

## 运动改变了我的生活方式

■ 巴雅尔图 内蒙古鄂托克旗 公务员

我今年58岁，蒙古族，来自内蒙古自治区鄂尔多斯市鄂托克旗。因为本地的一些饮食习惯，体重日益增加，上楼、弯腰都需要花费很大力气。血糖高加上血脂高，生活方式既不规律也不健康。2020年，我在参加那达慕大会时，作为蒙古族男儿三艺（赛马、摔跤和射箭）之一的射箭吸引了我的注意。2020年国庆假期，我到本地体育发展中心的射箭馆系统学习了8天。

起初我认为这项运动很简单，无非就是简单的拉弓、射箭，没想到训练了几天以后，胳膊肿得不能做大幅度动作。射箭怎么这么难，要不要放弃？其他一起射箭的朋友们告诉我，这是练习射箭的必经之路，在他们的陪伴和家人的支持下，我慢慢坚持下来了。

运动改变了我的生活方式。为了在射箭时有更好的状态，我戒了酒，早睡早起，生活变得规律。射箭还训练了我全身的肌肉，尤其是胸腔的肌肉，我明显感觉呼吸畅快了不少，身体也更加轻盈了。在这两年半的时间里，我从之前的196斤减到现在的150斤。

在内蒙古，我参加了很多射箭比赛，鄂尔多斯、通辽、锡林郭勒盟、呼伦贝尔……有的是那达慕大会的比赛，也有草原上一些牧民给孩子举办生日礼设置的比赛。今年5月份在锡林郭勒盟镶黄旗举办的射箭比赛，我还拿到团体第二名、个人第一名的成绩。

在我的带动下，妻子也加入了这项运动。她练得勤，进步也很快，去年在锡林郭勒盟举办的射箭比赛中获得女子组个人第一名的好成绩。我们买了一辆越野车，准备在退休之后，哪里有射箭比赛就去哪，不仅可以体会不同的射箭文化，还能看到不同的风土人情。

未来，我希望能去自治区外参加更多的比赛，学习更专业的知识，再回到鄂托克旗组织大家一起进行比赛，提升鄂托克旗射箭爱好者的整体水平。

翟钦奇 赵文琦采访整理

## 乡村体育参与有我



▲ 巴雅尔图



► 殷珂玮



◀ 刘谷涛

王春梅摄



► 王帅

云伟晨摄



▲ 赖洪静



► 扎西达娃

本版图片除署名外，均为受访者提供。

## 带动更多人享受羽毛球

■ 殷珂玮 江苏常熟 专职网格员

我是江苏省苏州市常熟市古里镇吴庄村村委会专职网格员，也是一名羽毛球项目的三级社会体育指导员。大学毕业4年多来，我扎根基层，通过自己的努力，让更多的人通过羽毛球爱上运动。

我从学生时代就开始接触羽毛球，一开始只是娱乐，后来大家觉得我技术还不错，加上确实感兴趣，我开始接触正规的训练，参加一些羽毛球业余比赛，拿过一些名次。我觉得，羽毛球是一项不断在失败中找到成功的运动，我一直跟比自己强的人交手、练习，在不断地失败中取得进步。

在身边球友的感染下，我逐渐成为一名羽毛球项目的乡村推广者。通过当地体育部门的培训，我成为一个羽毛球项目三级社会体育指导员。除本职工作外，我还会参与乡村的全民健身活动。同时，我会以羽毛球俱乐部的形式，组织当地村民和各个乡村爱好者交流。

在很多人看来，羽毛球因为对场地、器材有一定要求，想在乡村推广，难度很大。但我认为，羽毛球也能在乡村有着不错的发展。一方面现在农村的全民健身场地、设施越来越丰富，另一方面村民的生活质量也在逐渐提高，羽毛球运动因其娱乐性强、简单易学等特点能很好地满足村民们的精神文化需求。欣喜的是，经过我的努力，现在我们村打羽毛球的人越来越多，无论是健身广场，还是当地的专业羽毛球场，总有我们村民的身影。

唯有热爱，才可以在挥汗如雨中体会到羽毛球运动的快乐；唯有热爱，才可以成为自己想要成为的人。虽然参与羽毛球运动这么多年留下了一些后遗症，但我并不后悔，对于我来说，羽毛球早已成为生活的一部分。

