

接到通知时以为遇到骗子

参加全运会的业余羽毛球选手抓紧时间备战



夏练三伏

62岁的陈雅萍自己也没想到,她竟能代表上海参加全运会羽毛球赛!

“当我接到组委会电话时,我还以为遇到了骗子,一听到要把户口本、身份证复印件给他们,就把电话挂掉了。”直到她的羽毛球搭档杨惠君跟她说她也接到了电话通知时,陈雅萍才相信这是真的了。

原来,今年全运会新增了羽毛球团体组

比赛,只要在“东西南北中”全国业余羽毛球系列赛中夺得一站冠军,就可获得参赛资格。陈雅萍和杨惠君7月1日夺得了这一赛事上海站55岁以上组女双冠军,她俩和这一站其他级别的冠军一样,成了最后一批挤进全运会的业余羽毛球选手。

市少体校羽毛球馆是这些将要参加全运会的草根羽毛球选手的主要训练基地。昨晚七时,球馆内杀声震天,四片场地里正在进行着二对二对抗。尽管是中老年选手居多,球员们杀球时都会高声呐喊,气势很足。

一对头绑吸汗带、膝上分别戴着红色和

蓝色护具的老年选手特别引人注目。年龄较大的是64岁的陈静,她说:“今年是第一次有群众性羽毛球比赛,对我来说也是最后一次有机会参加全运会(最高年龄限65岁),我运气实在太好了,竟抓住了这一难得的机会。”她父亲曾是一名皮划艇运动员,代表上海夺得过第一届全运会金牌,带出的选手夺得过十多枚全运会金牌。“我爸爸听到我要参加全运会,非常开心。”

她的双打搭档林文英也已60岁。据她介绍,除了参加一周五次的集体训练,她们每天早上五点到起床,六点钟就到长宁国

际体操中心练球。“天实在太热,早上稍微好一点。不过,那里是没有空调的,两个小时练下来,衣服都湿透了。”

昨晚在少体校集中训练的草根选手,基本上都要平时加练的。一度以为遇到骗子的陈雅萍说,即使在连续高温的日子里,她和搭档杨惠君都会每天上午去宝山的鸿飞运动城打球。“除了集训的地方条件比较好,我们业余打球的地方都没空调。打半个小时基本上就汗流浹背,一个上午要喝掉两大瓶水。我们还特地去买了可补充营养和矿物质的冲剂,自制运动饮料。”本报记者 王志灵

Jr. NBA 导师林书豪沪上指导青少年打篮球

不摆花架子 要学真本事



小球员欣喜万分 林书豪(左上图)的到来,令现场

“用右手运球的小朋友请举手,变向的时候要注意控制好脚步……”每年夏天,林书豪都会变身“孩子王”,亲自指导拥有篮球梦想的孩子们,而这一次,他有了正式的头衔——Jr. NBA 导师。近日,在黄浦市民健身中心,林书豪表示,青少年篮球发展应注重步伐和基本功训练,不能只学“花架子”。

Jr. NBA 是 NBA 的全球青少年篮球发展项目,旨在通过基层篮球活动提高篮球运动在青少年中的参与度,让青少年体验到这项运动

带来的正能量。2016-2017 赛季,Jr. NBA 项目已让全球 50 个国家和地区的 1800 万青少年感受到篮球运动的独特魅力。林书豪成为了首个在中国履行导师团义务的 Jr. NBA 导师。

林书豪的登场,让现场的孩子和家长们爆发出一阵欢呼。他首先针对学员的左右手使用习惯,为学员示范不同投篮与换手运球动作,并分步讲解基本功“运球变向”的秘密,让学员逐一训练障碍运球与急停胯下运球。最后,林书豪组织学员们进行篮下防守,体验

NBA 比赛的快节奏。

炎热的下午,林书豪教得很开心,孩子们更是收获满满。“希望未来能在 NBA 赛场上看到你们!”林书豪寄语孩子们,未了还自嘲般地加上一句,“不过到那个时候,我肯定已经退役了,不太可能当你们的队友了。”

作为 Jr. NBA 的明星讲师,林书豪除了在球技方面给予指导,还向大家分享自己在 NBA 的酸甜苦辣。

“篮球生涯中,我印象最深的时刻有两

个,一个是在高中时期和队友合作拿下联赛冠军,另一个就是在对阵湖人的比赛中拿下 38 分。你们要明白,篮球是一项团队运动,不是一个人就能够打赢的,你必须信任队友,同他们合作,创造出和谐的氛围,只有这样才能赢球。”这位毕业于哈佛大学的高材生还透露了自己学业球技两不误的“秘诀”,“不要放弃!无论是考试还是打球,一定会碰到挫折,但千万不要放弃,就像我们刚才训练的时候一样,只要努力,就一定能做好。”

从选秀落榜到一鸣惊人,2012 年,林书豪在纽约尼克斯掀起的“林疯狂”,至今令人津津乐道。现场的孩子们提问,成功的动力源自哪里?林书豪坦言,“我觉得是个性使然。我从小就想赢。念书的时候,如果考试只考到 80,我就会给自己设定 90 分的目标,促使自己更努力,达成这个目标。而每次打球输了之后,我就会加倍训练自己,直到赢球。”

