

“全能运动”女硕士杨柳

□本报记者 马二龙

“

肺活量7000ml,奖牌拿到手软的她是个游泳健将;身高仅为169cm却勇夺“校园杯”篮球冠军,她又是篮球好手;科学健身塑造完美身材,她化身健身达人;登山徒步长途跋涉,她还热衷户外运动;保龄球、桌球等休闲运动她也是信手拈来;中短距离径赛同样不在话下,除了上述这些,她还是一名女学霸,这就是拥有浙大硕士学历的“运动女王”杨柳。

”

打篮球纯属“无心插柳”

在她众多的运动特长中,篮球只能算是“副项”,169cm的身高在女子篮球场上说什么都算不上出类拔萃,但多年游泳练就的灵活性和协调性却让她获益匪浅,使她可以用不同的方式将球送进篮框,其中篮下擦板上

篮是她的拿手好戏,也是实用最强的一招。

比起在场上的作用,场外的她,对于其他队员的影响力和感染力反而要更大。出色的组织管理能力让杨柳迅速在众姐妹中树立“威信”,队伍的凝聚力和战

斗力也与日俱增,终于在大四毕业季的“校长杯”上,球队在她的带领下一路过关斩将,最终夺冠,也算为大学篮球生涯画下一个圆满的句号。

“痛并快乐着”的游泳之路

和篮球“半路出家”的成长轨迹不同,游泳这一项目,杨柳从幼儿园起就开始接触。当初,在妈妈给出“钢琴”和“游泳”的选项时,天真无邪的她选择了后者,没成想这一练就是20多年。天资聪颖加上勤奋好学,小学时的杨柳早早被选入了齐齐哈尔市游泳队,东北冬天的早晨寒冷异常,训练单一枯燥,刚结束早训的小杨柳往往还没有等头发吹干就往早读的教室赶。总是坐到座位上没一会儿,后排同学就会戳着她她说“你的头发在流水”,在室外结成冰的头发进了教室变得湿漉漉起来。“水在流而不是在滴。”杨柳回忆当初,笑着说,“这时候我才回过神来,我已经不在泳池,而是教室。”

杨柳并不反感日复一日单调乏味的训练,反而学会了苦中作乐,每天4点半,伴着黎明前的黑暗,她踩在厚厚的积雪上,伸手不见五指的恐惧在“咯吱咯吱”的踩雪声中被驱散。2000年仅10岁的杨柳在天津全国游泳锦标赛(青少年组)上轻松收获两银一铜。

升入高中以后,杨柳潜心学习,暂时“荒废”了游泳。回归正常学习生活之后,成绩基本稳定在大榜前十,班级前三,成功转型为学霸。大学时期杨柳重拾游泳,多年的累积,让她很快找到了水感,参加省运会更是一人揽下五块金牌,人送绰号“杨五金”,还拥有着比肩国家优秀运动员高达7000ml的肺活量,令人咋舌,现在的杨柳转行做起了游泳教练。



练田径、健身只为青春永驻

在与她年龄相仿的同学们看来,喜欢而又擅长游泳的人当中,很少有对田径项目感兴趣的,然而杨柳却在400米、800米、1500米、3000米、接力赛4×100米、4×400米等项目上“通吃”。和游泳一样,田径对运动员心肺功能和基本的身体素质要求较高,这些无疑都是她的优势。

迄今为止,杨柳科学有规律的健身计划已经执行了200多天,最初的时候一周健身频率高达5到6次,一天一练甚至一天两练,达到了近乎疯狂的地步。她的健身项目也足够丰富:莱美操课、瑜伽、力量训练、有氧练习,按部就班地对身体各个部位练习。整个健身计划科学、有序地进行,用她自己的话说就是:“健身已经成为生活中必不可少的一部分,身体会在需要的时候发出信号,如若长时间不练,浑身都会发痒,很想发泄。”

杨柳告诉记者,自己有个终极目标——当青春的光环褪去后,自己看起来依然光彩依旧。“肌肉含量高就会更好地保护骨骼,身体状态好精神面貌自然会好。”杨柳笑着说,也正是这样的信念激励着自己,坚信未来有一天一定会达成。