羽毛球改变了我的生活，我很荣幸可以参加一场又一场的比赛，把羽毛球当成自己的事业去做，带领更多的人参与、享受这项运动。也希望更多人可以像我一样坚持到底，永不放弃。

本报记者 白光迪采访整理

## 感受排球带来的活力

■ 王帅 海南文昌 自由职业

我从初三开始接触排球，如今已有5年球龄。排球在文昌是一项全民运动，村落里随处可见正在练球的孩子，从小学就开始打排球的人比比皆是。在我们这，我算是排球起步相对较晚的，但对这项运动的热爱不比别人少。

排球入门并不轻松。我每次练习结束时，双臂淤青是常态，磕磕碰碰更是在所难免。练习过程虽然辛苦，但挥洒汗水时纯粹的快乐让我坚持下来，球技也在一次次、一年年的翻滚跳跃中得到提升。

如今，排球已经完全融入我的生活。文昌流行“夜球文化”，每当结束一天的工作，我都会准时出现在村里的排球场上，和同伴一起痛痛快快地打球到深夜。我们不在意装备是否精良，有时穿着拖鞋或者打着赤脚就直接上场，只在意奔放扣杀和奋力防守带来的激情活力。白天工作生活中的烦恼再多，也都随着球场上的大汗淋漓而烟消云散。

除了日常打球外，我还会参加专门的排球比赛提升自己的技战术水平。文昌的排球比赛很多，除了市里的文昌“村VA”之外，各个乡镇还会组织下辖村小组来打镇联赛。最近，我就代表所在的宝华村参加了昌洒镇排球联赛。可别小看这些乡村比赛，文昌的“草根”球手可谓卧虎藏龙，竞技水平相当高。每次比赛前，我都会和队友们一起制定针对性的战术策略，结束后还会复盘当天赛况，争取下场有更佳表现。

在文昌，排球赛最不缺的就是人气。只要有比赛，同村男女老少会聚集在自己身后，有的举旗欢呼，有的敲锣打鼓，好不热闹。看着熟悉的乡邻们为自己呐喊助威，我感到力量倍增，打起球来也更有劲了。

排球是我的人生挚友，参与这项运动不仅锻炼了我的身体力量和灵活性，还让我养成了积极向上的心态，能够在日常生活中保持乐观和自信。我将继续坚持打排球的习惯，也希望有更多人能够走上球场，共同感受这项运动带来的无限乐趣。

本报记者 丁美栋采访整理

## 让农村孩子圆足球梦

■ 刘谷涛 河南虞城 足球教练

我自幼喜爱体育运动，尤其爱好足球。2002年我考入广西师范大学体育学院，专修足球专业。大学毕业后，我回到河南省商丘市虞城县高级中学成为一名足球教练员。

在地方政府和学校的大力支持下，我们校园足球队成长很快，5年蝉联商丘市市长杯足球联赛第一名，3次获得省长杯二等奖。我自己也分别获得2018、2019年河南省优秀教练员荣誉称号。

2022年我校举行第六届“足球校长杯”期间，人民日报社在虞城县挂职担任刘店乡张庄村驻村第一书记的孙德庚来我校调研。听他说，村里留守儿童数量较多，一到周末，孩子们喜欢窝在家里玩手机，想在村里组建一支足球队，邀请专业的教练员，指导孩子踢球，让孩子们“动”起来。

校长也很支持这个想法。经过近5个月的层层筛选，虞城木兰女子足球队成功组建，我有幸担任教练。木兰女足队现有队员24名，来自小学一到四年级。经过村两委多方协调和孙书记四处“化缘”，村里还建起了专业的训练场地，球队也有了统一的队服和球具。

汗水一遍遍浸湿衣衫，只为圆农村孩子一个足球梦。在训练过程中，尽管所有孩子都是零基础，但由于她们的认真与投入，球技进步很快，运球和传球两项基本功掌握得都非常扎实。

在足球的带动下，孩子们也更加快乐和自信。队员侯谊珊性格内向，不太爱说话。刚开始，每次参加训练遇到磕磕碰碰她都会哭鼻子，随着训练的深入，她日渐开朗，愿意与队友交朋友。队员王诗琪个子高，是踢球的好苗子，但是假期，她喜欢在家里刷手机，不愿意参与活动。我积极跟她沟通，邀请她加入球队。在训练中，她头球表现很好，身高优势在团队中很快凸显出来。现在，她每次训练都是第一个到，变成了积极乐观的小“球星”。

