

150余名健美选手昨在甬比体型拼肌肉 健身健美赛，“功夫在后台”



宁波选手吴忠梁（右一）在比赛中

□记者 戴斌 顾嘉懿/文 胡龙召/摄

经过一天的较量，2014年浙江省健身健美锦标赛昨晚在宁波雅戈尔体育馆落下帷幕。这次比赛，全省各地150余名健美选手登台比体型、拼肌肉，作为东道主，宁波健身健美协会代表队派出了32名运动员，另有各健身会所组织的10支队伍50余名选手参赛。选手们在台上的展示时间只有短短几分钟，背后的准备工作却十分艰辛。“功夫主要在后台。平时的训练就不说了，临近比赛时称体重、涂油等也都很有讲究，细节决定成败。”吴忠梁现在是市健身健美协会秘书长，他一边承担组委会工作一边备战，最终获得了男子60公斤级亚军和元老组冠军。男子最大级别85公斤以上级、“分量最重”的冠军张迪说，如同“罗马不是一天建成的”，健美选手的肌肉也不是一两天练成的。

脱脂脱水如“熬油”

健美选手要展示肌肉，所以他们必须尽可能减少身上的脂肪、水分含量，尤其到比赛前，他们往往要经历一次“脱水”的过程。吴忠梁告诉记者，减脂主要靠训练消耗能量，脱水的秘诀则是尽可能吃得清淡，少摄入盐分，“身体里钠的含量少了就留不住水分”。张迪的经验是：“赛前一周大量饮蒸馏水，到赛前一天突然断水，这时候身体在训练后还在习惯性地大量排汗、排尿液，水分自然就少了。”

正式比赛前一天，参赛选手必须先称体重，以确定参加哪个级别的比赛。这时候有些选手会很痛苦，比如61公斤体重的选手会想方设法减掉1公斤，参加60公斤级比赛，否则就得与65公斤级的选手比拼。“临赛前大量降低体重非常痛苦，有时候蒸一次桑拿要蒸掉两三公斤体内水分，人几乎要虚脱……所以比赛时站在台上表现最好的一刻，其实往往是我们最虚弱的一刻。”张迪说，印象中最“惨”的一次经历是：蒸桑拿时让队友守住门，以免自己熬不住了冲出来，结果到最后虚脱了，被队友背出桑拿室。

候场也很有技术含量

昨天在赛场后台的候场区，记者看到运动员们忙碌的方式各种各样。有的安安静静坐着吃香蕉吃巧克力，有的忙着给皮肤“上油”，有的利用杠铃、牵引绳等器械紧锣密鼓地热身。吴忠梁指着一名身上已有细小汗珠的选手给记者介绍：快上场的时候进行适量运动，“目的是为了肌肉充血有张力，看上去饱满一些”；另一方面，选手们穿得少，候场时容易着凉，运动是为了保持身体的热度。

关于吃的问题，女队员陈艳华说她前一段时间就靠吃生菜、黄瓜、西红柿过日子，“组委会称过体重之后才适当补充了一点热量”。昨天比赛，她一大早只吃了一点点早饭，然后带着香蕉、葡萄干、巧克力到现场：“赛前补充热量是必要的，台上一分半钟的展示其实很花力气，适当补充热量才有力量去支配肌肉。吃的没什么规律，肚子饿了就吃一点。我不是专业的选手，也就是准备这次比赛期间‘开小灶’，和家人吃的伙食完全是不一样的，戒荤腥戒油盐。像那些专业健美选手，整年的饮食计划都很有讲究。”

涂油是最细致的工作

健美选手上场前，需要给身上涂油，涂油效果的好坏，将在很大程度上影响比赛结果。“要根据赛场的灯光情况来上油。”吴忠梁说，“如果灯光暗就涂淡一些，亮的话就涂得厚一些、深一些。”

“上油”的场景颇为有趣，一大群选手中，自行涂抹拍打的、请同伴帮忙用毛巾轻轻擦拭的都有，甚至不少人用上了滚刷、毛刷。“为了让油涂得更加均匀，最好还是用手掌轻轻地拍，让皮肤吸收均匀、自然，上台后色泽效果好。”“上油”固然重要，皮肤原有的健康底色更重要。吴忠梁经常晒日光浴，故意让皮肤变得黝黑。“我们东方人还不习惯日光浴，其实这有利于钙质的吸收，让皮肤有一层自然的防护，是一种阳光、健康、自然的体现。”

