

海南拳击队夺全国冠军赛两金，成为国内强队。它成功的背后有何秘密——

训练中挑战身体极限

在前不久结束的2012年全国男子拳击冠军赛上，海南队麦清贤和游伦海分别获得52公斤级和56公斤级冠军。这是海南拳击队首次在国内大赛上获得两金，标志着我省拳击队已迈入了国内拳击强队行列。省拳击队主教练张舸认为，在管理、训练强度和技术细节方面实现了突破是我省队夺两金的关键。

培养拳手冠军意识

“他俩这两年像苦行僧一样生活，训练馆、食堂和宿舍，过着三点一线的生活。这样做的目的就是为了夺亚洲冠军、世界冠军和奥运冠军。”张舸说。

56公斤级拳手游伦海在去年的一次全国比赛中获得了季军，他自己感觉还不错。但赛后，他这种小富即安的心态遭到了主教练张舸的严厉批评。张舸说：“要是在前两年，他获得季军的成绩的确说得过去。但现

每10秒心跳达38次

在平时的训练中，海南队对麦清贤和游伦海进行了“特殊的照顾”，经常让他俩的身体达到甚至超过极限状态。张舸说：“一组三打一的实战对抗结束后，他俩的心跳能达到每10秒38次。这个心跳已经达到了人体的极限。”

在刚刚结束的全国冠军赛上，他俩能充满活力，从头到尾出拳的速度和力量不减。张舸透露，这和海南队平时对他俩实行了车轮战式的极限训练有关。这个训练堪称“魔鬼”，游伦海和麦清贤每次要和三名拳手对打三个回合，一个回合三分钟。张舸说：“你不想动别人就要打你，在你非常疲惫的情况下，你还要组织有效的攻防体系。意志品质稍微不过关的人，就只能抱头痛打了。”

张舸表示，他俩刚开始接触这套训练方式时很不适应，麦清贤说自己打拳10年来

都没有这么痛苦过。张舸说：“麦清贤和游伦海最难受的是晚上躺在床上睡不着觉，但又感到特别疲惫。”他俩经过了近半年的“折磨”后逐渐适应了车轮战训练。张舸说：“他俩的体能和意志品质明显上了一个台阶。”

修改技术细节

拳击的技术看上去并不复杂，无非就是直拳、勾拳和摆拳等拳法，其实这里面的门道很多。张舸说：“今年，我们修改了麦清贤和游伦海不合理的技术动作。”

在刚刚结束的全国冠军赛上，他俩在和亚运会冠军和全运会冠军交手时，技术方面一点都不吃亏。张舸说：“从今年下半年举行的几次比赛中可以明显感受到，随着技术的提高，他俩控制比赛的能力也增强了不少。”

本报记者 王黎刚

(本报海口11月11日讯)

中国乒超联赛屯昌赛区开打

宁波队3:0胜上海队

胜了许昕，为宁波队取得宝贵的一分。

第二场单打比赛由伦敦奥运团体冠军马龙对阵上海队的王励勤。第一局比赛中，马龙以11:9获胜。在第二局比赛中，王励勤发挥得不错，一直领先于马龙。但马龙迅速调整战术，将比分追成10:10，最终以13:11战胜王励勤。第三局比赛中，马龙以11:7拿下，以3:0战胜王励勤，再得一分。宁波队大比分2:0领先。

