

赛场亮点

港澳学生包揽男子 110 米栏奖牌

孙海平三顾赛场“淘金”

充满着歌声、欢笑,感人肺腑的加油呐喊,在行知中学田径赛场上,港澳田径代表队是最欢乐的团队。也许正因这份快乐的态度,昨日两支田径队收获一金一银一铜的好成绩。而昨天赛场上也迎来一位“伯乐”,孙海平教练已经第三次来到赛场观摩跨栏比赛。

昨天下午男子 110 米栏的决赛现场,孙海平教练准点来到看台“围观”跨栏少年,这已经是他开赛以来第三次来到赛场,而且每次都是冲着跨栏来的。“之前是看看上海队员的表现,今天来看看其他省市的选手,看看有没有好苗子。”

摘得这一项目冠军的香港选手张宏峰激动地说,自己正因为刘翔才开始从 2004 年起学习跨栏,今天摘得金牌十分高兴。孙海平表示,近年来中国跨栏项目有了大发展,刘翔的确刺激起很多年轻人学习跨栏,“尽管学生运动员和专业运动员

相比还显得比较稚嫩,但是已经有点样子了,将来再经过专业训练一定会发展得更好。”孙海平坦言,体教结合能让更多人加入体育运动员行列,也为专业一线队伍提供更多选材的机会。

澳门代表队也在男子 110 米栏中发挥出色,学习跨栏 6 年的郑振辉摘得铜牌。由于澳门没有青少年职业运动员培养机制,所有学生运动员都来自普通中学,教练区志权此番来参赛也希望在绿茵场上和同行交流体教经验,“和全国那么多省市一起比赛,能进入决赛就已经很开心了,我们非常享受这个过程。另外我也想看我们的水平和其他团队是否接近,这次拿到铜牌真的给了我们很大的信心。”本报记者 易蓉



男子 110 米栏决赛场景

荀澄敏 摄

周文灏夺男子蛙泳2枚金牌

上海女教练带出澳门“小蛙王”

幕后故事

每天放学后到游泳馆训练两小时,其他时间和同学一样,完成一样多的作业、一样为升学奔忙……澳门游泳队 18 岁男生周文灏,却凭借男子蛙泳 100 米和 200 米两块金牌成了东方体育中心明星。这也是澳门游泳队参加全国学生运动会以来,第一次摘金,周文灏的 200 米蛙泳成绩,还打破了赛会纪录。



周文灏成为学运会澳门夺金第一人

陆华 摄

畅游“学海”同样优秀

周文灏是澳门培道中学高三学生,秋季开学,他就将去澳门大学传播系就读大一。周文灏小时候时常感冒,父母想让他变得壮一点,就送他去学了游泳。没想到一

游,就游到了现在。“他可是澳门 200 米蛙泳纪录保持者,大家都叫他‘澳门一哥’呢!”一旁的《澳门日报》记者梁岸峰很为这个帅气阳光的大男生骄傲。

“我的学习成绩?蛮好的,大概一般是在年级前 20% 左右吧。”周

文灏说,和内地不同,澳门并没有“准专业”的青少年训练,他和同学们都是利用放学时间去训练,游泳,只是兴趣爱好。同时要兼顾学业和爱好,他觉得,自己最大的收获在于,做事专注力非常高。“很辛苦,有时也想放弃,但是找不到放

弃的理由,就一直游到现在。”周文灏说,跳入一池碧水,无论当天心情如何,都会很快平复下来。

退休教练澳门带队

“哎呀,勿要采访我来,我还要去帮伊拉去做放松。”泳池旁,穿着澳门队队服的女教练忙着叮嘱比赛完成的队员擦干身体、披上外套。见到记者采访,一开口却是一口上海话。

女教练叫应静莉,今年 62 岁,曾经是上海游泳队教练。2011 年,已经退休的她接受国家体育总局委派,赴澳门带队训练。一年半前,她成为周文灏的教练。每次 200 米大赛,成绩都要提高五到六秒。

