

从世界冠军到大学老师 马超:跳着健美操从容“转身”

□本报记者 金万君

在第三届大学生操舞锦标赛的开幕式上,24岁的马超作为开场嘉宾,展示了健美操独特的力量美,收获了在场观众的连连赞叹。这个90后的姑娘,日前,还入围了2016年CCTV体坛风云人物年度最佳组合奖。

“90后”刷新中国健美操新历史

马超9岁时就在父母的支持下开始学习健美操,虽然并不专业,但一直没有放弃过,哪怕学业再繁忙也坚持在课余时间练习。通过一次次比赛的积累和磨练,并接触了健美操顶尖水平的运动员,她的健美操水平也在不断精进。高中毕业后,她通过了天津工业大学的高水平体育招生,正式走上了专业的道路,并在2013年一举夺得了第9届世界运动会有氧舞蹈冠军。

但马超的健美操之路并非一帆风顺。2014年,因为训练受伤骨折,马超做了一次手术,足足休息了大半年,直到2015年她才重新开始接受系统训练。“手术后,因为一条腿完全用不上力,连走路都不太顺利,体能和力量都不如以前了。”马超回忆道,一开始她想过放弃,当时正处于上升期,因为这次手术还错过了一次大赛。

幸运的是,马超的父母一直陪伴着

她,教练也一直鼓励她坚持下去。“后来自己也慢慢恢复过来了,觉得好不容易已经走到了这里,为什么不继续走下去。”马超说。

2016年,在韩国仁川举办的第14届世界健美操锦标赛上,马超和她的队友摘得了五人操金牌。在那次比赛中,中国代表队获得2金3银1铜的优异成绩,这也是中国代表队首次获得世锦赛团体冠军。

回归平淡 想把中国都走遍

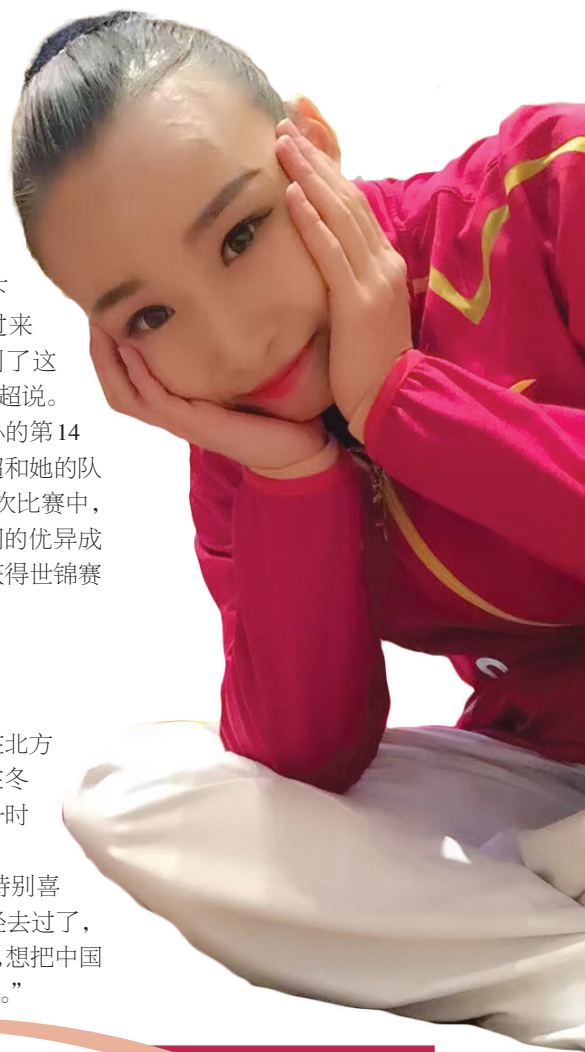
2016年,是马超回归平淡的一年。今年7月退役后,她成为了浙江外国语学院一名体育老师。学生陈福英说:“马老师非常好相处,因为年龄相仿,一点都没有老师的架子,就和姐姐一样,上她的课非常享受。”作为老师,马超也建议喜爱健美操的朋友,可以先选择比较容易的大众类型的健美操,练习小关

节的力量,同时,瑜伽也是不错的选择,有助于加强身体柔韧性,还能提升个人气质。

对马超而言,做体育老师的生活,相较于运动员时期虽然轻松了一些,但她也会有些许落差感,会怀念以前比赛的感觉。“来杭州之后平常就上课,周末也会去出去逛逛。”当记者问起有没有不习

