

赴俄留学归来敞心扉 顾原脱胎换骨从头再来 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/336/2021_2022__E8_B5_B4_E4_BF_84_E7_95_99_E5_c107_336989.htm 昨天下午，当长发披肩的顾原出现在记者面前时，我竟然有点认不出她了。“这四个多月，我足足瘦了8公斤呢”，顾原笑盈盈地说。去年12月底，顾原奔赴俄罗斯索企“留学”，昨天，她和国家集训队的队友们一起出现在省田管中心自己熟悉的训练场地上。顾原，这位曾经辉煌的女链球世界冠军，面前是一片崭新的未来。留学之旅“脱胎换骨”顾原这次赴俄“留学”，是中国田径“走出去”计划的一项重要内容，对于当时正处于状态低谷的顾原来说，这样的机会可谓“千载难逢”。索企是俄罗斯国家田径投掷队的大本营，这里气候温暖，12月时气温也有15 左右。就在这里，顾原开始了“留学”生活。到索企后，顾原发现这里的条件比她想像中差很多。“训练的护笼还比不上省田管中心的，天天都吃‘大列巴’，实在太痛苦了，搞得我一想到家乡饭就流口水”，顾原说。顾原的外教阿历克谢曾经在黑龙江队执教。十运会前，顾原就接受过他的指导。“阿导可是位功勋教练，他现任俄罗斯国家田径队投掷组总教练”，说起教练，顾原语气中充满了敬意。虽然是第一次接受外国教练的指导，但顾原很快就适应了，她现在还能用简单的俄语和教练进行交流。谈到中俄两国训练上的不同，顾原说：“国内基本上是半军事化管理，而在阿导的理念中，首先要身体健康、心情舒畅，其次才是技术能力”。谈到收获，顾原说：“有些训练理念以前心里也明白，但不够清晰，现在思路更清楚了”。具体到技术动作上

，顾原说：“现在我上下肢的配合更加合理了，动作的协调性有了很大改进。”在俄罗斯的日子里，顾原常常和世锦赛冠军库琴科娃在一起训练，谈到和世界名将的差距，顾原说：“我觉得这是训练体制不同造成的，我始终相信自己的实力，我不比任何人差。”亚运会我要力争卫冕 顾原于本月17日返回国内，随后参加了全国田径大奖赛重庆站，在比赛中，她以65米60的成绩夺得亚军。对于自己4个月来首次大赛的表现，顾原说：“还行吧，长途奔波后投出这个成绩也算及格了。按照我教练的计划，我现在正处在稳定技术动作的阶段，加量训练出成绩应该在下半年。”作为西部第一个田径世界冠军，顾原曾好几年稳坐“亚洲链球女皇”的宝座。2002年是她最辉煌的时候，她先后夺得了世界杯冠军和亚运会冠军。但在最近一年多时间里，顾原的状态跌入低谷，在十运会上仅获得第六名。在四个多月的留学生活之后，顾原开始以平常心情看待过去，“那段时间我情绪很低落，脾气也很暴躁，但经过这段时间的思想沉淀，我对自己进行了重新定位，未来的目标和努力方向也更明确了。”顾原说。2002年釜山亚运会，顾原以70米49的成绩夺冠。今年12月，多哈亚运会的战鼓又将擂响。对于自己亚运会的目标，顾原满怀信心地说：“我会全力以赴去备战，力争成功卫冕，以感谢那些给我关爱的人。”100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问 www.100test.com