林书豪还提到了刚和火箭签约的中国球员周琦,“作为亚洲人,他不会因为一两场比赛打得好就得到认可,他需要尽可能多地展现高水准,我相信他能够在 NBA 打出名堂。虽然周琦现在的身材在 NBA 球员中算是比较瘦的,但瘦并不是最大的问题,他还需要习惯 NBA 的打法和对抗。更重要的是,就像我之前提到的,只要不放弃,身体上的劣势是能够克服的。”

主办方表示,之所以邀请林书豪担任导师,是因为他身上有值得青少年学习的气质和正能量。未来,Jr. NBA 还将在全国的更多地区用不同的方式为青少年创造打篮球的空间,为中国青少年的篮球发展出力。除林书豪外,Jr. NBA 中国导师团的成员还包括曾获得过 NBA 总冠军的哈里森·巴恩斯(达拉斯小牛)、两次获得 NBA 体育道德风尚奖的迈克·康利(孟菲斯灰熊)、阿隆·戈登(奥兰多魔术)、两次获得扣篮大赛冠军的扎克·拉文(芝加哥公牛)、获得 2015-2016 赛季进步最快球员奖的 C.J·迈克勒姆(波特兰开拓者)、10 次入选全明星并获得过 NBA 总冠军的保罗·皮尔斯以及歌手、演员吴亦凡。

见习记者 陆玮鑫 本报记者 陶邢莹

朱袁张再聚首 三叉戟重起航

中国女排今晚对阵巴西队

里约奥运会四分之一决赛,中国女排掀翻巴西队,粉碎了其奥运三连冠的梦想。今晚举行的世界女排大奖赛,同样是四分之一决赛,两者狭路相逢。大战将临,中国女排传来好消息:主攻张常宁已回归并会参加决赛。被球迷亲切地称为“朱袁张”的女排三大核心朱婷、袁心玥、张常宁将在决赛场上重新聚首。

在昨晚举行的赛前发布会上,中国女排执行教练安家杰透露,在北仑集训时意外受伤的张常宁已基本达到了比赛的能力,教练组会根据她的身体情况安排她的出场时间。

此前的大奖赛分站的比赛中,中国女排暴露的最大问题就是进攻乏力,正如安家杰所言,每一场比赛中国女排的进攻都输给了

对手。身为上赛季女排联赛的 MVP、江苏女排的重炮,张常宁的回归一定程度上可以缓解中国女排进攻乏力的燃眉之急。

张常宁的回归对于她的搭档朱婷来说无疑受益最大。张常宁不在的日子,缺少支援的朱婷打得有些吃力。如今,张常宁的归来将极大程度解放朱婷,一方面,她可以分担朱婷进攻端的压力,此外朱婷也不用像之前的比赛那样频繁参与一传,从而能够提升自己进攻端的效率。另一位主角袁心玥,在之前的比赛中可谓火力全开,得分和扣球成功率均排在全队第一位。如今,中国女排最强三叉戟再聚首,无疑会让对手畏惧三分。

见习记者 陈慧琴 (本报南京今日电)

招商 征出租

整体转让 金山经济区
131间酒店公寓,面积4772m²,位于昆山市中心近地铁1号线,周六、日有班车接送
135801726366 64696698

居家养老特选

海门市货镇现房 新客站站前里
70年产权,两周办好 建面 94m²
13901923999 特价 35-38万

寻徐光伟

男,约50岁以上,原籍武进,大伯凤生,解放前举家迁入上海。原住打浦桥斜里路。现原籍重修族谱,请从速联系。
13701485543 徐福昌

高薪聘快递员8名退休可.长宁

黄浦13601753020 天能快递长宁区

招标公告

新江湾社区N091103单元C街坊C1-01地块配套学校建筑信息模型技术咨询服务项目公开招标,总建筑面积4万平方米,总投资3亿元,投标单位须具有独立法人资格的数字化软件或技术开发单位或其授权的工程数字化服务提供商;近5年来至少有三年BIM从业经验;具有BIM产品软件登记证或具有学校类BIM业绩(加分);具有三个以上合同50万元以上的BIM咨询服务项目业绩。
报名时间8月2日-8月8日工作时间,具体报名要求详询:
电话:021-81820139
13585758538,张助理
上海江湾老干部住房建设管理局

遗失声明

上海灵味餐饮有限公司遗失增值税普通发票200份,代码3100162320,号码72161401-72161600;遗失企业金税盘,盘号:44-66161491321,声明作废。

讣告

慈母邹彰影因病医治无效于2017年7月30日凌晨三点三十分去世,享年九十岁。遵照母亲生前嘱咐,丧事从简,骨灰撒江河之中。再次感谢曾经关心和帮助过母亲的亲朋好友。
子: 健平 乐平
女: 美平
携全家 泣告

上海戏剧学院附属舞蹈学校教师顾正义于2017年7月27日21时48分因病逝世,享年84岁。侄儿汤可泣告