

接受本报记者采访 分享增肌减脂秘诀

丁霞:备战时郎导让我多吃青菜

国家队集训、参加全国锦标赛、回到辽宁省队训练备战联赛……今年虽然没有世界大赛,但是“劳模”一如既往的忙碌。许久没有出现在家乡媒体视野中的丁霞,这次接受本报记者采访,是因为她有了新的身份。说起这一年的收获,丁霞坦言最重要的还是每天踏踏实实的训练。

除了提高自己 还要做好“穿针引线”工作

10月27日上午,辽宁省体育事业发展中心排球项目运动队党支部大会在省体育局5楼会议室召开,讨论接收丁霞同志为中国共产党预备党员的问题。经过讨论、表决,按照有关组织原则,支部大会决定接收丁霞同志为中共预备党员。

“我志愿加入中国共产党,要在思想上、政治上、行动上不断提升自己,做更优秀的自己。从我当前的

本职工作来说,就是要刻苦训练、努力比赛,要在全运会、奥运会等国内外赛场,为祖国争光、为辽宁添彩!”

作为国家队主力二传,丁霞对自己的要求一直都在不断提高。今年因为疫情原因,女排经历了史上前所未有的两期超长时间的封闭集训。国家队集训前,丁霞就给自己定下了目标:“我觉得自己需要进步的地方有很多,尤其拦网和防守,和

大家的配合的默契度。”

作为一支球队的二传,丁霞除了要提高自己,还要做好“穿针引线”的工作。丁霞说:“以往我们在国家队没有几个月时间就要去参加比赛,默契上会有一些不足的地方。国家队每个人的能力都比较强,但有时候体现得不是很突出,这次长时间的集训后,在配合方面确实有了进步。”

封闭集训意外发掘多项运动技能

女排国家队长期封闭集训,教练组为了调节大家的状态,会安排一些其他运动项目。而在这个过程中,丁霞全能的运动天赋就被发现了。一次女排国家队的足球比赛中,丁霞的带球给大家留下了深刻印象。后来刘晏含在接受采访时还夸丁霞踢足球厉害,停球、带球的水平很高,尤其可以全速带球。说到这里,丁霞赶紧解释:“我可不会踢足球,可能大家对足球都不是很熟悉,但是因为我的速度比较快,可能

就显得比较好。”

不过丁霞的运动天赋在国家队中是公认的好,被国家队队友们爆料,打篮球投篮准,打羽毛球移动快,打乒乓球手感也很好。“大家都说你各个项目都很厉害啊?”听到记者这么问,丁霞不好意思地笑着说:“可能个子相对矮一些,比较灵活,脚下比较快,有一些优势。”

虽然被认为是队内最有运动天赋的全能选手,但丁霞不认为她的身体素质是队内最好的,“我就

跑得快一些,弹跳能力一般,特别是随着年龄增长,弹跳的高度也在下降。”

除了本行排球外,丁霞告诉记者,她喜欢打羽毛球、乒乓球。“乒乓球更是要仔细,需要格外认真、精细。”而记者想来,丁霞能在多个球类项目中展现出很好状态,有三个方面很关键:她的爆发力好,作为二传手感细腻,再加上左撇子会有一些优势。

为了控制伤病 把体脂降到了16%

最近,不少球迷看到丁霞在微博上发出照片,都有两个感觉:变瘦了,变美了。丁霞告诉记者,其实她的体重并没有太多变化,之所以看起来瘦了,是为了控制伤病,增肌减脂成功的结果。“我现在伤病还是控制得不错的,体重降了之后,对伤病的控制有帮助。”丁霞告诉记者,随着年龄的增长,排球运动员要特别注意控制伤病。

增肌减脂的效果如何,体脂率的数字是最有说服力的。当记者问到丁霞的体脂率时,她有些不好意思地说:“我觉得自己在排球队里,相对属于脂肪比较多的,现在的体脂率降了不少,16%多一点。但是在国家队里还算高的,因为我在减脂的时候,别的队友也在减脂。”

说到增肌减脂的秘诀,丁霞说除了运动外,对饮食要控制。“吃东西的时候自己会注意,尽量不吃油炸的食物,少吃不健康、不卫生的。要多吃青菜,也是每天教练组对我们的要求,郎导有时候就查看我们餐盘里是否有青菜。”丁霞笑着告诉记者,其实她一开始也不太爱吃青

