

策划、组织、主持三位一体,更能“身体力行” 邱景星:做好村里体育运动带头人

本报记者 洪 波

在浦江县虞宅乡前明西山自然村,只要是体育活动,总少不了邱景星的身影。他总是忙碌于各个环节,有时是策划活动,有时是组织人员,有时下场拼搏……

“我就是爱运动,也喜欢组织,只有以身作则,才能带动村民们一直快乐下去。”这位年近半百的大汉,用实际行动,带着村民们一起“乐动”。



A 年少爱运动 众筹搭球场

邱景星年少时就是个闲不下来的小伙子,爱跑步、爱打球,爱和小伙伴们扎堆闹腾个不停。“念书时,我就是校篮球队的,那时候可以选择的运动项目不多,篮球便成了一群半大小子最热衷的项目,我们最好成绩是浦江县中学生篮球赛二等奖。”邱景星回忆起30余年前

的荣誉,口气中依然充满自豪。

邱景星告诉记者,前明西山自然村尚未搬迁之前,坐落于半山腰之上,并没有一块像样的场地可以让村子里的男孩子们“撒野”。“那时候不如今,镇上乡里能投入那么多资金造运动场地。那时候都是我们村里一群20

出头的小伙子,你出10元,我出20元,集资了一个篮球场。”邱景星告诉记者,那时候篮板是自己和小伙伴上山伐木头回来拼接的,篮球架也是找了钢筋,用水泥浇筑而成的。“我们买了个篮筐,平了平土地,就在这样的场地上开打了。”

B 协力建跑团 跑出幸福感

参加工作后的邱景星忙于业务,少了些运动的时间,将近1.8米的大个子也越来越“丰腴”起来。等他意识到要健康生活、规律运动时,体重已不知不觉涨到了190多斤。“我考虑是时候该锻炼减肥了,健身意识逐渐苏醒。”

此时,村民邱剑锋找上邱景星和几个爱运动的村民,商量一同组建村里跑团的计划,大家一拍即合,“茜溪

跑团”也就应运而生。“我们先是自发跑起来,然后开始号召村里的村民们一起加入,渐渐地人越来越多,我们茜溪跑团的名气也在穿乡走镇间打出来了。”邱景星告诉记者,跑团成员云集各行各业,既有商人、小店老板,也有公务员、学生,更多的是农民和外来务工者。大家总是约好时间,换好装备,来到村头幸福二桥集合,加入日益壮大的奔跑阵营。

“原本我跑个200米就气喘得不行,加入跑团练了几个月,不仅身体素质好了,体重也降了20多斤。”邱景星感慨,后来自己能一口气跑上个10公里,而这在之前是他想都不敢想的。很快,他又和村干部们一起张罗起了村子里的快走团,让那些不擅长跑步的人,也能找到一个运动的组织。在他看来,在运动健康的道路上,一个村民都不能“掉队”。

C 趣味运动会 村民喜“乡”聚

在西山自然村,每年的正月初一“喜迎春节村民运动会”已然成了村民们的新年俗。而邱景星则是运动会上举足轻重的“主持人”。“我的主持风格是临场发挥,大家都说我‘搞笑’。”对于村民们贴在邱景星身上“搞笑”的标签,他觉得这是大家对他主持功力的肯定。

其实,邱景星可不只是担任主持人一角而已,他更是运动会筹委会的一员大将。“别看我们活动规模不大,但是对我们村里来说,可不算小事。所以,我更加要配合好村干部,将活动搞得有声有色、红红火火。”

距离过年还有一段时间,邱景星便开始上网查阅参考资料,因地制宜地策划起富有乡村特色的趣味运动会。“场地局限不是问题,我们可以创新思维,调整比赛规则,设置适合我们自己的运动会,争取让每家每户村民都能参与其中。”

邱景星一边忙活着组织策划,一边还为比赛拉起了赞助。良好的人际关系,让大家对他组织的活动都十分支持。“不仅是我,我们专门设置的筹委会还精分到安保组、裁判组、记录组、嘉宾组……大家都群策群力,完善每一个环节。”邱

