

杭州两项知名业余篮球联赛MVP得主 “耀阳哥”俞立盛:让篮球保持生活的新鲜

本报记者 沈梦雪

在80年代,男生最喜欢看的电影就是《古惑仔》,当时陈小春饰演的“山鸡哥”在很多人心目中留下了深刻的印象。在杭州,有一80后叫俞立盛,走路拽拽的,打球时带着大金链,染着黄头发,衣着总是十分夸张,颇有“山鸡哥”的风范。但因为打球打得好,也让他在杭州业余篮球界小有名气,大家给他起了一个绰号叫“耀阳哥”。

熟知俞立盛是在今年的门斗·杭州篮球赛上,在决赛中,是他凭借一己之力逆转当时的夺冠热门球队,导演了一出“以弱胜强”的好戏。灵活的跑位,敏锐的球感,以及果敢的单打,让大家记住了他。其实早在2013年的杭州城北篮球周末活动上,他就已经红遍全场。那时候的他打球更加犀利一些,也更有狠劲。说起年轻时候的风采,俞立盛还有些不好意思,他说:“当时年轻气盛,打球较真,所以每一分都争,这也难怪当时大家觉得我打球狠。”

近两年,俞立盛逐渐成为杭州市最炙手可热的本土球员。去年BALL-CITY3.0的比赛中,他凭借在决赛关键时刻的连续三分球帮助杭州SE球队拿下冠军,并获得了MVP球员称

号;在今年门斗决赛中,他再次摘下最有价值球员头衔。连续两年,拿下在杭举行的知名业余赛事的MVP,足以证明他拥有强大的实力。俞立盛觉得能从诸多全国高手中拿到奖杯是对他的一种肯定。不过在他看来,门斗的MVP更为重要,他说:“毕竟我是杭州土生土长的草根球员,门斗又是杭州的草根比赛,这里没有高水平背景的球员、没有科班出身的球员,一路过关斩将打到决赛,这个MVP含金量更高。”

正如俞立盛自己所说,他是杭州土生土长的草根球员,没有上过体校、没有读过大学、更没有专业队篮球背景。他从小小学五年级便开始打球,因为当时的动画片不多,他在《灌篮高手》和《足球小将》中选择了前者,从此便和篮球结下了深刻的情谊。

因为没有受过专业训练,因此俞立盛打球更像是“野八路”,可就是这种不按常理出牌的特点,让他干掉了“正规军”。从小学开始,他就喜欢和高年级的人打球,喜欢和比他强的人打球,久而久之也交到了不少球友。当年,肯德基三人篮球赛是杭州最火爆的街球比赛,高年级的球友就带着他去打比赛。俞立盛告诉记者:“街球



俞立盛(右)

比赛的好处就是可以积累比赛经验,因为每个对手的特点都是不同的,每个球员都有闪光点 and 特殊擅长的部分,我会记住这些,回来后学习和运用,不断弥补自己,提高自己的水平。”

现在,俞立盛在一家体育公司担任篮球教练,空闲时间会去打打球。不过随着年龄的增大,他在打球的过程会更加谨慎,不像年轻时候那么拼命,他说:“现在受伤恢复起来就比较

慢,去年脚踝和膝盖都有不同程度的伤,到现在都没有好透,真的挺感叹‘岁月不饶人’这句话。”

在俞立盛心中始终很感谢篮球陪他度过的那些青春里最美好的岁月,如今他也把篮球作为自己的职业本行,更是他与朋友之间沟通的桥梁。他说:“当年对篮球的那份挚爱,就是我现在保持生活积极状态的关键。”

为去痘痘健美,竟拿下亚太区季军 这个永嘉姑娘的运动人生很“励志”

健美健身比赛场上,型男靓女登场亮相,选手们轮番展示肱二头肌、三角肌、腹肌、背阔肌,比形体、晒肌肉。说实话,这样的场面只在电视里见到过,总觉得这样的人物在现实生活中会离我们很遥远。