赛前涂油一般需要20分钟，把油洗掉却是个“大工程”，如果只用普通肥皂和沐浴露的话，可能两个月后身上还会感觉腻腻的。对于这项扫尾工作，吴忠梁笑道：“除油腻么，最好使的当然是洗洁精喽！”原来健美运动员在比赛后，通常都是把洗洁精当沐浴露。



赛场上的女选手们

“跨国双打”将重返世乒赛

据新华社电 国际乒联理事会3日在东京世乒赛期间宣布通过以中国乒协为主导的一项提案，从2015年苏州世乒赛单项赛开始，将重新允许跨协会组合参加双打比赛。

去年4月初的韩国公开赛上，中国男乒五名选手与韩国对手配对男双，迈出了“跨国组合”重返国际赛场的第一步。力主在世乒赛上推行这一做法的中国乒乓球队总教练刘国梁当时表示，中国乒协试图通过与其他乒协的选手配对双打来实现技术层面上的沟通、学习，为推动世界乒乓球运动的发展敢于拿出自己的最核心利益。

除了跨协会配对的形式将重现世乒赛舞台，国际乒联理事会还就控制世乒赛规模出台新规。具体来说，2015年和2017年的单项世乒赛上，单个协会的单打名额将由现在男、女各5-7名削减至3-5名，主办协会则最多可派男、女各6名选手；男双、女双和混双名额由现在的每协会各3对减至2对，如出现跨协会配对的情况则所属两个协会各占1对名额。

凝聚一群球友十年情缘 “五洲杯”业余排球赛落幕



“五洲杯”业余排球赛现场

□记者 戴斌/文 胡龙召/摄

本报讯 第六届“五洲杯”宁波国际业余排球赛前天在宁波体育运动学校落幕，来自国内外的共8支业余男排队伍参加角逐，获得前三名的依次是武汉快乐队、日本SJVC队和宁波ALA队。

这项赛事始于2009年，每年5月举行。近年来除了吸引国内不少业余球队参赛外，欧洲和日本的球队也经常出现在赛场。“今年报名的队伍不算多，前几年规模大的时候男队有十多支，女队也有四五支。今年女队报名的只有两支，后来就没有举行正式比赛了。”市排球协会工作人员告诉记者，“五洲杯”已经成为在全国业余排球界有一定影响的传统业余赛事，是一个颇受球友关注的“以球会友”的交流平台。

而当年“五洲杯”赛事的诞生，源于宁波一帮业余排球爱好者的推动。2004年，一名航空公司的空勤人员向媒体求助：“宁波有没有业余打排球的队伍？”媒体的报道吸引了不少排球爱好者的关注，不久之后其中五六十人聚集在一起，成立了“五洲业余排球俱乐部”。再后来，他们和市排球协会共同酝酿了“五洲杯”宁波国际业余排球赛，延续至今。这次赛场里出现的“祝贺五洲业余排球俱乐部成立十周年”的大红横幅，其背后凝聚了一群球友的情缘。

作为“五洲杯”赛事创办人之一的王永达感叹，十年坚持不容易。“每次比赛秩序册名单上只有12名队员，但其实平时参与活动的男、女选手一共有30多人。”他介绍说，其中半数是当年球队成立后一直坚持到现在的“元老”。“正是大家的热心参与、群策群力，这个平台才能维持下去。”

十年来，王永达和队友们每年要参加五六项国内各地的业余比赛。“在江浙地区的比赛就不说了，武汉等城市的业余队伍也和我们很熟悉，举办比赛经常邀请我们参加。每年都是这样——除了春节，其他长假基本在球场上度过。”王永达说，球队至今坚持每周两次训练的传统，目前的训练场地是宁波城市职业技术学院，经常和学生排球社团一起活动，“十年了，队伍里很多人都从小伙子、小姑娘变成拖家带口的了，但出于兴趣爱好和锻炼健身的目的还在参与。这个平台传承下去，总归需要新鲜血液，所以我们积极和学生球队联络交流，目的就是让宁波业余排球越来越红火。”