

女大学生“打飞的”参加选拔

——毛瀛舟全运会国际象棋夺金背后的故事



两天六轮战罢，居然有6名选手并列第一，全运会国际象棋女子业余组争夺之激烈，可见一斑。上海财经大学学生毛瀛舟能挤在这六人当中，已属不易。她第一天打得并不好，三场比赛只胜一场。“我当时感到离自己的目标有点远，第二天连胜三场后，信心又回来了。”毛瀛舟昨天说。

由于从来没有举办过全国规模的国际象棋业余比赛，赛前谁也不知道对手的底细。相对来说，毛瀛舟名声最大。她曾被临时拉去代表上海参加过一次乙级队比赛，因此成了这次比赛中唯一一个拥有等级分的选手。

“其实大家的水平都差不多，但有等级分是我的一个优势。对手看到我会有点心虚，会觉得我可能很厉害。不过，还有更厉害的，第一天赢我的那个对手，还曾出过国际象棋的书呢！”

昨天再战两轮之后，毛瀛舟独占榜首，处于最后一轮只要和棋就能夺冠的有利局面。“最后一盘棋我不敢放松，我拿黑棋后走有点不利。而对方只有赢我才能稳进前三，肯定会全力拼我。没想到我的稳健防守让对方主动



■ 毛瀛舟夺得国际象棋女子业余组冠军
王佳斌 摄

提和，这正中了我的心意。我的夺冠梦想，终于成真了。”

比赛结束后毛瀛舟感到一身轻松，她在电话中与妈妈说的第一句话，便是“终于解放了”。“我妈妈非常开心，几乎和所有亲朋好友都打了电话，发了微信，告诉他们这一消息。”毛瀛舟说她能夺冠，特别要感谢“华哥”

的帮助。她口中的“华哥”，就是上海国际象棋队的著名棋手倪华。几乎每盘棋比赛之前，倪华都要和毛瀛舟交流一番，战术布置得非常细。“由于准备充分，我每盘棋都下得很快。时间上占有优势。好几盘对方主动提和，我不同意。最终对方都因时间不够输掉。”

“有些套路对我们职业选手来说算不上

什么，但对业余选手来说，用上还是能明显见到效果的。”据倪华介绍，至少有两盘棋赛前前置都取得了很好的效果，赢得比较轻松。

毛瀛舟四岁半开始学棋，学到初二就基本停了下来。忙着中考、高考，直到大学才重新把棋捡了起来。国象是上海财经大学的特色项目，她每周随校队训练一两次，其他时间还是以学习为主。虽然没有成为专业棋手，毛瀛舟却因为拥有国际象棋这门“世界语言”，在国内外交了很多朋友。

在以交换生的身份到美国哥伦比亚大学学习期间，毛瀛舟成为哥大校队8名棋手中唯一的一名女棋手，并代表校队多次参加当地的比赛。“下棋是融入当地环境的一个很好的契机。大家因棋结缘，相互帮助，拥有共同的美好经历。”

为参加全运会选拔赛，毛瀛舟“打飞的”自费从美国回上海比赛，两天后即赶回美国参加考试。“当初怕影响考试，是犹豫过要不要回来参加选拔。在教练、同学和家人的鼓励下，最终还是决定不要放弃这一难得的机遇。”

回国顺利通过考试之后，毛瀛舟为增加比赛经验，特地赶去芝加哥参加了一场公开赛，获混双组第一名。拿到1000美元奖金的毛瀛舟开玩笑说：“我属于抱大腿成功，搭档比我厉害。”记者 王志灵(本报天津今日电)

总教头第一次带业余选手

——记全运会上海太极拳队教练张福云

太极拳第一次作为群众项目上了全运会，业余高手勇于接受挑战，兑现梦想，而在这背后，离不开一批专业人士的辛勤付出。

男子组孙式太极拳73式决赛前半小时，上海武术院的张福云教练提着茶壶，扇着扇子，出现在天津理工大学体育馆练功房，看了一眼准备中的选手后，他和领队梅文源打了个招呼，往看台走去，“先这样，我去抢位置了。”惹得梅文源笑起来。

这次负责上海太极拳选手的集训，71岁高龄的张福云是重新出山。“我1976年开始担任武术教练，当过两届全运会上海武术队总教练，担任过马来西亚和新加坡的国家队总教练，四十多年，带业余选手是第一次。”张教练笑称，接受这次独特的经历，自己却非常高兴。

“和专业选手比起来，这些群众选手最大的特点是‘我要练’。”张福云说，“若是教练硬逼着队员练，效果一定差。”能够站上全运会的舞台，每位选手都非常努力，而作为专业教练，张福云要帮助他们做好调整。

