

丁建华:持之以恒,让热爱成为永恒

本报记者 余敏刚

人物介绍

丁建华,出生于宁波,目前任职于宁波市文化广电旅游局,是一位热衷于国内各大自行车赛和马拉松赛事的体育达人,只要有体育活动,都能看到他的身影。



叁

“痴心不改” 将心得传给身边人

丁建华从事的是财务工作,和他严谨的工作态度一样,十多年的运动经历,丁建华每天都会做笔记记录自己的运动故事,那厚厚的本子已经写了好几本。他告诉记者,坚持最重要,但是盲目的运动,跑步也会带来损伤,他也受过伤,有过挫折。正因为有这样的经历,丁建华在推广马拉松运动的同时,也将自己十多年的运动心得整理成一本运动手册,通过各种方式宣传着自己对这项运动的理解,通过他的分享也让不少文广旅局的同事开始参与马拉松,并爱上这项运动。

“生活很简单,跑步之余,我也会去登山,打打球,体育带来的不仅仅是快乐,更是一份对生活美好的信念。”

壹 身体瘦弱 运动增强信心

初识丁建华,他第一句话便是:“我真的很普通,只是坚持着我喜欢做的事。”十多年前,身材矮小,体质较弱的他,经常生病跑医院。

2009年偶然间,论坛上的一场川藏线自行车活动引起了他的关注,通过了解

和沟通,有朋友建议他学习自行车运动以强身健体。

抱着将信将疑的态度,丁建华决定先跟着身边自行车爱好者学习骑车。由于体质较弱,所以丁建华需要花更多的精力在基础力量训练上,下班后,他会花一个小时练基本功。别看骑自行车是一项很基础的运动,其实骑行的每个过程都要讲究发力方法。为了增强自己的手臂力量,丁建华还特别为自己添置了健身器材。

工作之余,丁建华还找了一些自行车运动书籍进行学习,提高自己的运动水平。把自行车运动当成了他当时周末的唯一消遣方式,经常和一些车友一起到周边户外骑行。后来,为了提高自己的水平,丁建华还参加了环浙线、福建线等自行车远骑。通过这些大大小小的骑行不仅充实了他的业余生活,也让丁建华的身体逐渐好了起来,更增强了他运动的信心。

贰 “跑男”传奇 成文广旅局网红

2011年,《当我谈跑步时我谈些什么》这本书改变了丁建华,他开始迷恋上了跑步。“这本书对我的影响很大,也让发掘到了跑步这项运动独特的魅力。”2012年开始,首次参加上海马拉松的丁建华就跑出了3小时50分的成绩,尝到了马拉松运动的甜头,之后

每年的宁波迎新跑、杭州马拉松等多项马拉松赛事,丁建华成为了常客。

而生活中,每天凌晨5点,晨光熹微,许多人还在睡梦中,而丁建华早早起床,开始做起了热身运动。

后手上手弯曲90度,拳头朝前,左手往前延伸,身体左肩

往前旋转。丁建华重复着热身动作,不一会儿,汗水湿透了全身。“我不累,跑步前必须要做好做足热身。”丁建华向来对自己要求严格,很多人都亲切地称他为“跑男”。

在宁波文广旅局的体育圈子里,常常有群友口耳相传着“跑男”的故事。一张张丁建华充满激情的训练图片都会让群里沸腾。“专业,厉害。”丁建华同事张理招感慨,说起跑步,就一定会找丁建华。还有人直言,自己也要定一个小目标,先跑到退休。

“他是宁波文广旅局的体育网红。”张理招告诉记者,“只要文广旅局有体育活动,我们都会第一时间推荐他。同时,他也是作为我们局的代表参加宁波市直机关运动会的核心力量,跟丁建华比起来,我们文广旅局很多年轻人都自叹不如。”