景星说。

而在邱剑锋眼中,邱景星的付出是大家有目共睹的。“为了保障正月初一的趣味运动会顺利开展,他大年三十的年夜饭都吃得相当匆忙,只为能多留出点时间来,将运动会前期工作做到尽善尽美。”

对于自己的付出,邱景星只是笑笑,说道:“如果我自己都不够喜欢,怎么能号召大家来参与呢。我就想通过自己的努力,让村子里运动的氛围浓厚一些,甚至能带动起周遭四邻八村一起,将我们虞宅乡前明村打造成名副其实的運動小镇。”

宁波姑娘恋上瑜伽 把日子过成了诗

春节后开工第一天,杨青青先做的事情就是“上秤”。“经过一个大吃大喝的假期,多数人体重会明显增加。我们如果也是这样,那么带课的时候会很尴尬,会有心理压力的。”她是吉瑜伽专业瑜伽馆的教练,大家都叫她“青青教练”。不过青青也并非运动专业出身,当年做的是办公室行政工作,“但是后来恋上了瑜伽,舍弃不了啦”,如今从事专职教练已经11年。

春节健身早已成为习惯

“过年过节期间往往都是摄入多、消耗少,不胖才怪。”青青说,节后回来健身的学员们多多少少都长体重了。近些年的春节假期,青青喜欢用边旅行边学习的方式度假,比如去印度等国家,参加瑜伽培训班的同时领略异域风情。“瑜伽教练圈里会有这些培训信息,事先了解安排以后就能成行。”她喜欢这种度假方式,因为既避免了大吃大喝,在专业方面也能有所收益。

今年春节青青没有外出,并且因为饮食问题还病倒了。她卧床休息两天,稍微恢复点体能就在家摆开垫子操练瑜伽,很快又元气满满。“已经养成运动习惯的人会更自律,会更好地保持良好的身体和精神状态。”青青

认为,随着时代变化,健身已经成为越来越明显的硬性需求。“我在教学过程中遇到过个20多岁的女生,长期对着电脑让她的背都佝偻着了,肩膀也打不开。这个年纪本来应该多么青春多么阳光呀,看到她时我就在想,这些人需要多锻炼了。”

让兴趣上升为生活方式

10多年前青青在深圳工作,做的是办公室行政工作,最初接触瑜伽的目的是运动和塑身。“最开始的时候,练习各种动作都费劲。后来老师看我很用功,也能坚持,就建议我尝试往教练方向发展。”她说自己入门后对这项运动越来越喜爱,最终入行成为专职瑜伽教练。

青青于2010年从深圳来到宁波,因为当时她觉得宁波的瑜伽运动会进入快速发展期。事实也是如此,宁波有她施展身手的舞台:不仅仅在专业瑜伽馆收徒传艺,还去大学里开瑜伽培训班,去宁波市老年大学、江北区和鄞州区的老年大学上课,到社区里开班,参加各类公益性或商业性表演……“有越来越多的人喜欢上这个项目。”青青说,目前宁波的瑜伽运动逐渐向年轻人和老年人两拨人群中延伸。



恋上瑜伽后她四季如歌

“现在这样阴雨绵绵的天气,瑜伽运动也不会受到影响。”青青说,无论在家里还是在办公室都可以做拉伸锻炼是瑜伽健身的一大优势。而如果有兴致去户外体验瑜伽锻炼,更会有一种清新脱俗的感受。

宁波最早尝试桨板瑜伽的应该是青青。2015年,她和赛伦威尔皮划艇俱乐部的朋友一起尝试把瑜伽运动放到桨板上去做,结果趣味十足也很吸引眼球。“印象很深刻,第一次是在鄞

江,那时候刚好有一个活动在鄞江举行,我在水面漂浮的桨板上做了瑜伽动作。”后来青青专门开了桨板瑜伽课程,在适合玩水的季节把瑜伽课放到山清水秀的地方。

宁波有那么多山河湖海,一年四季各有值得欣赏的风景。所以青青和同伴们不定期地去玩户外瑜伽,这种方式既增加了锻炼的趣味性,也能开阔心境。青青希望瑜伽运动给更多的人带来收获:用自己的旋律,吟唱自己的梦想与人生,淡定而从容,婉约而柔情,心静如水,才情似海。(通讯员 戴斌)