“以前,我平时游得还不错,但没有比赛感觉,应教练指导我怎样在一场比赛中分配体能,让我提高很快。”周文灏说,每次自己没有信心的时候,教练都会用“相信你的技术”来鼓励他,在鼓励声中,他圆了金牌梦。

一名澳门游泳队工作人员曾是应教练在上海游泳学校任职时带的学生,他告诉记者,应教练最大的特点,就是想办法让队员减少体能消耗,但每个动作都练到点子上。对于一名少体校学员来说,一天游六七千米是常事,但是应教练通常只要让学员们游四五千米,就能达到训练效果。这个特点,用在训练时间有限的“纯业余”澳门学生泳将身上,很有用。

本报记者 陆梓华

志愿者日志

2014 年 7 月 31 日晴

早起晚归,这对我们礼仪颁奖志愿者已经习惯了。每天,午后的阳光毫不保留地洒向大地,但却毫不影响运动健儿和“小青菜”的热情。当我们再次换上礼仪颁奖服装时,脸上的兴奋与内心的激动却一刻也没有停歇过,当看着运动员们在赛场上努力拼搏着,看着他们个个身手矫健,就算落后了也毫不气馁,也要赛出自己的风格,我们在心里为他们加油,祝愿他们取得好的成绩。

颁奖仪式又开始了,礼仪志愿者用自己最佳的姿态与最灿烂的笑容为胜利者颁奖,笑容从来没有从我们脸上消失过,因为我们是打心底里为他们喝彩。每一场的颁奖间隔时间都有点长,到最后一场已经是 5 点多了。这次是上 6 个人,我们每个人的托盘上都有 2 块奖牌和 2 个吉祥物,当我们昂首挺胸,面带微笑地候场时,发生了一点小意外,由于比赛结果延迟耽误了颁奖的时间,我们礼仪队员并没有因此而放松,懒散。我们照样在太阳底下用标准的站姿站着,也并没有因为候场而不带笑容,站的时间有点久了,手脚有点酸痛,我们也只是稍微动,然后继续面带微笑站着,等候颁奖。

虽然在等候的时间里我们又累又热,但我们觉得很值也很开心,因为不是每个人都可以亲身经历,我们能有幸参与其中,辛苦而又快乐着。宝山职校礼仪引导志愿者 姚婷婷

学运会选手参观金龙鱼体验馆

本报讯 由本届学运会冠军选手等组成的参观团,今天来到金龙鱼(上海)营养健康体验馆,零距离接触世界级粮油生产基地,学习营养健康知识。(学闻)

他山之石

广东省佛山市勒流东风小学开展花式跳绳运动已经超过 5 年。起初是因为学校占地面积比较小,在选择“一校一品”项目时就因地制宜,优先考虑了普及度高、器材便捷且趣味性、竞技性都比较强的花式跳绳,没想到效果特别好,大大激发了学生们的兴趣和潜力。“如今,学校每天都有 40 分钟

的‘师生大课间’活动,由教师带领全校学生一起跳绳,我们鼓励学生自己创新发明,跳出各种花式。”校长温克健介绍,有研究表明,跳绳对增强学生的心肺功能有促进作用,很多心血管专家都呼吁青少年

参加跳绳运动。“抖空竹”是吉林省长春市树勋小学的一项特色校本课程,它在提高学生体能、增强学生体质,特别是在增强协调性和柔韧性方面,能起到重要作用。

“一校一品”各有绝招

安徽省亳州市则将国家非物质文化遗产“五禽戏”改编成“校园五禽操”,在亳州一中及安徽多所中小学校园推广,让许多学生重新感受到了体育的乐趣。本报记者 曹刚

上海健威医疗美容门诊部
治疗项目:美容外科 美容皮肤科 美容牙科
地址:淮海中路1375号 电话:54040427
沪医广[2014]第08-09-01号 自2014年8月9日起2015年12月31日止