

“女皇”重生

小威第五次赢得温网女单冠军

30岁的她感觉自己仍然很年轻

北京时间昨晚11点，温布尔登网球公开赛迎来了本年度的女单冠军——小威经过三盘苦战，依靠自己强大的发球，战胜了A·拉德万斯卡，三盘比分分别为6：1/5：7/6：2。由于小威的发球实在太恐怖，强劲指数直逼男子球手，有网友也开玩笑说：“这个结果证明女人真的打不过男人。”

绰号“女皇”的小威也成为了继1990年的纳芙拉蒂洛娃之后，第一位能够在30+的年龄夺得大满贯的女球手。“说实在的，我并没有感觉自己老了，我现在身体很健康，就像我前几天说的那样，我觉得自己在心理上才12岁，希望还能继续成长。对我来说，就是要用积极的态度去面对，过去的成就已经是过去了，我还要继续向前走。或许我没有做好，但是我还有机会去尝试。”

从前年开始，小威接连遭遇伤病，最惊恐的是去年初她一度突发肺部血管栓塞和血肿，她的父亲曾说她以后不能再打网球了，这也让她感到非常沮丧，甚至是害怕。“我当时确实很沮丧，也有些害怕，我知道‘沮丧’不是一个好的词，我也或多或少地不去想有关网球的事情，但我还是想通过努力能够继续打下去。过去的两年对我来说真是有些不可思议，现在我又回来了。因此我想说，如果你能保持斗志，那么你就能够成功。”

本报综合报道



我市一些游泳爱好者拿到《全国游泳等级标准》最高级别证书“金海豚”是这样练成的……

记者 戴斌/文 胡龙召/摄

去年8月8日全民健身日之际，国家体育总局在国家游泳馆水立方正式推广《全国游泳等级标准》达标活动，普通的游泳爱好者可通过相关的达标测试，确认自己的水平等级。这个标准有别于专业游泳运动员的等级证，针对的是普通游泳爱好者，达标等级一共五级，从高到低依次是金海豚、银海豚、粉海豚、绿海豚和蓝海豚，分别为小学生（6—12岁）、中学生（13—18岁）、成人女子和成人男子设定了相应标准。

按照国家体育总局的要求，游泳场馆必须在水池硬件以及水质管理、救生管理等软件方面均达到一定的标准方可申请开展该项达标测试活动。目前宁波市游泳健身中心已经正式成为《全国游泳等级标准》达标活动的示范场馆，从6月30日起，每逢周六上午9：00—11：00，都将安排报名的市民参加达标测试。目前经过两次测试，我市已经有一批游泳爱好者拿到了最高级别的“金海豚”等级证书。昨天第二期测试时，记者采访了其中一些“金海豚”选手：成年人基本都是“自学成才”，小孩子入门师傅很要紧……

第一只“金海豚”是从小在月湖游大的

50岁的崔祥芳先生是我市第一个报名参加达标测试的游泳爱好者。在6月30日首期测试中，他以34秒44的成绩完成了50米自由泳，这一成绩也是目前已完成的两期测试中自由泳最好成绩。昨天他到游泳池畅游了一番，然后领取了自己的等级证书。

“我喜欢游泳，小时候在月湖里泡大的。”接受记者采访的时候，崔祥芳说小时候家住月湖边，“当年宁波也就两三个室内游泳池，那是专业运动员训练的地方。很多市民都在月湖里游泳的，不会去游泳池。”他说自己喜欢游泳，从2000年前后开始有规律地锻炼，每周游三次，坚持至今。时间长了，他除了在电视直播游泳比赛的时候看专业运动员的动作学习、看网上视频教程之外，也结识了不少游泳专业人士，得到过不少指点。

不久前知道了“海豚”等级测试之后，他说自己“马上想证明自己一下自己”，看看自己能达到怎样的水准。“有朋友开玩笑说‘这个证书顶什么用呢’，而我觉得自己尝试一下挺好的。对于我们这些爱好者来说，趁机检测检测自己到底是什么水平，再说这么多年下来，游泳给我的身体带来很多好处，我也想试试自己的体力。”

“父子兵”双响炮 李海峰带着儿子闯关

6月30日首期测试中，参加的5名游泳爱好者有4人达到“金海豚”标准，另一人是“银海豚”。其中李海峰和李子恒这对父子表现抢眼，双双成为“金海豚”——两人参加的都是50米自由泳，父亲的成绩为38秒85，儿子的成绩是53秒51。

李海峰也是自学成才，从来没有请专业人士指点过，不过最近四五年时间，他几乎晚上有空都去游上个把小时，放



市民在市游泳健身中心进行测试

松一下身心。

李海峰说孩子也是受自己影响，从小不怕水。“孩子还是三四岁的时候我就带他到游泳池里玩，而且不给他用救生圈，因为孩子依赖上救生圈的话，到学习游泳的时候就不利了。”后来孩子大一点了，李海峰先是自己教孩子游，发现孩子进步不够快之后干脆请了教练一对一指导孩子，效果明显不错。“这次测试他的自由泳成绩放到成年男子组，也可以达到银海豚级别。”李海峰认为等到孩子中考的时候，游泳分数是不用担心了。“小孩子才11岁，还在长身体，以后成绩还会有进步，不过游泳健身中心的教练说我也还有进步空间……”