菜,但吃着吃着,发现青菜原来也挺好吃的,就喜欢上了。

而说到变漂亮了,丁霞的新发型成为球迷关注的热点。“我自己也觉得这个头发烫得挺成功,但是其实这个发型还是属于意外,在手机软件上刷到了这个发型,感觉可能挺适合我啊,就去尝试了一下,结果一看效果还不错。”其实对于全年无休的丁霞来说,她在打扮自己上所花费的时间和精力真的要比同龄的女孩子少很多。

首次“触电”《夺冠》中被赞演技好 丁霞:我给自己演技打70分

记者:《夺冠》是你第一次参与电影拍摄吧?感觉怎么样?

丁霞:第一次拍电影,知道了原来拍摄背后不是像看到的那么简单、轻松的,每一条要一遍一遍去过,其实和我们训练是有相像的地方。是另一种体验,也挺难的。

记者:你的拍摄状态和你打球一样很拼吗?

丁霞:这部电影我们去一共拍了八天,第一天我去时候特别兴奋,没有自己拍摄的时候还是活蹦乱跳的,和队友玩啊、聊天啊。但是很快就发现不是自己想象的状态了,因为拍摄时间紧张,我们每天的拍摄时长又很长,拍到凌晨,后面只要没有我自己的拍摄,我就抓紧时间睡觉。真的挺辛苦的。

记者:这部电影的热映,会有更多的关注,对你来说会带来一些压力吗?

丁霞:压力谈不上,大家对我们的喜爱和支持是我们的动力。

记者:你的角色被网友戏称“丁

怼怼”,刚看到剧本时候会担心有负面影响吗?

丁霞:其实我一开始是有些担心的,我还和导演说,我平时不会那么跟队友说话,我也怕有负面声音。结果公开上映后,大家的反响还行,大家也明白那是一种电影手法,觉得我的表演还是很可爱的。其实从我刚开始怼这个、怼那个,到后来和队友团结拼搏,我这个角色在电影里面的改变,也还是挺好看的。”

记者:拍电影对你来说的难点是什么?

丁霞:刚开始就是不能入戏。电影里有一段我怼完张常宁、怼惠若琪,都是一条要完成的,那条我的台词特别多,经常忘词儿,拍了很多遍。其实后来我才

总结出来,那是不懂入戏,死记硬背,记不住,脑袋也乱,说完这句,下一句就忘了。但拍到后面,我就入戏了,我跟丽姐在网前讲话的那段,就觉得拍的人戏了。

记者:给自己首次拍摄电影的演技打多少分?

丁霞:哈哈,这个不太好回答啊,我给自己演技打70分吧!

本版稿件均由辽沈晚报记者王冠楠 采写

本版图片由辽沈晚报记者 查金辉 摄、新华社发

回辽宁备战联赛 作为二传挑战大

新赛季中国女排超级联赛将于11月8日将在广东江门拉开大幕。从国家队回到辽宁队,对于二传手丁霞来说,今年她要迎接的很大的挑战就是与新人之间的配合。

“今年年轻队员上来要打球的比较多,我和他们的配合还是比较生疏的。像我跟段放、王美懿等老队员一起练、一起比赛有两个周期了,都8年左右了。所以我们练一练就能找到配合的感觉。”丁霞坦言自己要面对很多挑战。

“因为今年上来的小队员,有的上队有3年时间了,但之前都没有上场打

球,配合是很少的,所以对我来说,尽快磨合,把水平发挥出来还是很大的挑战。”

今年女排联赛赛程缩短,将在一个半月内完成此前5-6个月的赛季时长,这在女排联赛中从未出现过。高密度的赛程压缩,对球员的心理和体能产生双重考验,大大增加了新赛季的不确定性,丁霞也同样会有压力。“前一段时间我们打锦标赛,就暴露出了一些问题,队伍还需要磨合,我们也在抓紧练。”丁霞说。

而对丁霞来说,更重要的是明年的奥运会、全运会。她说:“东京奥运会延后一年,我们更应该踏实训练,把这一年的训练成果展现在奥运会上。明年有奥运会和全运会两个大赛,所以我要把状态调整好,发挥出自己的水平。”



版权所有 违者必究

总值班:孙泽锋
一版编辑:赫巍利
一版美编:冯漫

零售
专供报

