



## 场上默契十足 场下如影随形

# 浙江这对排球姐妹花梦想一起进入国家队

本报记者 洪晨

第十三届全国学生运动会排球项目中学组的比赛,已经进入了最后的名次争夺阶段。浙江女队1胜3负成功进入前八。对于一支暑假刚刚组建,在一起才训练了十几天的队伍来说,这样的成绩已经达到了球队预期的目标。而且,比赛中球队亮点不少,来自湖州长兴中学的一对双胞胎姐妹花就给大家留下了非常深刻的印象。

“颜婉红、颜婉莉,浙江队里是有一对双胞胎吗?”在中学女子组排球的首场比赛日,就有眼尖的退场球员在电子屏幕上发现了一点“猫腻”。14号和15号,在浙江队队员进场热身的时候,果然出现了两个“一模一样”的小姑娘。一米八的个子,一头短发,黝黑的皮肤,姐妹俩看起来十分利落。当时即将开打的是浙江队对阵山东队的比赛,虽然最终浙江队遗憾地输掉了比赛,但这对姐妹花在场上珠连璧

合,进攻极具杀伤力,频频通过精妙的配合得分。在之后的比赛中,这对姐妹花也是越打越顺手,并成功帮助球队拿下了一场比赛。“基本上我们在场上不需要手势或者言语的交流,用眼神就够了。”姐姐颜婉红说道。

姐妹俩今年15岁,是长兴中学高一年的学生,练排球已经6年了。姐姐颜婉红在场上是主攻手,妹妹颜婉莉是二传。浙大附中的体育教研组长夏晓忠介绍,参加这次学生运动会的中学女排队伍,是以浙大附中女排为班底,然后又从全省各地挑选队员。这对双胞胎就是从长兴中学推荐过来的,特别是姐姐颜婉红,扣球力量特别大。“浙江队绝对主力!”夏晓忠在肯定两姐妹时言简意赅。虽然在省内的

比赛中,长兴中学是浙大附中的最大对手,但这支浙江队组队完成后,两姐妹和其他队员相处得异常融洽。夏晓忠翻出了手机里的照片,“我给你看,姐姐的膝盖有点伤,我们的队员一起给她绑绷带,当时我看了也是很感动的,这么短时间她们就相处得这么好,我马上拿出手机抓拍下来。”

都说双胞胎心有灵犀,但姐妹俩在场上的默契度也跟平时的训练分不开。几乎每天晚上和周末两个人都会在一起训练,相互鼓励,平时学习和生活也都是形影不

离。“我们真的就好像同一个人分出来的两个个体。”姐姐颜婉红笑着说道。由于膝盖长期有伤,颜婉红在病痛的折磨下几度萌生放弃的想法,这个时候妹妹就会过来打气,让她马上重新激发斗志,继续奋战。

当被问到有什么梦想的时候,姐妹俩异口同声地说道:“打进国家队,为国争光。”要知道,长兴排球实力相当强劲,还曾走出过周苏红这样的奥运冠军,也许不久的将来真的能在国家队看到这对姐妹花的身影。



## 把握节奏 目标下届全运会 浙江田径小将 学与训两不误

本报记者 王品燊 洪晨

本报讯 “这次比赛看到成绩的时候是稍微有点小失落,但是整体上还是满意的,达到了自己原本的目标。”学运会上,来自浙江理工大学的大四学生潘海涛在男子400米甲组的比赛中斩获银牌,与第一名仅差0.08秒。他说:“在保证第二的前提下搏一搏,毕竟第一的郭钟泽就是现在全国纪录的保持者。”

记者了解到,潘海涛从小就练习跳远,大二时才转投到400米这个项目。由于原本的底子就不错,训练没多久,他就拿到了“运动健将”的称号。仅仅两年的时间便站上了全国舞台。潘海涛平时一下课就出现在训练场,从不迟到,为了加强自己的训练量,跟专业体校训练的运动员们不要拉开差距,他在大二、大三的时候尽量多地把课程提前学了。“每天要保持至少两个半小时的训练时间,这是我给自己的要求。”潘海涛说。

此外,他还向记者表示,在学校,他的人际关系处理得很不错,“老师和同学对我的帮助很大,不仅是在学习上还有生活上,不然我也不可能在努力训练的同时还能认真兼顾学习。”

当提及对未来的打算,郭海涛毫不犹豫地说:“在我毕业后我希望能继续走田径这条路,下一届全运会就是我的目标。”



## 男生练柔韧 女生练力量

# 他们的健美操也许和你想象的不一样

本报记者 华雨晨 文/摄

赛程过半,在中国美术学院象山校区的全国学生运动会健美操项目的比赛渐入佳境。与传统印象里不同的是,从全国各地来参赛的男生有很多。

在热身候场区,记者看到了很多身姿挺拔、肌肉健美的大学生运动员。女生都是四肢修长,双腿笔直,男生则六块腹肌上身,身上其他部位的肌肉也都是恰到好处。随时随地劈一个“一字马”,或者倒立行走,

他们信手拈来。在记者看来,这些运动员中的动作“标配”对身体素质和基本功的要求很高。

浙江队这次参加大学组的队员们主要来自浙江台州学院和杭州师范大学,这两所学校都有自己的健美操队伍,为了参加比赛已经准备了两三个月,但很多队员都是从初中开始就练健美操,通过“三位一体”的招生考试进入大学深造。

健美操队员们的基本功人人过

硬,平时训练过程中,教练对他们要求不低,每天基本要练2—3个小时,男生练柔韧,女生练力量。

女队员黄扬霏,一口气就能做50个标准俯卧撑。她透露,想要练力量不简单,上肢、腿部和核心部位都需要训练。力量能帮助运动员完成俯撑、支撑等动作,从而得到相应的难度分。一般训练时会在完成准备活动后开始压腿,练难度动作,有套路动作的话就加套路,随后是身体素质训练:“我们较多地练习俯卧撑、两头起等动作。”

健美操的柔韧主要是指能劈“一字马”。男队员马帅就曾因为压腿时太疼而掉过眼泪:“不过那都是初中时候的事了,我现在长大了就不会了,反正天天压腿也习惯了。”

对于马帅来说,健美操让他变得更加从容大方:“以前我胆子比较小,后来跟着教练去全国各地参加比赛,上台表演的次数多了,我就放得开了。其实参赛给了我更多的生活经验,包括从小自己洗衣服,整理内务这些,都让我比同龄孩子更加独立和成熟。”

