

把爱好当职业 辞去工作办起训练营 周忆飞:我的“任性”只为篮球

“把爱好变成事业来做,生命才不会被辜负”——30岁的周忆飞就是这样的一位狂热的“篮球控”,大家爱喊他“飞哥”,不单单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,做那些扣篮动作本身就像个“飞人”。

Part 1 自幼结缘篮球 曾入选省队

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,因为心里始终放不下篮球,就办起了篮球训练营。和众多篮球爱好者相似,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,任性的他都会以离弦之箭的速度飞奔到篮球场,投几个球过瘾。

上初二时,周忆飞身高已有1.78米,开始进行正规训练。至今,他还记得那时候教练对他的魔鬼训练:

“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,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。

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,不服输。”



Part 2 糙汉子办起篮球训练营

24岁那年,周忆飞从宁波大学毕业,成为海宁农商银行的员工。稳定的工作,不错的经济收入,令不少人羡慕。

然而工作4年后,周忆飞却“任性”地辞职了,他选择自己创业,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,开设免费体验课,他一度担心没有学生,却没想到第一期学员竟有二十多人。

“我也在摸索,不能完全套用以前的教学方式。”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,技术水平却没有任何长进。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。”而每个来学篮球的学生,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对篮球的热爱分享给大家。

Part 3 我要自己造一个篮球场

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。3年前,当周忆飞看到中海宁丝三厂一块场地,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2017年8月正式对外开放,面积900多平方米。这里不仅给海宁的篮球爱好者打篮球,也给自己的学生上课。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号召。

在他的设想中,篮球给人传递的就是一份快乐。(通讯员 胡晓琳)

一年绕西湖跑160圈,减肥近40斤火遍全网 沈昊泽:为爱奔跑,跑出了百万粉丝

本报记者 周斌

因所爱之人的一句话,他开启慢慢减肥之路;因一年绕西湖跑160圈,他减肥近40斤火遍全网。他就是杭州跑圈闻名的“沈乌贼”,原名



沈昊泽。

沈昊泽开始跑步的初衷就是减肥,“当时夏天脸上出油也多,有一次,我爱人看了我很久说,你怎么这么油腻腻的呢。”一句无心却是实实在在的话深深伤害了当时“油腻腻”的他。想要维护在妻子心中形象的他开始了自己的减肥路。离家近的西湖也成为了他首选“运动场”,他用脚步一遍又一遍地“丈量”着西湖,用双眼一次又一次地“记录”下四季西湖的景色,用自己的时间去“重现”西湖的岁月。

不少跑友都看过沈昊泽写的文章,他记录下自己参加的每一场比赛。在他的文章里,能看出这只身高185的“乌贼”对跑步的热爱,热爱到自家宝贝出生才两个月就去参加了一场越野赛,可他是怎么说服妻子的呢?“我说五台山佛教圣地,我去给孩

子祈福去,然后跑了一场越野赛。”这个理由听起来真是有些牵强,不过有了孩子之后沈昊泽也更需要合理分配自己的时间,更好地陪伴家人。“带着家人一起参赛也是很好的体验,每跑到终点看到爱人和孩子向我挥手,疲惫就扫去一大半。”沈昊泽的宝贝也小小年纪就多次感受马拉松冲线。沈昊泽自信地说:“他现在应该是我这个年龄段里马拉松冲线数最多的孩子了。”

在沈昊泽看来,每一场比赛都是有特殊寓意的,就像前面提到过的五台山越野赛。他人生中第一场全程马拉松留给了杭州马拉松30周年。沈昊泽说:“刚好是赶上杭州马拉松30年,在这个时候去完成,应该是蛮有意义的一件事。”后来还为了庆祝改革开放40周年去跑了2018年深圳马拉松,充分领略

改革开放40周年以来深圳翻天覆地的变化。随后他拿出来了一个会亮的奖牌,介绍到:“这是我很喜欢的一个奖牌,是西安马拉松的,这里立起来会亮灯。我本身是陕西人,家门口的赛事你去跑会有不一样的情绪。你离开家后基本上过年才会回家,去跑马拉松也成了第2个回家的借口。”

沈昊泽跑出了百万流量,这也让他有了另一种新鲜的体验。先是远在大洋彼岸的悉尼马拉松邀请他去做配速员,到有很多运动品牌找他做广告,再是有了自己的跑团可以和更多朋友一起跑步。这些是他完全没有想到的,他本是亿万人中普通的一名,却因为跑步跑出不普通。“这是运动的魔力,帮助我找到自己,成为人生的主角。”沈昊泽说。