在男双比赛中，采取三局两胜制，宁波队派出闫安、翟一鸣组合，而上海队则派出尚坤、王励勤组合。最终，宁波队2:0获得双打的胜利。

宁波队主教练刘国栋表示

很喜欢带队到屯昌比赛

比赛放在屯昌举行。到屯昌打球的王皓、马龙等球员都觉得屯昌比赛场馆的灯光、球桌以及空调等设施都是一流的，非常适合开展乒乓球比赛。

3年来，每年刘国栋都带队到屯昌比赛，每次打比赛，热情的屯昌球迷都给他留

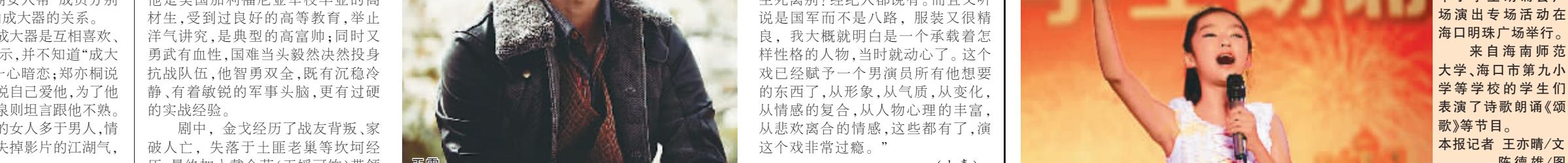
下的深刻印象。“这里的比赛氛围很好，场地一流，球迷很多。”刘国栋说。

今年，为了能让马龙等队员在比赛中打出水平，让屯昌的乒乓球球迷欣赏到高水平的比赛。11月9日，刘国栋就带着队员来到屯昌，并针对王励勤等对手做了专

本报记者 洪宝光
(本报屯城11月11日电)



11日，马龙在比赛中。
本报记者 宋国强 摄



海口市举办大中小学生朗诵会广场演出专场活动

11日，海口市大中小学生朗诵会广场演出专场活动在海口明珠广场举行。

来自海南师范大学、海口市第九小学等学校的学生们表演了诗歌朗诵《颂歌》等节目。

本报记者 王亦晴/文
陈德雄/图

中国业余高尔夫球巡回赛海南比洞赛今天开赛

本报海口11月11日讯 (记者宋教)

“我从6岁起就开始学习打高尔夫球，今年的业巡赛取得了比较满意的成绩。海南是最后一站，我希望也有信心拿到冠军。”今天下午，在神州高尔夫球会现场，来自北京的19岁小将王曦晨说。此前的比赛中，他曾在秦皇岛站成功捧杯。

由国家体育总局、中国高尔夫球协会主办，中信银行独家冠名赞助的“中国业余高尔夫球巡回赛”全年共有7站，经过北京、重庆、秦皇岛、青岛、杭州、广州等6站比赛，作为收官之战的海南精英比洞赛于11月8日至13日在神州高尔夫球会开战。

记者从今天召开的新闻发布会上了解到，本届精英比洞赛将采取新赛制，11月9日至10日新增两轮比杆赛作为排位赛。排位赛男女子前12名可进入11月12日至13日比洞赛，与年度优秀选手争夺冠军宝座。

经过两轮排位赛，金诚打出低于标准杆9杆的135杆，位列男子组第一；周佳怡打出139杆红字，位列女子组第一。张进、吴昊川、王曦晨、汤榕健、叶子琪、陈翠霞、李茜娅、张芸杰将直接进入明天开始的比洞赛。

据悉，中国300余名职业高尔夫球手大部分来自“业巡赛”。中信银行自2006年开始独家冠名赞助本项比赛，该行将继续于2013年至2016年独家冠名赞助“中国业余高尔夫球巡回赛”。

海南围棋大循环赛总决赛落幕

王海6战全胜夺冠

本报讯 经过10日、11日两天的激烈争夺，“鑫生置业杯”海南省围棋协会大循环赛总决赛暨华业余围棋争霸赛选拔赛11日在海口落幕，王海业余5段以6战全胜的战绩夺得冠军，并捧走2000元现金大奖，获得第二、第三名为任新远业余5段和谢刚业余5段，他们将和付利业余8段一起，代表我省参加12月在广州举行的华业余围棋争霸赛高段组比赛。

赛前，全体参赛运动员、裁判员和工作人员为11月1日逝世的我国围棋泰斗陈祖德默哀1分钟。

本次比赛采用中国围棋协会最新竞赛规则，积分编排比赛6轮，每位棋手每轮用时1小时15分钟。我省25名业余5段以上棋手参加了比赛。

谈到下个月举行的华业余围棋争霸赛，冠军王海说，去年在广州举行的那次比赛，他没能发挥好，多少留下遗憾。他希望最近好的状态，在广州打个漂亮的翻身仗。华业余围棋争霸赛是广西、广东、海南三地棋手参加的围棋赛事，分名人组和高段组，冠军奖金10000元，并获晋升业余6段资格。争霸赛由三地轮流主办，明年赛事定在海南举行。