近日,在2017年奥林匹克先生业余亚洲香港赛上,永嘉选手刘晨琪斩获女子比基尼·健美·166厘米或以下季军,让人感到惊艳。据了解,刘晨琪走上运动、健美比赛初衷很简单,和绝大多数年轻姑娘一样——爱美。但是谁会想到,她会因此在这完全陌生的领域取得骄人成绩。

大学前与运动几乎无缘

这位年仅22岁姑娘刘晨琪,刚刚大学毕业,是一枚土生土长的永嘉妹子。

刘晨琪在大学里专业为视觉传达,此前她几乎没有接触过运动,更没有进过健身房。“在杭州上大学后,由于水土不服,我开始疯狂冒痘。为了让皮肤恢复健康,我查了很多网上资料,决定开始长跑。”

从训练到饮食控制,“坚持”是唯一

2016年,在一位健身朋友推荐下,刘晨琪报名参加杭州市第十届健美、健身锦标赛,获得了第三名的成绩。首次参加比赛,就能获此好成绩,刘晨琪却并不兴奋,反而认识到自己的不足,需要学习新的力量和健美知识储备。

为了提升自己的水平,得到更高训练指导。刘晨琪开始关注健美健身类的信息,参与培训。逐渐掌握健

与他人不同,刘晨琪身上有着的超强毅力。每天下课后,总能在学校操场看到她的身影,一个人听着音乐,享受着跑步。从跑800米都会觉得累的她,到习惯性跑步,渐觉趣味,整整持续一年多的时间。2014年,她还报名参加杭州马拉松,用时34分钟07秒,完成了7公里小马拉松。

身训练技巧后,刘晨琪开始高强度地训练,这其中贵在坚持,“要以年为单位,才能出效果。”每天她都会到健身房锻炼两个小时,包括力量训练、有氧训练等。刘晨琪说:“每个部位训练,都要掌握好角度,力量,否则会有不同的效果。”

为了雕刻更完美的肌肉线条和身形,刘晨琪除了要强度训练,更要在饮食上严加控制。比赛前3月,她

从完全与运动无缘,到运动达人,刘晨琪逐渐对运动有了自己定义和审美。“相对于瘦而无形体美,我更欣赏人对力量、线条的追求,一种运动后身体所呈现出的健康美。”为了追求更美的肌肉线条和身形,她才开始到健身房锻炼,与健美健身训练有了接触。

跟居住在上海的挪威教练Kristin学习饮食营养搭配,租房子自己做饭坚持了一个月的时间。

刘晨琪介绍了她比赛前三四个月的饮食情况,可谓极度苛刻。饮食要求没有任何油,遵行少食多餐的原则,每天要吃6餐,以维持身体所需。其主食以米饭、番薯、之类的碳水化合物,搭配鸡胸肉、牛肉等蛋白质、及蔬菜之类。

曾被质疑不看好,到规划自己的未来

回忆两年过往,刘晨琪每天被训练时间占满,寒暑假几乎没有回家,与父母、同学的接触越来越少,也被一些同学不认可,但这都没有阻止她想过放弃。

刘晨琪父母在看到女儿那苛刻饮食习惯,也十分心疼,但惊叹于她的毅力与天分,鼓励她继续前行。刘晨琪父亲说:“我曾经陪着女儿去比

赛。当时与女儿进行较量的都是有10年以上健身训练基础。身边不少教练议论,小小年纪,才2年多时间训练,有这样的训练效果,的确很有天分。另一方面天生比例骨架较好,头小、肩宽、腿长、气质出众,这也是健美健身非常看重的一项指标。”

今年刚刚大学毕业的刘晨琪对自

己未来有了清晰的规划,她说,现在有不少健身馆向其伸出橄榄枝,但并不打算接受。也许之后不一定会成为职业选手,但会做一些与健美健身有关的职业,比如成为一个比赛型健身教练。目前,每日运动及克制饮食习惯,已然融入她的日常中,她仍旧计划参加健体健身比赛。(通讯员 潘罗华)

