

智运会上海代表团有位特殊成员

周教授来当心理咨询师

台前幕后

来枣庄才三天,周教授已与29名运动员通过了电话,而微信联系的次数,就更多了。周家骥在上海智运会代表团中身份比较特殊,不是教练、不是队员,也不是医生,而是代表团的心理顾问。在参加本届智运会的49个代表团中,专门配一个心理顾问,还是很少见的。

“我只是起一个辅助作用,运动员出成绩,主要靠运动员自己和教练员的努力,我的目标,是尽可能让队员们消除各种心理因素干扰,让他们的训练水平正常发挥出来。”周教授还给他自己的工作做了一个形象的比喻,叫“跳一跳,够得着”。这主要是针对一些比赛信心不是很足的队员。

“所谓‘跳一跳’,就是要鼓励队员敢于往较高的目标冲一下。而‘够得着’,就是指这个目标的设定,必须是有可能达到的。”只有这样,他才能通过与队员的言语交流和分析疏导,让队员们建立起信心。周教授举了一个小棋手的例子,说这名小棋手遇到的对手都比他大,所以有点担心,怕输棋。“我跟他交流时做了客观的分析。‘你



周家骥教授(右)在女子围棋快棋赛场与上海选手唐奕交流 曹璐 摄

怕他也是很正常的,但他更怕你。你想,大人输给小孩子的话,他会怎么样,他会感到更没面子啊。”这么一说,这个小朋友自己也笑了。”

作为国内知名运动心理专家,周教授从十几年前就开始与上海市体育局合作。他与队员交流并不只是简单的“洗脑”,还教给队员们

很多心理放松和自我评估的方法。“有一种只要花十分钟就能做完的心理放松自我练习法,我教给了好多队员,对于消除紧张,会有点作用的。不过,这不像退烧药,一片下去,马上会看到效果。我们的工作需要一定时间的累积,需要较深入的沟通。”

至于心理辅助训练对运动员提高成绩到底有没有好处,周教授说自己不便评价。上海棋牌运动管理中心主任张国强是很认可周教授的工作的。“怎么会没作用呢?周教授研究运动心理数十年,经验非常丰富。运动员在训练和比赛中会出现各种各样的心理问题,许多工作单靠领队和教练做,是不行的。”

这两天记者一直想请周教授讲一个体现心理辅助训练作用的例子。周教授说:“现在比赛还在进行,有些队员跟我讲的比较私密的事,也不方便说。”不过,他讲了一个不久前在上海青年男足的事。“那时成耀东叫我去,说有一个队员赛前无论如何也吃不下东西,比赛完了,就没问题了。这是赛前紧张产生的应激反应。我让他每天坚持做心理放松练习,坚持了一段时间,比赛前终于能吃点东西了。”

虽然从上海师范大学退休了好多年,周教授精力依然充沛。“我非常喜欢与运动员交流,很多运动员都成了我的好朋友。我希望通过自己的工作,能增强队员的自信心和自我调整能力,把他们的最好状态在比赛中能发挥出来。”

本报记者 王志灵 (本报枣庄今日电)

本报枣庄今日电 (记者 王志灵) 第三届智运会青年女子双人桥牌赛昨天结束,上海选手傅博/李含笑夺得冠军。

傅博和李含笑均是今年夏天刚刚毕业的大学生,她俩从初中开始,就跟随傅学明教练学习桥牌,目前已是国内女子桥牌青年牌手中的佼佼者。去年她俩都参加了世界青年桥牌锦标赛,帮助中国队夺得了女子团体世界冠军。据上海队教练傅学明介绍,李含笑已是第二次参加智运会,在上届智运会上,她是上海队夺得青年女子团体冠军的功臣。

智运会昨天还产生了两块围棋金牌。江苏选手於之莹在女子快棋决赛中击败厦门选手陆敏全,夺得本届赛会围棋项目的首金,随后她的队友毕昱廷在男子快棋决赛中击败彭立尧,为江苏队再夺一块围棋金牌。上海选手唐奕夺得女子快棋赛第三名,她在半决赛中运气不佳,在有机的情况下遗憾负于厦门选手陆敏全。在争夺第三名的比赛中,唐奕战胜了湖北选手鲁佳。

上海选手夺女双桥牌金牌

沪上职工台球赛落幕

本报讯 (记者 李元春) 上海职工体育健身四季大联赛之首届“黄浦杯”上海职工台球俱乐部团体赛,日前在黄浦区工人体育馆落幕。共有112支球队、448名球手参赛。

本届团体赛由上海市体育局主办,黄浦区总工会承办,上海市台球协会协办。

业余棒球赛决出四强

本报讯 (记者 李元春) 2015上海市飞鹰棒球联赛日前决出四强,Running俱乐部队、上海中学国际部、海盗队和野人队脱颖而出。飞鹰棒球联赛由上海市棒球协会主办,上海斯宝体育有限公司承办,今年共有7支球队参赛。从3月份到9月份,7支球队共进行了63场常规赛及季后赛,无论比赛时间跨度还是赛事密集程度,均创下国内业余棒球比赛之最。

