



一年培训超200场,超5000人次受益 嘉兴秀洲有位老年体育运动推广者

本报记者 洪漩

董柏顺是嘉兴秀洲老年体育界的红人。年逾七旬的他较之同龄人显得精神矍铄,充满活力。他有着多重身份,不仅是省健身秧歌、健身球操高级教练和一级裁判员,还是嘉兴市十佳社会体育指导员。每年由他开展的培训超过200场次,经他手培训的学员更是超过5000人次。

靠实力在公园圈粉

“我年轻时候就是组织里的文体委员,宣传骨干。”董柏顺笑着回忆,自己年轻时插队落户到农村,“工作劳动之余,我大部分时间都在搞文体工作!”

十几年前,退休后的董柏顺也不甘寂寞,喜欢去家附近的公园锻炼身体,当看到一些自发跳广场舞的市民,动作不够规范时,便会热心地上前纠正起来。

董柏顺告诉记者,刚开始,大家对于他的指点显得半信半疑。“初来乍到就指手画脚,觉得我挺莫名其妙的。”不过,慢慢地,大家觉得他的点评颇具专业范,赢得了大家的认可。他甚至主动提出可以帮着队伍编排舞蹈,大家也欣然接受。就这样,从意外邂逅到“打入内部”担任编舞教练,董柏顺靠实力收获了一帮拥趸,甚至后来带着大家参加秀洲广场舞

比赛夺得了第一名的好成绩。

不辞辛劳推广普及

很快,秀洲老年体协注意到了董柏顺,送他参加省里的健身秧歌、佳木斯、健身球操、柔力球等项目的培训。“通过学习和‘充电’,我现在已经是多个运动项目的高级教练和一级评委。”董柏顺说。

董柏顺也积极配合相关部门,将所学的“干货”在老年群体中进行认真推广和普及。“感谢老年体协对我的认可和信任,我要回馈大众,做一些力所能及的事。”于是,他不顾路途遥远,每周多次自费到各乡镇、村庄、社区开展培训工作。“我自己编排舞蹈或者体操,一次次地跑乡镇,招收一批又一批的学员进行培训。换了项目,再继续跑。有些远一些的乡镇,单是来去车程就要4个小时。晚上,我在家附近的公园开展辅导。”

董柏顺还十分讲究因材施教,他将学员分为娱乐组和竞赛组两个组别。“对于单纯想健身锻炼的,我比较随和一些,但是对于一些有参赛需求的精锐学员,那就相当严厉了,动作、身法、眼神等每个细节上都要严格把控。”

对此,秀洲区老年体协不少学员都深受受益,成员胡玉珍感



叹:“他从来不计报酬,一开始也有人理解,不支持他,但渐渐地,我们都觉得董老师很辛苦,很感谢他,更从心底敬佩他。”

家人支持动力无限

今年72岁的董柏顺不辞辛劳地一趟一趟往外跑,起初在家人看来也十分费解,问他:“没工资,你图啥?”对此,董柏顺则表示,自己就喜欢带着大家健身、参赛、拿奖。“很多学员其实比我要小十几二十岁,大家把我当成师长尊重,我将他们当成晚辈爱护,希望所学都能教给大家,带着大家取得好成绩,心里更是成就感满满。这就是我的价值。”

如今,每年高达5000人次以上的学员在董柏顺的指导下受益,而他却不满足于此,一有时间就去各地观摩比赛参与培训,他还给自己提了要求,“每年要编排多少节目,获多少奖项,我给自己定了小目标。比如现在,我已经在编排2022年的舞蹈了。每次编好一段,我都会给老伴演示一下,她就是我的第一个观众,她认可说好看,我就更有动力了。”

董柏顺还告诉记者,自己偶尔也会带着8岁的孙女一起去参与锻炼。每当孙女看到他在教大家跳舞,总是说“爷爷你真厉害”。孙女那自豪的语气无疑给了董柏顺无尽的信心。

曳步舞带来健康与快乐 新嘉兴人在运动中融入“大家庭”

本报记者 洪漩

“我从近230斤瘦到170斤,我妻子从137斤瘦到117斤,两个人加起来减重差不多80斤!跳曳步舞使我们健康有活力。”提及跳曳步舞带来的好处,新嘉兴人颜均感慨道:“我现在走出门,人家都猜我不到40岁,一旦知道我年过半百,就直夸‘逆生长’。”

受邀加入“大家庭”

来自四川的颜均早先和爱人上海从事餐饮行业,每天忙完工作都觉得十分疲劳,或许是“过劳肥”加缺乏锻炼的缘故,他的体重很长一段时间都在225斤上下徘徊。

“考虑到快50岁了,想要改变一下身体状态,也调整一下精神状态,所以到了嘉兴后逐渐养成了晨练的习惯。”颜均告诉记者,自己在晨练时认识了一位运动爱好者,并在他的带领下加入了当地小有名气的茶园快乐曳步舞队,“他是我的引路人,所以我叫他师兄。”

起初,颜均仅是跟着“师兄”来到曳步舞团队训练的场地观摩一番,并未细想。“当时看到‘网红教练’陈孝忠带着一众学员跳得正欢,大家动作快速有力,音乐节奏也活力十足,我第一感受就是‘一个疯子带着一群疯子’,这种

疯狂的感受,我喜欢。”

热情的陈孝忠招呼颜均加入,对他说的第一句就是“汗水换来健康,汗水换来美丽”。这话一下将颜均给击中了。后来,他还受邀参加了曳步舞队的年会,现场唱唱跳跳,热闹且不拘束的氛围他十分喜欢,于是,他这个舞蹈“小白”萌生了成为其中一员的想法。

感受暖心归属感

起初,颜均并不能很好地跟上大家的节奏。由于身材圆润,他的“负重”比一般学员明显要多,常常感觉没跳一会儿就体力不济。所幸的是,教练和队友们给了很多帮助。让一开始还有些难为情的他很快放下心理障碍,坚持了下去。而他更在锻炼中体会到异乡人在嘉兴的暖心归属感。“大家都很照顾我,我觉得自己在运动中更加融入和扎根这座城市,倍感温暖。”

“大约练了十个月,教练问我体重下降情况,我称了一下,惊喜发现自己居然瘦了四十多斤。”

颜均笑着说,自己的变化也被妻子李仲英看在眼里,受他影响,李仲英也加入了曳步舞队开始锻炼。慢慢地,夫妻二人发现,体重下降了,精神好了,烦恼似乎也在运动中抛诸脑后了。“跳舞十分解压,运动完睡一觉,第二天起来又是活蹦乱跳。”

健康运动享受生活

颜均告诉记者,他们夫妻二人的运动习惯也延续到了日常生活中,业余时间在家锻炼成了两人生活中最浪漫的小事。“儿子女儿看我们状态越来越好,还给我们买了哑铃、跑步机等健身器械,现在我们家的健身角简直可以媲美小健身房。”

颜均还和记者分享,自己和爱人虽然体重都轻了,但是胃口反而更好了,“运动量增大,食欲也增加,心情也好了。”颜均说,现如今全民健身理念已经越来越深入人心,只有身体好,才能更好地享受美好生活。“我们要把身体练得棒棒的,跳到60岁、70岁、80岁,带着孙子辈一起跳。”颜均说。

