

“土味”视频上线 村官红过奥运冠军

这个小山村人人爱运动,“体育+旅游”模式未来可期

见习记者 汤晨阳

昨天早上6点不到,周勇强和往常一样,来到水库边游泳。他举起手机,饶有兴致地拍了拍周围,又打开前置摄像头对准了自己。

周勇强是江山市毛村山头村村支书,他平时就爱用视频记录日常。前些天,周勇强在网上“火”了——他拍摄的《村运会冠军传授居家健身法》视频在新华网一炮而红,甚至登上了新华社海外版,目前浏览量超过103万人次。在新华社编发的“冠军教你居家健身法”系统教学视频点击量中排名前列。

1 让村民在家也动起来 村支书的视频“不小心”火了

疫情防控时期,新华社先后组织了近80位体育明星录制并发布了一系列“冠军教你室内健身”视频,为大众当起了“私家健身教练”。他们穿着日常家居服装,有些还带着孩子,一起向人们示范如何在有限的居家条件下快乐健身,在网上大受欢迎。而最吸睛的,却是一位村干部拍摄的居家健身小视频。

“我就是随手一拍,真没想到会火。”说到自己研发的这套居家健身法,46岁的周勇强显得有些不好意思。

周勇强是在自家的客厅里拍的视频,就地取材,很生活化,也很有趣:用手尖顶住扫帚柄,保持平衡不让它倒下;架起后轮,自行车秒变动感单车;单手压住椅背边角,转动椅子考验重心力量;弯腰来回钻长椅,柔韧性不够就不一定过得去……

周勇强说,这些都是他小时候和小伙伴“研究”出来的游戏,没有什么专业性,甚至都没有一个正规的名字,“不过一玩,身体马上就会热起来,人的精神也会变好。”正是这些“土

味”十足、简单易学的动作,成了被疫情困在家中的村民“欢乐源泉”。

在平时,周勇强是一个喜欢户外运动的人,冬泳坚持了4年。下水前,他会用手机记录下自己的热身运动,要是同伴一起,还会拍几个游泳的镜头,回去简单剪辑一下发到社交平台上。

村民看到周勇强发的视频,觉得有意思的都会点赞转发。有时候,视频底下的留言多到周勇强都回复不过来。

2 连续举办13年村运会 全民体育的氛围很浓厚

江山市毛村山头村村,常住人口1000多人。户外运动的种子在这里早已埋下,并渐渐生根发芽。

毛村山头村不仅建成了全国首个农村攀岩主题公园、江山市首个农村7人制笼式足球场,拥有共计8000多平方米的体育健身场地8处,还先后举办全国美丽乡村攀岩系列赛等各项体育赛事。

每年大年初一,毛村山头村都会举办一场全民村运会,男女

老少都可以报名参加,至今已经连续举办了13年。比赛项目很多样,下棋、拔河、攀岩、亲子跑……随着农村生活水平的提升,村民对于身体素质也越来越关注,而村里打造的攀岩墙、篮球场、足球场等场地,大部分都是对村民免费开放的。

“今年的全民村运会,我们连奖品都准备好了,但疫情当前,江山市体育局暂停了村运会。大家

也认识到,居家不出,就是为抗疫出力。我相信村运会明年一定会回来,而且越办越好!”周勇强说。

此外,周勇强还告诉记者,未来毛村山头村还将打造丛林穿越、真人CS、激光打靶等户外运动项目,吸引更多游客前来村庄体验,实现旅游与体育的有机结合。



疫情期间,村运会暂停,潮健身走起,毛村山头村村民坚持科学锻炼。



致敬最美“逆行者” 浦江跆拳道人送大礼

本报记者 洪漩

“致敬最美的医护人员和最美的逆行者们,我们能做些什么?”早在春节期间,浦江县跆拳道协会常务副会长张轶在刷朋友圈,看到从事医务工作的朋友忙得不可开交时,他便开始思考起这个问题。

张轶深感这场没有硝烟的战争中,最美“白衣逆行者”舍小家,为大家的那份不易。于是,他就联系协会成员以及全县道馆一起,商量是否能免费为医护人员及其子女提供跆拳道训练服务,以实际行动致敬最美医护人员。

“几乎全县所有同行一致支持这个提议。”张轶说。2月28日,浦江县跆拳道协会便发出倡议,并罗列出跆拳道馆名单及联系方式进行公告推送,表示待疫情结束恢复正常开后,将免费为全县医护人员及其子女提供跆拳道训练服务直到2020年底。倡议发出后,不少医务工作者都前来咨询。浦江人民医院黄宅二院的医护人员金飞飞告诉记者,她的孩子去年暑假便报名学习跆拳道,自从跟着教练训练以来,孩子胃口好了,体质也较之以前好了不少,原本她便计划让孩子练下去,这次收到关于免费学习的短信,让她心里瞬间温暖了起来。“感受到这份对我们医务人员的照顾,开心又感动。”同样被温暖到的还有浦江仁济门诊部注射室护士王丽萍。“跆拳道馆就在我工作单位旁,以后在上班,孩子能在那里训练,我也放心多了。”

据悉,待到疫情结束,各道馆、俱乐部接通知恢复正常开后,协会将妥善安排各医护人员子女参加训练。课程安排一周2次课,通过课程增加免疫力、抵抗力。