

开始不敢跳 后来抢着跳

——首届市民跳水比赛培训日见闻



■ 业余选手也跳得像模像样
本报记者 周国强 摄

入水式完成了完美一跳,“太刺激了!跳水比那些歌唱选秀比赛有意思。”小祝是一名复旦视觉艺术学院的大学教师,刚微博时被朋友们@了跳水大赛,便相约一起来试试。“刚开始还有点担心,后来越跳越想跳。”

“月亮湾”不时传出一阵阵欢声笑语。一个小时过去,两个小时过去……很多人意犹未尽,不愿离开。亲身体验过后,他们才发现,原来跳水是一项如此有趣而吸引人的运动。

实习生 沈佳灵 本报记者 关尹

市民跳水赛报名方法

登录上海市体育局官方网站(ty.sh.gov.cn),进入“上海市民体育大联赛”页面,游泳类中“跳水”项目注册后报名。报名后须下载报名表打印并签字,作为参赛凭证,按通知的时间参赛。报名咨询电话:54882528、18019725310。

民晚报上看见有跳水大赛,就鼓励性格文静柔弱的女儿来参加。对卢慧捷来说,这已经不仅仅是一次单纯的跳水体验。尽管她有多年的游泳经历,可由于对场地不适应,在泳池体验时,刚一入水就呛了回来。“小姑娘这样子不能跳的。”教练在旁边很是担心,劝她放弃。可是当所有人都跳完之后,她却最后一个勇敢地跳了下去。上岸后,卢慧捷哭了,那是战胜自我的眼泪吗?

立定、屏息、腾空、入水,65岁的赵同昌老伯体验了一回“冰棍试”入水。“蛮刺激的,不过开始没想象中那么简单,像插蜡烛一样,手脚有些不习惯,多跳几次就适应了,这个不难。”赵老伯是个退休干部,与一群喜欢游泳的老年人组成了一个游泳圈子。从新民晚报上得知有跳水比赛,老人们就相约一起来“月亮湾”体验一回。

“噗通”一声,只见25岁的小伙祝宇飞从跳台纵身一跃,用向前倒

对昨天走进东方体育中心“月亮湾”的人们来说,这或许会成为他们人生中难忘的一天——第一次,尝试真正的跳水。

从台上跃下,跳入水深6米的池中,对这些报名参加首届市民跳水比赛的游泳爱好者来说,多多少少总有些惴惴不安。培训首日,主办方挑了近30名报名者,他们几乎都是跳水零基础。“危险性多大?”“有人保护我吗?”走上跳台前,很多人都会一遍遍问身边的专业教练,“有点怕……”

他们的情绪,经历了一个明显的变化过程。一开始,有些缩手缩脚,在台上徘徊挣扎,犹豫大半天才闭着眼睛“噗通”入水。尝试过一两次后,一米台前排起了长队。教练在喊,“结束了,今天不跳啦,下次再练。”可没有一个人愿意挪动步子离开,“我再跳一次……”

就读于市三女中的卢慧捷从5岁开始就学会了游泳,父亲在新

面,有点向外延伸的感觉,腿要绷紧,不然身体就歪了。”

跳完了两次一米台,虞伟亮觉得不过瘾,申请上更高的三米台去试试身手,教练破例同意。他走上前,往下探了探头,马上缩了回来,“唉哟,这高度还是有点怕的。”一旁的教练给虞伟亮讲解动作要领,他听得非常专心,口中还念念有词:“双手要夹紧耳朵,千万不可以挺胸,眼睛不能看脚,脚要垫一垫……”

三米台接连跳了两次后,他又谈起感受:“三米确实有点高度了,差不多相当于两层楼高。要顾及手、脚、头几个方面,脑子里要想好多东西,而且往下跳的时间增加,身体没那么好控制。”之后,虞伟亮一直和朋友讨论动作要领,看样子信心蛮大,“下次翻个跟头给大家看看。”

说了半天,虞伟亮的水平到底怎么样?还是让裁判来评判吧——张淑芳向他笑呵呵地伸出大拇指:“可以拿名次了!”