突破自己有乐趣 9岁的牛宇天连测两次

国家体育总局设置等级标准的原则是要普及到广大的游泳爱好者——“只要坚持游泳，就能一级一级突破自己，对于游泳者来说，也有挑战的乐趣”。记者昨天就在一个9岁孩子身上看到了这种挑战自己的乐趣：牛宇天在6月30日测试的时候，是那名唯一的“银海豚”，当时离“金色”差之毫厘，所以他昨天再次尝试，结果成绩进步了7秒之多，顺利晋升“金海豚”行列。

“我们前几天也让他多练练，这次再来试试看突破自己。”牛宇天的爸爸告诉记者，“我儿子去年才学会的游泳，有这样一个成绩的鼓励，以后游起来肯定更来劲了。”小孩子自己也挺高兴的：“今天完成任务啦……我是广济中心小学的，我们班总共只有4个人会游泳，下次让他们也来比一下。”

如果有好的教练指点，孩子们学习游泳会见效很快。昨天另外一名成绩出色的小选手是12岁的施辰宇，来自孙文英小学，他的自由泳成绩为49秒，已经达到了金海豚标准。施辰宇从小学二年级开始和外公学游泳，先学的是蛙泳，而去年参加了游泳培训班后，把自由泳也练得相当娴熟，并且速度提升极快。

据市游泳健身中心负责人介绍，对于学生来说，只要在自己的组别达到银海豚级，在中考测试中基本上就可以拿到满分了。



离伦敦奥运会还有 19 天

李宗伟 无缘马来西亚代表团旗手

据新华社电 马来西亚奥委会确定，跳水女运动员潘德雷拉担任伦敦奥运会开幕式马来西亚代表团旗手，先前呼声很高的羽毛球名将李宗伟则无缘这一荣誉。

其实，马来西亚奥运代表团团长上月底已宣布由潘德雷拉担任旗手，但马来西亚羽毛球协会本周向马来西亚奥林匹克理事会提出申诉，要求把这一荣誉授予极有可能是最后一次参加奥运会的李宗伟。

这一争议促使马来西亚奥林匹克理事会首次采用投票的方式确定旗手。19名执委中，12人经由电子邮件参加了6日的投票，其中9人把票投给潘德雷拉，李宗伟仅获得3票。潘德雷拉就此将成为马来西亚首位在奥运会上担任旗手的女运动员。

马来西亚媒体昨天援引马来西亚奥林匹克理事会主席的话说，执委们之所以没有选择李宗伟担任旗手，是希望减轻他的负担，避免他分散注意力，以便把精力放在比赛上。考虑到奥运会羽毛球男单比赛将在开幕式的次日开打，且李宗伟刚刚从伤病中恢复，而开幕式将持续数个小时，因此他们决定由潘德雷拉担任旗手。

2004年雅典奥运会和2008年北京奥运会，李宗伟均为了备战而缺席开幕式。不过，李宗伟近日在接受马来西亚本地媒体采访时表示，无论是否担任旗手，他都将出席开幕式，因为这将是他参加的最后一届奥运会。

李宗伟表示，他现在只专注于训练，希望利用剩余的备战时间提升技战术水平，在奥运会上拿出最好的表现，摘下金牌并夺回世界第一的排名。

NBA

雷·阿伦转投热火 “三巨头”

据新华社电 波士顿凯尔特人队的“三巨头”时代终于走到了尽头，迈阿密热火队老板阿里森昨天通过推特爆料，“绿军”重臣雷·阿伦已决定在今夏以自由球员的身份转投NBA新科冠军。

“现在是伦敦时间凌晨2点30分，我刚刚被一个好消息叫醒，20号（雷·阿伦在凯尔特人时的球衣号码），欢迎加入热火大家庭！”阿里森在推特上写道。

雷·阿伦在本周与热火总经理莱利会后面后做出了这样的决定。根据NBA的规定，他必须等到7月11日才能跟热火正式签约，这名36岁的“神射手”将会和新东家签下一份为期3年、价值950万美元的合同。

得到雷·阿伦这样的强援，最高兴的莫过于志在下赛季卫冕的詹姆斯。“皇帝”在推特上贴出一张雷·阿伦身穿热火队服的合成照片，并配以“这看起来太棒了”的标题。

雷·阿伦是NBA历史上常规赛命中三分球最多的球员，2007年加盟凯尔特人队后，他与加内特和皮尔斯组成“三巨头”，并在2008年一举夺得NBA总冠军。