除此之外,杨柳还是桌球爱好者,她表示自己很享受击败对手的快乐。大学期间在保龄球项目上杨柳还曾取得全校第二的好成绩,有一段时间还坚持打壁球……只要是运动项目,她总是忍不住要上前尝试,连记者都好奇,这样的一位全能运动达人,还有什么领域是她从未涉及过的呢。

这位男人不简单,不但自制激流艇还成为美国认证4级教练的白水玩家

说起荡起桨皮划艇俱乐部的大拿,在温州皮划艇圈里无人不晓,甚至在全国的皮划艇圈内他都小有名气。

前不久,他又做了一件“牛事”——成为了美国认证4级教练的白水玩家。目前中国只有4人,他就是其中之一。

大拿原名周文毅,今年39岁的他个头

约1米7,皮肤黝黑、身体强壮,一看便知是饱经风吹日晒的。

早期一直从事化妆品销售工作的大拿,在2009年偶然接触到了皮划艇这项运动后,人生轨迹才发生改变。他原本想在网上购买橡皮艇,却意外地发现了皮划艇,顿时被吸引。他上网查看了相关资料,得知皮划艇还分静水与白水,对于更加刺激的白水项目,他一眼就着迷了。白水与奥运项目皮划艇激流回旋相似,会有一些的难度,不过,天生喜欢冒险的他,就爱上了这种挑战。

大拿想学白水运动,他便上网购买装备,从美国代购一只激流艇。几经周转,装备拿到手后,他就迫不及待地去尝试了。“刚开始,就在一些水浅的地方尝试,还吃了不少苦头。”大拿说,由于没掌握好动作要领,经常会在水里翻倒,手脚都曾刮伤过。经过几个月的尝试,他稍微能上手。不过,他仍感觉这还谈不上真正的入门,尤其是动作的规范性与“读水”。原来由于地处自然水域,水流经常变化。因此,下水之前,玩家必须先对水域进行解

读,了解危险与否。这是极其重要的,也是为了更好驾驭水流。

于是,他拜师学艺,向美国皮划艇协会的成员查克“取经”,在查克的指导下,大拿基本功变得扎实,“读水”能力也更强了。

2013年,大拿辞掉化妆品业务员的工作,专心从事皮划艇运动,成了一名皮划艇教练。

同时,为了解决装备问题,他还自己钻研,经过摸索,画图制定外形制成磨具,并在工厂制作出塑料的艇身。一些难找的配件,还都是通过厂家定做的。最终,他成功研制出激流艇,如今已卖出数百只,客户来自全国各地。

随着皮划艇运动的不断普及,大拿也尝试着与全国各地的顶尖玩家切磋“功力”。由于这项运动在国内兴起较迟,玩家人数也较少,大家都想知道自己真实的水平,同时也想了解国外先进的皮划艇理念。于是,今年2月,大拿与全国十几名“白水高手”商量,请来ACA美国皮划艇协会的专业老师,前往云南怒江进行为期6

天的培训考试。

ACA是世界上历史最悠久、最具权威的皮划艇运动机构之一。因此,能请到顶尖的老师来培训考试并通过考试,可谓“货真价实”。由于是年初,当地气候条件恶劣,这也给考试带来了不少难度,但大家咬着牙挺了过去。最终,除他之外,还有杭州、云南、四川三位玩家通过了4级考试。而且目前我国也仅有他们4人通过了ACA美国独木舟联盟认证的4级白水教练(最高级为5级,国内尚无此级别教练)考试。

通过这次培训考试,不仅让他“功力”再次提升,也对这项运动有了新认识。不仅看重技术,更注重皮划艇的培训、皮划艇环保、皮划艇公益等与之相关的其他有意义的事。

目前,他所教的学员大多是玩静水,白水学员只有几十人。除此之外,他还为学校的学生进行免费的皮划艇培训。希望能发挥自己的特长,将国外先进的皮划艇理念带到温州。

(通讯员 吴健)

