

针对性训练+高强度拉练帮助

中国田径小伙跻身“高大上”

中国田径小伙子在波兰进行的世界室内锦标赛凯旋而归。这是中国选手头一遭在跳远和短跑这样的世界田径“高大上”项目中冲入决赛甚至登上领奖台。中国田径在这些项目中的“露脸”，源于对中国选手自身特点的坚持和挖掘，以及派遣队员长期出国比赛，积累下的心理优势。

坚持自身特点才有出路

苏炳添和李金哲的爆发绝非偶然。记者了解到,苏炳添的教练,前短跑名将袁国强,一直努力突出个子矮小的苏炳添的其他天赋;而李金哲的外教亨廷顿,也一直致力用提升技术的方式,挖掘北京小伙的潜力。

与世界顶级选手 1.85 米的平均身高相比,苏炳添的身高只有 1.71 米,步长非常吃亏。但在袁国强看来,苏炳添爆发力突出、步频快,技术上有自己鲜明的特点。“不能说身高就是劣势,中国人的体质决定了这一点,只能让技术更合理一点。”袁国强说。苏炳添在本次世锦赛短跑获第 4,不仅对他本人,更对中国短跑意义重大。因为与他类似身材和特点的中国和东亚选手很多,他的成功也打开了通往世界级舞台的想象之门。更可贵的是,

苏炳添近年来已将水平稳定在一个相当高的平台上。苏炳添从 2011 年跑出 6 秒 56 开始,到如今已经 8 次跑进 6 秒 60。这意味着他的成绩仍有上升的空间。

李金哲同样是通过改进技术动作实现突破。据科研教练苑廷刚透露,李金哲在这个冬训中改技术,重点就是增加起跳高度。“中国运动员起跳时的水平速度还可以,但是垂直速度不够,同国外运动员相比有差距。”现在李金哲在起跳高度,增加垂直速度方面,已位列世界顶尖水平。

外战变内行大赛不惧场

率队出征的中国田径运动管理中心副主任冯树勇认为,这批队员冬训期间状态保持得不错,凭借这次大赛打出了信心,中国田径选手已对 2015 年北京举行的田径室外世界锦标赛充满期待。

据冯树勇介绍,中国田径选手在本次波兰室内锦标赛上不惧场的表现,缘于近来在欧洲拉练的成果。据悉,为了备战索波特室内世锦赛,张培萌、苏炳添、李金哲和跨栏名将谢文骏今年都选择了前往欧洲拉练。从 2 月 9 日开始,苏炳添在比利时根特国际室内赛夺取亚军,张培萌列第 5。此后他们又远赴英国伯明翰和捷克布拉格国际室内赛,都获得不错成绩。李金哲还在伯明翰斩获一枚银牌。

近期在欧洲的不错成绩,让选手们在大赛舞台上不再怯场。接下来选手们的想法仍是多打国际级比赛,为 2015 北京田径世锦赛积累本钱。根据计划,张培萌、苏炳添、李金哲等国家队选手在结束室内田径世锦赛后,还将参加多站国际田联钻石联赛。此外几人还将参加在欧洲和美国当地的多站赛事,比赛密度最多将达到每周一次。

据《北京青年报》



谔龙王适娴恋情曝光 全英赛遗憾错失冠军情侣

是为了保护两人的恋情,也许是当事人不愿被炒作,圈内人对此一直缄口不言。然而,在本次全英公开赛期间,路透社从 1/4 决赛开始就以谔龙的“女友”来定义王适娴。在上周两人双双晋级四强后,路透社说,“中国的男单卫冕冠军谔龙和女友王适娴向着两人恋情的幸福结局迈进。”在周日的决赛中,谔龙 0:2 输给李宗伟,未能卫冕,而“他的女友王适娴则收获了喜悦,她以 21:19 和 21:18 击败头号种子、奥运冠军李雪芮,夺得女单冠军路透社在赛后再次提及了两人的恋情。

随着谔龙的卫冕失利,他和王适娴未能成就全英赛历史上又一对情侣包揽男女单打冠军的史话。此前,林丹和谢杏芳曾在 2006 年和 2007 年全英赛上两次双双登顶。在 2007 年赛后的颁奖仪式上,林丹在现场观众的注视下,为谢杏芳献上一束鲜艳的红



玫瑰并送上一个深情的吻,成为羽毛球史上最经典的画面之一。此外,中国另外一对羽球情侣张楠赵芸蕾也曾在 2010 年的全英赛上联手拿下了混双冠军。而前辈选手孙俊和葛菲夫妇则在 1998 年的全英赛上,分别夺得男单和女双(与顾俊)冠军。在国外选手中,韩国羽毛球双打传奇伉俪金东文/罗景民分别在 1998 年、2000 年、2002 年和 2004 年写下四夺全英混双冠军的佳话。

新体

周末去刮海洋公园门票吧！

据了解,本周五、周六,威威司令、神秘小丑以及一些小朋友熟悉的卡通人物将空降宁波来福士购物广场。从现在起,只要拨打热线电话或关注官方微信,就可免费预约参与活动。

周五周六两天,在现场参与活动的小朋友不仅可以观看海洋公园人偶带来的缤纷 show 表演,还可以参加充满童真色彩的家庭欢乐营绘画活动。同时,海洋公园联合爱飞扬

旅游网也将为现场消费满额的朋友们,送出价值 6000 元的香港海洋公园双人自由行和 100 张海洋公园门票,以及价值 20 多万元的旅游线路抵用券。运气好不好,就看你刮奖的手气啦!