听着有点奇怪，“草根”上全运，要的是这份经历，为啥先要调整？“这是全国最高水平的群众比

赛，你在场上的一招一式，要遵循评判标准，这是尊重比赛本身，尊重这项运动。”张福云解释。

有些选手练拳，教拳多年，自己有了固定的练法，张福云要一个个细抠，帮他们适应比赛规则和评分标准。“在一张白纸上画画容易，要改就难。我们要求动作要精细化，要精益求精。不过，他们都很努力，最后这几位参加决赛的选手，技术上都达到较高的水准，在观众席上，我听到了大家对他们的肯定。”

招式拳法之外，张福云还要帮助选手们调整心态。选手们拳龄都不短，有的觉得自己没啥缺点，也有的认为自己差得很远，每堂训练前后，张福云都要了解选手们的身体反应：肌肉是不是疲劳，有没有恢复，然后根据每个人不同的情况，在训练内容上做调整。张福云说，选手们让自己很感动，“他们都通过努力，非常自信地站上了决赛舞台。”

选手们的自信离不开教练团队在细节上的专业指导。在候场区，和别的选手相比，上海选手手里多了一条毛巾。因为比赛服是丝绸的，毛巾擦一下，可以防止静电，不让衣服粘在身上。领队梅文源告诉记者，比赛服根据选手特点特别



■ 张福云重新出山 图 TP

定制的，“比如衣摆的设计突出选手的身形优势。”比赛服的颜色更是做了精心挑选，“不要与场地的地毯太相近，否则选手在台上表演，人跳不出来。”

准备这次决赛，张福云和梅文源与选手们一起待了一个多月。每天两堂训练，遇到妻子生病，张福云也没有请假，依然骑着车，冒着雨来回武馆。张福云说，“我们这次参加全运会，陈、杨、孙、吴、武五大流派都有选手，如果抓住这批骨干，借全运会的东风，上海的群众太极拳运动一定可以得到更好的推广。”

记者 金雷(本报天津今日电)

参加全运会，让冯金瑞和陆熙多了一个身份。他们教授太极拳，现在，他们又是太极拳选手。教拳，练拳，比拳，因为角色的叠加，受益良多，首先拳理上，就有了新的理解。

“在专业教练的点拨下，感觉自己提高了很多。”来自上海中医药大学冯金瑞说，通过这段时间的集中训练，由上海武术院的教练带教，自己领会到太极拳更多的奥妙，“比如为什么要松胯，为什么要沉肩，动作怎么运用，从实际意义上怎么打……”

陆熙给记者摆了个“揽雀尾”的招式，举例解释道，“如果按教科书，手臂弯曲呈120度，但表演起来，为了让观众看明白这个招式，手臂要打得更为开些。”

当初学拳，陆熙在宜川公园跟着老师光猫步就练了半年，如今在静安区老年大学、东方广播中心等单位教拳，对基本功，她一直很注重。这次全运会的参赛经历让她悟到，在教学方法上可以做一些调整，“我要求学生每个招式都得百分百到位，现在觉得，也许不用太僵化，可以灵活一点，这样也帮助他们理解太极拳。”

冯金瑞是中医药大学传统保健体育教研室主任，他把太极拳和传统文化融合在一起讲课，激发了

来过全运会 教拳更有谱



■ 陆熙在女子组24式太极拳决赛中 王佳斌 摄

学生们的兴趣。回到学校，他要把参悟的拳理糅合进讲义，“我给学生们讲中医，中医讲究经络调理，而太极拳能帮助疏通经络，比如这个动作这么做，对拉伸肝经有帮助，那个动作对拉伸胃经有好处。”

学生之外，冯金瑞也把身边的同事带动起来练太极拳。利用午休的一小时，在他的影响下，中医药大学不少老师也爱上了太极拳。其中一位，这次参加了全运会群众项目健身气功的比赛。

记者 金雷(本报天津今日电)