随着球队的成立，张庄村的体育氛围越来越浓厚，村民对体育活动的参与度越来越高，这都让我们觉得付出很值得。

本报记者 王者采访整理

## 我们的赛事越办越好

■ 赖洪静 贵州榕江 教师

16岁那年，我在县里的中学念高中，课余时间跟班里的同学一起踢足球，开始了我的足球“非职业生涯”。

从那时起，我就开始参加“村超”，跟随球队拿了不少名次。榕江县的足球氛围一直很好，“村超”火起来之前，每场比赛都有一两万人观看，大多数都是本地人。

工作以后，我也坚持踢足球。但随着体能下滑，我的位置移到了中场。中场这个位置的主要职责是组织进攻，是球队由守转攻的枢纽。位置前移后，我也获得了更多进球机会。8月13日，在与香港明星队的友谊赛中，我带球奔袭半场，在禁区外围一脚远射成功洞穿门将十指关，帮助球队取得领先。

大学毕业后，我回到我的高中母校榕江一中当老师，还是学生们的足球教练，足球已融入了我的工作和生活。今年“村超”，我所在的寨蒿村足球队未能小组出线，而我带的新中村足球队获得了第四名，这些队员都是我的学生，我为他们骄傲。

足球不仅带来强健的体魄，还能给人带来自信。这一点，在我学生身上能看见。2019年，榕江一中开始招收体育特长生，第一届32名学生都达到了国家二级运动员水平以上。作为一名人民教师，能够将更多学生送往高校，培养更多足球运动员，这是我的义务和责任。

今年“村超”，我的身份不仅是球员和教练。作为榕江县足协副主席，我还是赛事的组织者、裁判，并首次尝试了现场解说。参与“村超”多年，我亲眼见证了踢球环境的变化，场地从最初的泥土地到现在的人造草坪，赛事组织也越来越正规。

如今，我们的赛事越办越好。我们很清楚，“村超”在今年夏天“出圈”，是因为让大家看到了最纯粹的足球。足球是基础，和我们的少数民族文化、美食文化相互促进，我相信“村超”的前途更加广阔。

本报记者 陈隽逸采访整理

## 期待更多精彩和感动

■ 扎西达娃 西藏林芝 大学生

我今年22岁，从小就喜欢打篮球。最近刚参加完西藏自治区林芝市布衣江达县巴河镇举办的“村BA”比赛，作为巴河镇欧巴村代表，我总共参加了4场比赛，我们球队进入了最后的决赛，最终拿到亚军。

为什么“村BA”能吸引这么多关注？在我看来，“村BA”是一个让人热血沸腾的赛事，充满了激情和魅力，展现了人们对篮球最单纯的热爱。作为乡村举办的篮球比赛，它不仅在球场上充满了激烈的竞技，更在球场上展现了家乡不同村的风土人情。

在我印象中，我们镇每年7、8月份都会举办乡村体育赛事，每个村都有报名参加的资格。虽然篮球比赛的场地——巴河镇篮球场没有观众席，条件相对简陋，但比赛进行时，全村老少云集，把篮球场围了一圈又一圈，乡亲们热情的欢呼声一浪高过一浪。最让我兴奋的场面是双方队员入场，当我迎着观众的掌声踏入篮球场时，我感到斗志昂扬，想要在比赛中大展身手。

“村BA”是各支队伍相互交流、学习的过程。参加“村BA”的各队战术风格、球员特点不同，且都拥有几名篮球高手，高手对决总是令场边观众大呼过瘾。比赛也是个以球会友的过程，队友们在场上专注比赛，在场下都是好朋友，结下了深厚的友谊。选手们不仅在技术上表现出色，更在心理上展现出了坚韧不拔的意志，通过乡村体育赛事，我深切感受到拼搏的力量和坚持的意义。

这次比赛令我感触很深，不管是比赛氛围，还是比赛过程，都给我留下了许多美好的回忆。“村BA”等乡村体育赛事是展现乡村风貌和精神风貌的盛会。通过这场比赛，我更加深入理解乡村体育的意义和价值，也更加热爱我所生活的这片土地。我期待着下一次“村BA”联赛的到来，期待着更多精彩和感动。

本报记者 琼达卓嘎采访整理