预约方式:关注“爱飞扬旅游网”公众官方微信,发送文字指令:海洋公园 即可获取参与暗号(限前 100 名)。

欢乐女人月,横店活动多

横店影视城景区在三月“欢乐女人月”备下了精彩纷呈的活动,待游客朋友去体验。

趣味风筝节 欢乐亲子游

“儿童上学归来早,忙趁东风放纸鸢。”3 月 15 日,横店影视城第七届风筝节开幕式将在横店明清宫苑这座江南紫禁城举行,步步惊心、腹黑 PK 甄嬛、萌娃亲子等组合将在皇宫里来一场趣味风筝赛,届时将评选出最依赖地面奖、最天花乱坠奖等令人捧腹的奖项。

女性享特权 百变女神大 PK

草长莺飞的三月,女生是景区一道最美丽

的风景。春风拂柳,穿着古装的情影穿梭于景区中,这样的风景甚是赏心悦目。掏出手机,拍下自己的倩影来参加横店影视城的“百变女神 PK 赛”微信互动,参加者将进行两两 PK,最终票数最多的将被获得 2014 年的“横店百度女神”,全年免费游玩横店哦!

女人节福利多 快乐享不停

华夏文化园和明清民居博览城在三八节为身份证尾号为 3 和 8 的女性提供了神秘的 VIP 服务。各酒店也为女性朋友准备了小礼品,世界风景文化主题酒店——丰景嘉丽大酒店准备了幸福杯,而影星酒店也准备了美容养颜饮料和美容券……

短道速滑队出征世锦赛 冬奥会冠军周洋李坚柔缺席

冬奥会结束之后,短道速滑国家队并未开始休息,在京训练了一周多后,他们踏上了本赛季最后一项赛事的征程。

前天下午,短道速滑国家队从首体驻地出发,准备前往加拿大蒙特利尔参加将于本月 14 日开幕的世锦赛。此次参赛的 10 名队员中,包括韩天宇在内的 8 名队员从首体出发,在土耳其参加世青赛的韩雨桐和肖涵将在世青赛结束后前往加拿大与队伍会合,索契冬奥会金牌得主周洋和李坚柔本次并未随队出征。

现场有几名冰迷早已在此等候,而队员们也满足了他们签名合影的要求,不过由于没有看到两位冬奥会金牌得主,冰迷们多少显得有些失望。

对于周洋和李坚柔的缺席,领队刘浩介绍:“长期的训练和比赛使得她们出现了一些伤病,尤其在冬奥会结束之后,两人都受到了一些伤病的影响,同时也比较疲劳。我们经过与运动员本人的沟通,决定她们不参加此次的世锦赛。”

此次中国队征战世锦赛的队员平均年龄只有 20 岁,刘浩表示,以年轻队员为主的中国队此次参加世锦赛并没有明确的目标要求,他说:“希望年轻队员可以通过这样的大赛积累比赛经验,同时在比赛中我们也一定全力以赴。”

杨阳

慈城将举办系列户外活动

商报讯(记者 蒋继斌)3 月 16 日,“登山探春访慈城”登山活动将在江北古镇慈城举行,这是今年慈城古镇户外休闲系列活动的开幕站,登北山、游老街、走古道,边运动健身,边感受历史的沧桑,民俗的繁盛……今年一年,慈城将分 5 个阶段不定期举办多种多样,适合百姓参加的户外休闲活动。

开幕站活动将从慈城古镇出发,经过慈湖,穿过千年古村慈湖村,沿幽幽古道和绵延的山脊线,登上位于古镇北面的八美山。俯瞰古镇全景,环视慈城风光,之后再下山回到古镇,全程环线约 6.6 公里。这也是今年开年后我市举办的第一次群众登山活动,目前报名工作已经展开,报名咨询热线:87367786。

春暖花开 竹海踏青游

(活动时间:3月15日—5月10日)

横街镇第十届毛笋节暨《醉美横街》图册首发仪式

活动一：萌动的生命，成长历程——亲子活动
活动内容：以家庭为单位，少年儿童认养竹子共同成长，认养竹子并取名字，由竹海景区的专人负责养护，定期发送竹子生长情况的图片给少年儿童，建立一种长期而又神奇的生命联系。
活动二：画竹海摄影大赛
投稿时间：2014年3月15日—5月10日
投稿邮箱：xunshih0874@qq.com 或东家平台。
参加活动的务必留下自己的姓名与联系方式，以便我们奖项的发放。
活动三：竹海挖笋活动（3月25日—4月15日）
活动内容：游客凭门票上山后上山到指定地点寻找、挖取春笋，挖出来的春笋按斤购买，竹林中，还有惊喜（游客凭票到景区指定地点领取奖品）。
备注：因为挖笋人数较多，此活动不定时启动，视当天实际情况安排是否挖笋。
活动四：4月10日横街第十届毛笋节文艺演出
锣鼓横街、枪声“笋七”、舞龙竹“笋”宴等活动，尽在4月10日这天！
春暖花开，竹海踏青游来！
注：如遇天气、地利等特殊情况，活动随时另行通知！

旅游热线：4008-97-6677 24小时手机：15356030778

新浪微博：@横街大竹海景区 网址：www.zd-dzh.com 地址：宁波市鄞州区横街镇大山村

自驾路线：鄞县大隐向西，直走到底穿过大隐即可到达。 公交线路：810 宁波市区至 竹海游，横街站下车即可。