惯的地方时,之前一直生活在北方的马超开玩笑说,“因为现在冬天,南方这边室内没有供暖,一时还适应不了,会有点感冒。”

除了健美操外,马超还特别喜欢旅游:“新疆、青海我都已经去过了,明年有空就先去西藏看一看,想把中国都走遍,环游世界是我的梦想。”



最近,杭州燃起了一把“篮球火”,不仅因为CBA比赛正在广厦体育馆如火如荼地进行,在业余篮球圈,也有不少篮球爱好者自发组织了比赛。在前不久结束的首届余杭区篮球比赛中,因为引入了现场直播,其中身穿天蓝色球服的内线核心球员,让不少场外的“迷妹”一眼就认出了他——浙江大学篮球队曾经的10号球员宋奕霆。

此前,在浙江大学举办的CUBA东南赛区的决赛夜,宋奕霆精彩的表现让他一炮走红,也让不少球迷亲切地称呼他为“浙大老公”。



宋奕霆:“男神”还是“篮神” 有颜值有球技,不少“迷妹”喊他“浙大老公”

□本报记者 沈梦雪



「半路出家」的大个子球员

宋奕霆的身高有198cm,接近两米的大个子在同龄人中显得格外突出。小时候父亲带着宋奕霆去测骨龄,报告显示他可以长到190cm,可当时宋妈妈却挺担心孩子的身高问题:“长到180cm就可以了,不要太高呀!”没想到他的身高比预期长得还快,小学时候已经超出了比他大半年的哥哥一个头,和哥哥出去玩的时候,外人经常认不出到底谁是哥哥,谁是弟弟。

虽然身高出众,但宋奕霆直到高二才接触篮球,没想到他就爱上了这项运动。于是,他跟着校篮球队的队员从基本功开始练起,算是“半路出家”。

为了让自己尽快追上其他队友的进度,不拖队里的后腿,宋奕霆在寒暑假,也让父亲陪着自己一起练习。宋奕霆回忆道:“有一次,在练习阻挡时,爸爸脚一滑,整个人拍到了地板上,右手无名指撑到了地面,恢复至今也不能伸直。”所以,孝顺的他特别感谢一直帮助自己成长的父亲,如果没有父亲的陪伴,可能他现在也不会有如此扎实的基本功。



场上一分钟场下一年功

宋奕霆原本是浙江大学校篮球队默默无闻的一员,但因为在CUBA东南赛区的决赛中表现抢眼而走红。尽管最终浙江大学没能在对阵广东工业大学的这场关键战役中获得胜利,但宋奕霆比赛中拿下11分13篮板4盖帽3暴扣的全面数据,可以说从攻防两端都展现了自己的实力,也让他被更多人知道,其中不乏专业球探。

如今决赛已经过去很久了,可宋奕霆仍充满遗憾:“输了会不甘心,但这就是体育比赛,只有结束的那一刻才能明确知道结果,输赢都是比赛的一部分,只要努力拼搏过了,就不后悔。”

大学期间,宋奕霆在浙江大学篮球队主教练潘德运的指导下,每天运球、传球、战术演练、蛙跳、深蹲、卧推、耐力跑……

训练的辛苦不言而喻,但是他却表示只要热爱就不怕累。他说:“如果喜欢一项运动,并愿意为此而拼搏,对我而言,日常的技能、战术训练比如身体素质、蛙跳、折返跑、卧推、深蹲就是我的朋友,每天打卡完成这些训练我觉得是一件很开心的事情。”



高人气有压力更有动力

经过CUBA决赛一战之后,宋奕霆人气暴涨,不少上海、广州的球队都邀请他去加入,而他自己也有了粉丝。提到这些,他谦虚地说,“我真的特别感谢关心支持我的人,他们的热情让我感动,给我在比赛和生活上很多的鼓励和支持,让我感到很温暖,也让我能更好地约束自己,提高自己,成为真正优秀的人,不辜负他们的厚爱。”

宋奕霆告诉记者,有一次他去外地表演,有个球迷看了他的比赛之后为他素描了一副人像,并很用心地用相框裱了起来,托朋友带到杭州交给他。他说:“正是有这么喜欢我的人支持我,我不会放弃篮球。”

如今已经毕业的他,除了继续打球之外,也在寻求和篮球相关的工作,他说:“因为篮球,我收获了球迷的喜欢,得到了成长的历练,所以虽然我不会走职业化的篮球道路,但我还是会一直把篮球打下去。”