本次海南省围棋协会大循环赛总决赛暨华业余围棋争霸赛选拔赛，由省围棋协会主办，海南星合体育文化发展有限公司承办，海南金宝莱商务酒店和海南舍得酒业有限公司协办。(南平)

世界职业风筝冲浪巡回赛明天在海口开赛

40多名国内外高手参加

本报讯 (记者王黎刚)2012(海口)亚洲沙滩排球锦标赛刚落下帷幕，另一场高水平比赛又要在海口上演。2012PKRA世界职业风筝冲浪巡回赛(中国海口站)将于13日在海口假日海滩拉开帷幕，来自17个国家和地区的40多名冲浪运动员将角逐多个项目的冠军。

据介绍，报名参赛的运动员包括花式比赛世界排名第一的西班牙男运动员马·托米、花式世界排名第三的波兰女运动员卡·温科沃斯卡、花式世界排名第四的荷兰男运动员科·兰格利尔以及花式世界排名第五的瑞士女运动员曼·约瑟等。

风筝冲浪比赛对风力条件要求苛刻。每年11月至来年3月，海口西海岸一带风大浪急，是国际上少有的可在冬季举办风筝冲浪比赛的城市之一。据专业气象组织预测，12日至18日左右，海口西海岸一带风力状况极好，将为大赛顺利举办提供良好条件。

斯皮尔伯格又一大作推出

《林肯》美国上映获好评

本报讯 史蒂文·斯皮尔伯格的年度大片《林肯》已经登陆美国银幕，这部讲述美国总统生平最后几个月故事的历史大片一上映就获得了如潮的好评。其实，对于这种班底和题材的影片来说，获得如潮的好评只是情理之中的事情。

众多媒体都给予了影片好评，而好评则主要集中在斯皮尔伯格对电影语汇和电影手法的使用以及丹尼尔·戴-刘易斯的表演之上。《娱乐周刊》这么评价影片：《林肯》是一部巨制，又是一个悖论。看上去，影片里所表现的仅仅是梦境，但是这又是实实在在的历史。”《纽约杂志》则评论说：“当影片结束的时候，你会发现自己对林肯知之甚少。但是你所了解到的那些，却让你觉得那是你和林肯一同经历的。”《好莱坞报道者》把影片划归到“正统影片”之中：“影片信息量巨大、有趣又非常正统，是一部表现林肯生活和精神的佳作。”

唱衰的媒体也有，但并不是主流意见。《纽瓦克明星纪事》这么评论：“对于一个角色来说，这有点太好笑了，人物形象过于高大全，就好像是一副精细制作的银版照片一样，细腻、精致但是无趣。”《纽约观察家》则称：“影片有太多的信息，太多的素材，但却并没有什么新鲜的玩意。而且斯皮尔伯格的个人风格也消逝不见了。”(小讯)

唱衰的媒体也有，但并不是主流意见。《纽瓦克明星纪事》这么评论：“对于一个角色来说，这有点太好笑了，人物形象过于高大全，就好像是一副精细制作的银版照片一样，细腻、精致但是无趣。”《纽约观察家》则称：“影片有太多的信息，太多的素材，但却并没有什么新鲜的玩意。而且斯皮尔伯格的个人风格也消逝不见了。”(小讯)

《金太郎的幸福生活》中的金太郎在老爸、老婆、岳母的三面围攻中，依靠低头、坚持、爱与责任等秘诀成功“和稀泥”；王雷把一个受夹板气的小男人演绎得风生水起，不仅观众发出“嫁人当嫁金太狼”的感叹，王雷也受封成为“国民女婿”。

在即将播出的《战旗》中，王雷变身铁血军官，出演一心杀敌、天不怕地不怕的“海归军官”金戈。

《金太郎的幸福生活》中的金太郎在老爸、老婆、岳母的三面围攻中，依靠低头、坚持、爱与责任等秘诀成功“和稀泥”；王雷把一个受夹板气的小男人不见了，取而代之的是有勇有谋的铁血军人金戈。

他是美国加利福尼亚军校毕业的高材生，受到过良好的高等教育，举止洋气讲究，是典型的高富帅；同时又勇武有血性，国难当头毅然决然投身抗战队伍，他智勇双全，既有沉稳冷静、有着敏锐的军事头脑，更有过硬的实战经验。