中国福利彩票 “七乐彩”全国开奖公告第2017078期 一、本期销售额为7341956元 二、中奖号码： 基本号码 特别号码 24 12 29 11 19 01 09 13 三、中奖结果： <table border="1"> <tr><th>奖等</th><th>中奖注数</th><th>每注金额</th></tr> <tr><td>一等奖</td><td>2</td><td>834065元</td></tr> <tr><td>二等奖</td><td>16</td><td>14894元</td></tr> <tr><td>三等奖</td><td>313</td><td>1522元</td></tr> <tr><td>四等奖</td><td>687</td><td>200元</td></tr> </table>			奖等	中奖注数	每注金额	一等奖	2	834065元	二等奖	16	14894元	三等奖	313	1522元	四等奖	687	200元	<table border="1"> <tr><th>五等奖</th><td>8917</td><td>50元</td></tr> <tr><th>六等奖</th><td>11907</td><td>10元</td></tr> <tr><th>七等奖</th><td>102439</td><td>5元</td></tr> <tr><td colspan="3">四、奖池资金累计金额0元。</td></tr> </table> 中国福利彩票发行管理中心 “天天彩选3”、“天天彩选4”开奖公告 开奖日期 2017年7月7日 ◆天天彩(选3) 销售期号 第2017181期 中奖号码 5 6 9 中奖情况 ◆天天彩(选4) 销售期号 第2017181期 中奖号码 2 7 2 4 中奖情况 <table border="1"> <tr><th>类型</th><th>中奖注数</th><th>每注金额</th></tr> <tr><td>直选</td><td>0</td><td>10000元</td></tr> <tr><td>组选4</td><td>0</td><td>2500元</td></tr> </table>			五等奖	8917	50元	六等奖	11907	10元	七等奖	102439	5元	四、奖池资金累计金额0元。			类型	中奖注数	每注金额	直选	0	10000元	组选4	0	2500元	<table border="1"> <tr><th>类型</th><th>中奖注数</th><th>每注金额</th></tr> <tr><td>直选</td><td>204</td><td>1040元</td></tr> <tr><td>组选3</td><td>0</td><td>346元</td></tr> <tr><td>组选6</td><td>695</td><td>173元</td></tr> </table> 本期投注总额 879008元。 ◆体彩公告 排列3第17181期 中奖号码:4 8 4 <table border="1"> <tr><th>类型</th><th>中奖注数</th><th>每注金额</th></tr> <tr><td>直选</td><td>3096注</td><td>1040元</td></tr> <tr><td>组选三</td><td>4720注</td><td>346元</td></tr> </table>			类型	中奖注数	每注金额	直选	204	1040元	组选3	0	346元	组选6	695	173元	类型	中奖注数	每注金额	直选	3096注	1040元	组选三	4720注	346元	<table border="1"> <tr><th>类型</th><th>中奖注数</th><th>每注金额</th></tr> <tr><td>组选6</td><td>0</td><td>1600元</td></tr> <tr><td>组选12</td><td>59</td><td>800元</td></tr> <tr><td>组选24</td><td>0</td><td>400元</td></tr> </table> 本期投注总额 168242元。 上海市福利彩票发行中心 排列5第17181期 中奖号码:4 8 4 1 9 <table border="1"> <tr><th>类型</th><th>中奖注数</th><th>每注金额</th></tr> <tr><td>直选</td><td>19注</td><td>100000元</td></tr> </table> 七星彩第17078期 中奖号码:5 3 1 1 9 0 0 <table border="1"> <tr><th>类型</th><th>中奖注数</th><th>每注金额</th></tr> <tr><td>一等奖</td><td>3注</td><td>5000000元</td></tr> <tr><td>二等奖</td><td>14注</td><td>24792元</td></tr> <tr><td>三等奖</td><td>239注</td><td>1800元</td></tr> <tr><td>四等奖</td><td>3060注</td><td>300元</td></tr> <tr><td>五等奖</td><td>35148注</td><td>20元</td></tr> </table> 上海市体育彩票管理中心			类型	中奖注数	每注金额	组选6	0	1600元	组选12	59	800元	组选24	0	400元	类型	中奖注数	每注金额	直选	19注	100000元	类型	中奖注数	每注金额	一等奖	3注	5000000元	二等奖	14注	24792元	三等奖	239注	1800元	四等奖	3060注	300元	五等奖	35148注	20元
奖等	中奖注数	每注金额																																																																																																						
一等奖	2	834065元																																																																																																						
二等奖	16	14894元																																																																																																						
三等奖	313	1522元																																																																																																						
四等奖	687	200元																																																																																																						
五等奖	8917	50元																																																																																																						
六等奖	11907	10元																																																																																																						
七等奖	102439	5元																																																																																																						
四、奖池资金累计金额0元。																																																																																																								
类型	中奖注数	每注金额																																																																																																						
直选	0	10000元																																																																																																						
组选4	0	2500元																																																																																																						
类型	中奖注数	每注金额																																																																																																						
直选	204	1040元																																																																																																						
组选3	0	346元																																																																																																						
组选6	695	173元																																																																																																						
类型	中奖注数	每注金额																																																																																																						
直选	3096注	1040元																																																																																																						
组选三	4720注	346元																																																																																																						
类型	中奖注数	每注金额																																																																																																						
组选6	0	1600元																																																																																																						
组选12	59	800元																																																																																																						
组选24	0	400元																																																																																																						
类型	中奖注数	每注金额																																																																																																						
直选	19注	100000元																																																																																																						
类型	中奖注数	每注金额																																																																																																						
一等奖	3注	5000000元																																																																																																						
二等奖	14注	24792元																																																																																																						
三等奖	239注	1800元																																																																																																						
四等奖	3060注	300元																																																																																																						
五等奖	35148注	20元																																																																																																						