康桥杯围棋赛将举行

本报讯 “康桥实业杯”政法法院系统围棋邀请赛将于9月26日、27日举行,比赛由市围棋协会和律师协会主办,上海康桥实业发展集团有限公司冠名赞助,浦东新区围棋协会承办。即日起至9月18日报名。报名地点:蓝村路86号402室。

网上报名 zhengfu5001@sina.com (郑福)

宁泽涛与粉丝见面袒露心声——游到30岁 想去上大学

宁泽涛前天下午在上海1933老场坊出席自己首个代言项目的粉丝见面会,不仅俯下身段同粉丝大玩游戏,并且有问必答,对粉丝坦诚相待。

蓝衣、白裤搭配球鞋,简洁的装束打扮,宁泽涛浑身上下青春逼人。来自全国各地的数百名粉丝一见到他,尖叫声阵阵,连现场主持人也笑言,“听这激动的尖叫声,值回了机票钱啊。”在美女粉丝的逼问之下,宁泽涛透露了自己的择偶标准:“首先当然要考虑父母的意愿,从我个人来说,最多只能接受女孩比我大3岁或者小5岁,如果超出这个范围,我觉得可能不太合适。”

里约奥运的领奖台,是宁泽涛的下一个目标。但金牌,并不是人生的唯一。年仅22岁的宁泽涛有了规划。游到30岁退役,之后想进大学深造。“小时候,家长说的最多的肯定是读北大,读清华,但我8岁半开始练游泳,文化课缺失太多了。在结束运动员生涯之后,希望能去读两年的书。我最大的遗憾就是没有体验过大学生活。”

为此,宁泽涛做好了打算,想要先请私教,将文化课补上去,“我的运动生涯没几年了,等到那时候,我的人生将开启一条新的路。”

世锦赛夺冠,宁泽涛的人生

发生了很多变化,常常有热情的粉丝守候在海军训练馆门口,对此,宁泽涛总是积极配合,“但我也害怕,怕完照合影,还有女孩子偷偷跟着我。”借此机会,他向现场呼吁,“我只是个普通的大男孩,我也希望跟朋友一起去看看电影、逛逛街。”

喀山载誉归来,宁泽涛站得更高,望得更远。成名之后,他不忘初心,志向远大,同时保持谦逊和低调,这才应该是当代中国优秀运动员的正面形象。

本报记者 陶邢莹



的大男孩 宁泽涛:我只是个普通的大男孩 图 CHF



2015上海—北京市民城际划船器对抗赛前天在嘉定安亭举行,来自京沪两地近千名市民参赛。

陆上划船器已被国家体育总局水上运动管理中心列为重点推广的新型全民健身体育活动。

陶邢莹 摄影报道

口臭 苦汗

对因治疗是关键

熬夜、烟酒过量、饮食油腻、精神压力、年老体弱会产生内热,灼伤津液,阴液亏虚,津液代谢失常而使内外分泌紊乱,即胃液、肠液、唾液等腺体分泌不足,出现胃灼热、口腔溃疡、口干口苦口臭、肠燥便秘等症,加重身体对糖脂等营养消化代谢的压力。

贵州万顺堂药业生产的**养阴清口香剂**滋阴生津,清热泻火,行气消积三管齐下:阴液充裕滋养脏腑,改善消化代谢功能;排除虚热内火;使气机顺畅,疏肝解郁。**养阴清口香剂**,国药准字

专利产品,精选贵州鲜品金钗石斛等12味地道药材。治疗口臭口苦口干、口腔溃疡、牙龈肿痛(牙周炎)、肠燥便秘、胃灼热痛等有疗效。有糖耐量异常者代谢功能患者请按说明书【注意事项】使用。

全市各大药房有售
电话:62041665

建议服用4-6盒

发明专利号 ZL02147672.1

招商 征出租

闵行开发区 西郊度假农庄 整栋出租

快速注册各类公司 含棋牌、餐饮、游泳、垂钓、游船、游泳

特办一般纳税人 面积13701971838

64682438 张 13701971838

徐汇区漕河泾 11号 11号 11号

旺铺招租 新厂房出租出售

定西路776号1-3楼裙楼沿街商铺

青浦朱家角新厂房出售,总面积10390m² 1376458887

《新民晚报》分类广告投放热线

62897402 62474498转8028

遗失

翟翠莲遗失上海市青浦区叶联路333弄31号102室(金地天御苑)之购房发票;总金额为6533576元整,及地下2号102车位发票,总金额为110000元整,声明作废。

