

# 幕后的导师

健美操大赛佳绩的背后离不开队员们的辛勤付出，更离不开 2016 级队员的指导，于是我们邀请了几位 2016 级队员谈了谈自己对于今年健美操比赛整个过程的看法以及感受。



## 华丽的转变——由队员变成导师

由去年的萌新转身变为今年的“老司机”，相信这种转变一定会让 2016 级队员感触颇深。汤济豪提及其实在去年他还是队员的时候，就已经为今年健美操做出一定的规划了。一年来他的角色发生了转变，无论是技术动作还是心态情绪，都由过去的只需要关注自己转变成现在需要关注每个同学。舒玉婷说：“今年作为带训练的人，才明白去年师兄师姐面对我们怎么都跳不好时的无奈和比赛日期临近时的紧张焦虑。但还是很开心在那么多天的相处中认识了那么可爱的师弟师妹。”

说完了感受，2016 级队员又对今年新颖的舞蹈动作大加赞赏，周子扬谈到，今年的教练是街舞方面的，所以今年的动作中也融入了街舞的元素——动作的衔接和转换十分华丽，结束时的托举也是从未有过的高难度动作；风格上也有了一些转变，去年偏向俏皮活泼，今年注重热情奔放，动作幅度比较大。李亦轩也对今年的整体效果十分满意，音乐刚开始的时候那段扇子舞充分利用了队员的自身优势，配上音乐使得整个前段看起来十分赏心悦目。除此以外，他还谈到：“我们也是唯一一个使用扇子作为道具的学院，从传统扇子风格过渡到时尚街舞风格的那几个动作十分吸引人，让人眼前一亮。”



## 心路的历程

在近两个月的排练过程中，2016 级队员更深刻地感受到了集体的力量。看着师弟师妹们从最初的青涩变得越来越默契，会被这种所有人“心往一处想，劲往一处使”的团队精神所震撼。舒玉婷念念不忘的是师弟师妹们 2 个月辛苦训练的过程，动作从开始时的软绵无力到后来的整齐划一，大家一点一点努力一点一点蜕变，既感动又为他们骄傲。她想对师弟师妹们说：“在我们心里，你们就是最棒的！”



## 辛酸的经历

队员们华丽的蜕变背后少不了 2016 级队员的辛酸。汤济豪提及，队员们在临近期中考试时状态低迷，承担了很大的心理压力。他对此也深有体会：去年训练时自己也曾十分疲惫，常常感到失去了坚持下去的动力。所幸后来通过调动情绪的形式，帮助大家渡过了难关，在最后一周完成了质的飞跃。



## 赛后的祝福

赛后 2016 级队员也对今年的比赛做出了点评，周子扬说：“首先当然是恭喜他们了，能够取得这样的好成绩。我觉得结果并不是最重要的，更重要的是过程中收获了友谊、毅力、欢笑与坚持，以后也很难再有这样一段一群人为同一个目标共同努力的时光了。”谈及比赛最后的托举动作，李亦轩说道：“这个动作是队员们近两个月做得最好的一次，大家都表现得非常出色。比赛已经结束了，大家也要考虑一下怎么规划下一届的健美操了。健美操不单是每年一届的比赛，更多的是一种精神，一种传承。所以希望大家能够用心对待下一届的队员们，带领下一届取得更好的成绩。”

最后，他还给大家送上了祝福：“最棒的你们，期末要加油啦！”

文字 / 郑敏行  
责任编辑 / 马晓莉 贾天昊



# 健美操 记忆



文字\刘奇伟  
责任编辑\刘奇伟  
杨春白雪  
程轶鹏

10月19日，经过严格选拔的八名队员迎来了第一次健美操训练。本憧憬的是绚烂多姿的动作，而现实却是“痛苦折磨”的基本功练习。“力量”“韧性”“平衡”“耐力”，老师一边强调着健美操的基本要素，一边让同学们挑战各种高难度动作。几位学过舞蹈的女生举重若轻，而面露峥嵘的男生们也发明出各种新式练习方法。在指导老师的鼓励与队友的相互帮助下，大家突破身体的极限，初露锋芒。



体能训练更是健美操训练不可或缺的一部分。仰卧起坐，平板支撑……每一项锻炼似乎都是对暑假幸福生活的“还债”。躺在冰冷地面，看到的不只是白茫茫的天花板，更是绝望……图中的三位同学因为体能稍弱，便自嘲为“咸鱼三兄弟”。然而，正是因为这互助小团体的建立，让每个成员有了锻炼的斗志。渐渐地，绝望转向希望。

在一次健美操训练中，正巧赶上李宇昂同学的生日。大家围坐一圈，品尝着蛋糕，传递着祝福，将排练的辛苦抛诸脑后。咸鱼三兄弟团结一心，以特殊的方式为李宇昂表达祝贺。大家打成一片，真正意义上融为一个幸福的集体，为着共同的目标奋斗。



(李宇昂在尽情地“享用”蛋糕。)



这一天大家第一次接触正式的健美操动作，也算是他的一份特殊的生日礼物。尽管一些妖娆的动作一开始让几位同学有些吃不消，但相互的模仿、纠正，让同学们渐渐放开自我，动作愈发有型整齐。面对一些高难度姿势，之前艰苦的基本训练此时也显现出价值，大家收放自如，展现着独特的青春魅力。

11月30日晚，统计学院党委书记郭栋、团委书记边策、团委常务副书记成瑶来到训练场地，慰问健美操队员们。

队员们向老师们进行预演，富有活力的动作和青春洋溢的精神面貌感染着每一位老师。郭栋书记强调，朝气蓬勃的精神风貌比高难度的动作更能打动人心。这为健美操最后的冲刺指明了练习方向，同时也让每一位队员信心倍增。边策书记叮嘱大家注意保暖，保护关节，避免受伤。大家的心中如冬日暖阳，洋溢着温暖与幸福。



随着定妆照的拍摄，比赛进入倒计时阶段。从每个队员脸上的微笑，我们看到的自信与憧憬。这正是两个月的不懈备战与持之以恒的最好见证。



在后台，浓妆艳抹的队员们在互相鼓励与加油。从他们的从容与轻松中，我们知道，无论结果如何，我们已经胜利。我们赢得的是友谊，是自信，是面对困难保持开朗的心态。



12/5  
二〇一七

如论讲堂

终于迎来了期待已久的辉煌时刻，在绚烂的灯光下，队员们踏着青春的舞步，在只属于他们的舞台绽放着活力与激情。银色的彩球，划出亮丽的弧光；劲爆的舞蹈，张扬火热的激情。活力四射的他们，用一个个充满爆发力的动作，带来无与伦比的视觉震撼。每一次托举，自信的动作中满怀着对队友的信任；每一抹微笑，映射出对健美操的热爱与执着。当聚光灯定格的一瞬，队员们散发的是青春的光芒。

感谢所有为健美操奉献的老师同学们，愿统院再续辉煌！

