多人。



A 痴迷健身之心在军旅中萌芽

2014年,年仅19岁的徐泉雄光荣入伍。刚刚进入部队的他就因为体质测试成绩优异被选入机动中队特战排,成为一名特种兵。两年的军旅生涯里,他担任过突击手和狙击手。突击手要求士兵拥有极强的爆发力,狙击手则要求士兵拥有极佳的稳定性,为了完成这两项任务,徐泉雄在训练中从不偷懒。

一次抢险救援行动中,部队遭遇泥石流,车辆无法通行,徐泉雄和战友们奔袭16公里抵达受灾村庄,经过3天3夜的不懈抢救,他和战友们合力救出7位幸存者。每次回想起这段经历,徐泉雄都暗下决心,要让自己变得更强。

此后,健身锻炼便成为徐泉雄生活中不可或缺的一部分,只要有时间,他就会和战友们一起在操场上挥洒汗水,力量卧推、引体向上、5公里负重长跑、自由搏击等对于他来说都成了家常便饭,热爱健身到了痴迷的境界,他告诉记者,自己已经习惯了高强度训练,只要一天不训练,就会觉得不舒服。

B 转型健身教练并不简单

两年的兵役期结束,退伍回到余姚的徐泉雄并没有闲着。本可以去单位里上班的他,拒绝了父母的安排。他怀着满腔的热情投身健身行业,立志成为一名优秀的健身教练。

但是,从未接触过健身行业的他想要从军人转型成为教练并不容易,军队里的训练模式也不适用于普通人。于是,他开始辗转于各个健身

房,跟着不同的健身教练学习,提升自己的专业素养。

在慢慢熟悉这个角色之后,徐泉雄开始钻研适用于不同类型健身爱好者的训练方式。凭着一股不服输的意志,他给自己策划了一份教案,来指导不同的学员。他认为:“底子好一点的学员多一些力量训练可以增肌,脂肪偏多

的学员我会指导他们进行有氧训练和局部锻炼,针对女性学员我会建议有氧塑形操,还有拳击教学是我的王牌。”提起自己的训练方法,徐泉雄如数家珍。

C 军人的好习惯没有丢掉

生活中,徐泉雄仍然保持着在部队时的严格要求和时间观念。每天早上6点30分起床,最早到训练房的他,首先要进行自己的每日锻炼,保持良好的状态,然后迎接第一批学员。指导学员时,他会拿出部队里的“扑克脸”,严格要求学员完成每一项任务。训练结束后,徐泉雄会和学员们开开玩笑,免得让大家觉得自己太严肃。

日常饮食上,徐泉雄更是没有丝毫松懈,蔬菜和水果是他的必备菜品,高盐、高糖、高油脂的食物一律拒绝。日复一日的训练无疑是枯燥的,没有强大的精神力量很难支撑下去。不过徐泉雄觉得乐在其中,因为在部队两年的磨练让他有着坚强的意志。

很多人觉得健身行业吃的是“青

春饭”,徐泉雄却不以为然,他说:“在部队里,老兵意味着责任和经验,带领着战友前行。在健身行业,尽管随着年纪增大,身体机能会衰退,但是丰富的经验会让教练指导起别人来更加如鱼得水。”徐泉雄说,自己十分热爱健身,如果可以,他愿意一直干下去,“希望把更健康、更积极的生活方式带给更多人。”

省特级教师石峻:让学生爱上体育

1 上好体育课从“爱”入手

石峻1997年到乐清教授体育,距今已经整整21年。在传统印象中,体育课就是跑、跳、蹦,就是哨子加“一二三四”,比较机械、单调。但是主张体育教师要以兴趣爱好为首位的石峻,他的体育课充满乐趣、活力,更散发着浓浓的趣味。

“体育是文化,是一门综合学科,体育是教育,是文化的传承。让学生‘爱’上体育,他们才能爱上体育课。”

聊起“如何上好体育课”,石峻没有罗列“首先,其次”,而是从“爱”说起。“学生‘爱’上体育,才能真正学到东西。”石峻认为。

一次,石峻在做民办学校快乐体育模式研究时提出疑问,为何不把传统的体育运动带入课堂?于是,从来没跳过竹竿的石峻开始学着跳,并将跳竹竿带进小学生体育课堂。除了跳竹竿,东北秧歌、21

步集体舞、健身操、打陀螺、抖空竹、踩竹跷等也加入其中,妙趣横生的体育项目让孩子们在快乐中得到体育锻炼。

调入智仁乡寄宿小学后,他更是“就地取材”,砍下“竹乡”的竹子亲手做上课用的道具,在石峻的努力下,智仁乡寄宿小学学生的综合素质达标率在5年间,由原来的67.9%上升至92%,优秀率从3%上升至30%。

2 善于发现学生“闪光点”

“当时项林华还在读小学的时候,个子就非常高了,有1米7多的个头,我当时一看就知道,这孩子将来是练体育的好苗子。”提起得意门生,石峻脸上充满了自豪,他口中的学生项林华是他调入智仁乡寄宿小学后培育的第一名体育特长生,如今项林华已经进入省体工大队练习皮划艇项目。

项林华的脱颖而出,让更多孩子和家长开始重视体育教育,“智仁乡属于山区,不像城里的孩子眼界那

么开阔,只会埋头念书,一些家长正是看到项林华的成绩才知道原来练体育也可以成材。”石峻说,从2014年至今,他在智仁乡寄宿小学共培育了12名体育特长生,输送到了乐清、虹桥等招收体育特长生的学校。

朴实无华又行之有效是石峻体育课最大的特点。他的每一节体育课都很用心,既有运动技术技能的练习,也有身体力量的练习。让每个学生每堂课都有所得,把学生的身体素质锻炼好,让山里更多的孩

子能够通过体育“走出去”是他每节课不变的目标。

近年来,在石峻的不懈努力下,他辅导的学生参加省、市、县各类田径比赛获得前八名的有500多人次,其中省级比赛第一名达23人次,培养和输送了大批体育特长生,他还因此连续16年被评为乐清市业余训练先进个人,4次被评为温州市业余训练先进个人,这些成绩和荣誉都是“精心”训练的结果。

(通讯员 陈青)