剧中，金戈经历了战友背叛、家破人亡，失落于土匪老巢等坎坷经历，最终加入戴金花(王媛可饰)带领



在《战旗》中饰演海归军官

小男人王雷变成铁血男儿



的八路军游击队，一起抗战。导演毛卫宁表示，王雷的表演细腻、情感真实，抓住了金戈身上“高知”、“精英”、“血性”、“柔情”的精髓，找到了表演最好的状态。

王雷透露，最初听经纪人谈及角色就被深深吸引。“我一开始还没来得及看剧本，当时问经纪人，金戈这个人物有没有最孤独最无助的时候？有没有生死离别？经纪人都说有。而且又听说是国军而不是八路，服装又很精良，我大概就明白是一个承载着怎样性格的人物，当时就动心了。这个戏已经赋予一个男演员所有他想要的东西了，从形象，从气质，从变化，从情感的复合，从人物心理的丰富，从悲欢离合的情感，这些都有了，演这个戏非常过瘾。”

(小青)

江苏卫视跨年演唱会重量级明星云集

本报讯 虽然距离跨年夜还有一个多月之久，但是网络上关于今年省级卫视跨年的消息此起彼伏，10日上午，江苏卫视在南京召开了新闻发布会，披露“幸福领航”这一主题的新一届江苏跨年演唱会。该演唱会重量级明星云集，其中包括亚洲舞王罗志祥、王力宏、周华健、萧亚轩、林忆莲、刘若英、莫文蔚、林宥嘉、林俊杰、黄小琥、萧煌奇、任贤齐、黄品源以及阿牛，更有韩国超人女美金贤重以及当红团体组合SJ-M Boyfriend。

在新一届跨年演唱会的主持阵容方面，四位当家主持人孟非、李响、李好、彭宇将成为“男人帮”阵容，由刚刚捧回金鹰奖的孟非领衔展现江苏卫视主持群的睿智风采。在发布

会上，“浪花三人组”中的两人出现在现场。任贤齐和黄品源透露因为他们三人很早就有了音乐上的合作，经常玩在一块儿，而且三人都非常喜欢与海相关的运动，于是就借江苏卫视的跨年演唱会顺势搭起了一个“浪花三人组”的组合。虽然任贤齐是第一次参与内地卫视的跨年演唱会，但是南京对于任贤齐来说却非常的有意义。任贤齐回忆说，自己当年金曲作品《心太软》就是在南京出版发行，也是从南京火到了全国，更因《心太软》曾霸占南京夫子庙一段时间各大音像制品店而被南京人冠以“庙歌”的称号。他这次参加江苏卫视的跨年演唱会，希望借着南京的福气顺便宣传自己的新唱片，让自己的音乐事业再度起航。(小青)

海口全民流行歌曲大奖赛落幕

本报海口11月11日讯 (记者王亦晴)11月11日晚，“欢乐海口·扬歌有约”2012年度全民流行歌曲大奖赛总决赛在万绿园举行。18名选手展开激烈的角逐，吸引了众多市民自发前来观看。

据介绍，“欢乐海口·扬歌有约”大赛创办于2008年，至今已举办了5届，吸引近5万多人次参与，是海南参赛人数较多、参赛选手覆盖面较广、持续举办时间较长的音乐文化赛事，被喻为具有品牌号召力、文化吸引力、公益影响力的海南“K歌之王”。本届比赛以“放飞梦想·扬歌椰城”为主题，以“梦想·公益·文明·欢乐”为四张特色牌，以群众喜爱的流行歌

曲为主打，设立了海口、儋州、澄迈、琼海四个赛区。从5月份启动至今，共有1万多名市民报名参赛，经历了海选、周赛、月赛、淘汰赛、半决赛以后，共有18名选手进入总决赛。记者现场看到，在当晚近两个小时的激烈“PK”时间内，选手们轮流上台一展歌喉，激烈程度不亚于国内知名歌唱大赛。

据介绍，本届比赛举办期间，主办方还推出了系列公益活动，组织优秀选手送文化下乡，进一步丰富城乡居民的精神文化生活。

本次活动由海口市委宣传部、海口市文体局、共青团海口市委主办。