实习生 陆闻宇
本报记者 关尹



扫一扫,添加新民体育微信,看看他们跳得怎么样

玩得开心 跳得扎劲

虞伟亮自称『从此爱上跳水』

“虞伟亮真的来了。”报名参加首届市民跳水比赛的虞伟亮可不是说说玩玩的,昨天上午,他与上海老克勒明星足球队的好友陈杰、缪鉴一同亮相东方体育中心“月亮湾”,接受教练的指导。尝试了几次后,“菜鸟”虞伟亮直呼:“扎劲!就是时间太短了,还不过瘾。从此我爱上跳水了。”

一大早,虞伟亮就准时出现在“月亮湾”。报名参赛的他态度非常积极,多次主动要求:“不能随便瞎跳,先给我们培训培训嘛。”为了参加比赛,虞伟亮还特意买了一条新的黑色长泳裤,“我老婆担心啊,太短的话,万一跳下去冲掉怎么办?”引来众人一阵笑声。

站上一米板,身高1.87米的虞伟亮显得与众不同,卖相不错。可惜,他的跳水“处子秀”出错了,一个简单的“插冰棍”姿势,入水时双手仍在头顶,没有放到身体两侧,用市民跳水赛裁判长张淑芳的话来说,就是“这样动作算没有完成。”上岸后虞伟亮“辩解”道,“刚刚教练说的要求我没听清楚,等会我再来一个。”

第二跳,虞伟亮选择了难度更高的向前头入水的姿势,却有了明显进步,身体舒展,水花也不大。他自己总结说:“头先入水要注意看水

邂逅生活畅行由心 Gran Lavida朗行打造舒适驾驭体验

携一缕阳光,畅快驰骋于青山绿水间,寻找心灵的栖息地;听一曲琴音,让车轮飞转,在心中谱写出精彩人生。邂逅诗意生活,朗行是畅享游乐的最佳座驾。它搭载的完美动力总成,为忙碌的人们带去源源不断的生活驱动力,与此同时,它饱含的前瞻科技配置,将梦想与激情用睿智与理性来一一实现。

驾驭从心出发

生活的想象并不沉溺在虚无里,而是迸发心灵的即刻出发,驶向驶向“生活”这条漫漫长路上,朗行全新的EA211全铝环保1.4TSI发动机,以90kw的额定功率,低转速时即可达到的225N·m磅礴扭矩,展现出它的热情与活力;而每一次换挡变

速,钢杆控档的全新升级DSG七档双离合变速箱,则以不到0.2秒的换挡间隔,尽显它非凡的敏捷与平顺。

在感受高效动力总成带来的浑然一体的澎湃体验之余,朗行亦不忘体现对环境的友好关爱。在保持高能效动力总成时,油耗和非排放均有明显下降。而全铝材质的环保发动机,



从引擎到活塞,甚至汽缸壳均采用铝合金精心打造,进一步助力前行将油耗及二氧化碳排放控制在令人惊叹的低水平。出色的动力系统满足驾驭乐趣,而良好的燃油经济性,更从实际生活考量,让驾驭更为自由而随心。

科技用心感受

生活的意义并不在于争分夺秒,而是用心品味当下的每一刻。朗行就如生活的承载者,以前瞻科技,彰显驾驭者对生活智慧和理性的姿态。

朗行全系标配了EPS电子助力转向系统和HHC坡道起步辅助系

统。在每一个优雅的转弯中,EPS电子助力转向系统为车主提供了清晰可辨的方向感反馈,并帮助车辆在湿滑及时恢复稳定的直线行驶状态,让车主不费吹灰之力,驾驭更随心应手。而它的HHC坡道起步辅助系统,不论是在上坡时停车再前行,或在下坡时停车后倒车,都能稳稳地车辆牢牢固定,防止溜坡。

而在夜色漫漫弯道转弯复杂路况,朗行用它的智慧之光点亮黑夜,减少夜间行车盲区,前行在前雾灯处集成了颇具智能的弯道辅助照明功能,不

仅在低速转向时自动亮起侧雾灯,更可为前方60°范围内提供可靠照明,清晰视野让夜行更安全。朗行还搭载完备的定速巡航系统,只需车速超过30km/h即可开启,在高速行驶时彻底解放驾驶员的右脚,留更多空档让车主享受旅途的悠然惬意。

当你决定享受公路,生活也会因最好的一面迎向你。朗行不仅传递出“为生活而生”的积极态度,更以其先进的动力科技带来全新驾驭体验,千万车主乐享全新汽车生活。

