

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。省拳击队主教练张柯认为,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。”张柯说。

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柯的严厉批评。张柯说:“要是在前两年,他获得季军的成绩的确说得过去。但现

在绝对不行了,我们的目标就是冠军。我们要求队员打好每一场比赛,每一次比赛都要冲着冠军去,以此培养拳手的冠军意识。”在国内体育界有这样一句话,一名优秀选手的成长三分靠训练、七分靠管理。海南拳击队对麦清贤和游伦海的训练和管理,完全按照高标准和严要求进行。“我们首先从管住他俩的嘴开始。”张柯说。在张柯眼中,专业运动员的吃喝是件大事。一堂高质量、大运动量的训练后,假如队员不注意饮食、胡乱吃喝一通,此前的训练效果会前功尽弃。这也是不少选手成绩一直无法取得质的突破的主要原因。

张柯透露,每天他俩训练结束后,必须在省高级体校的食堂就餐。在平时的训练中,他俩只能喝温开水,绝对禁止喝冰水。因为选手在训练中的身体抵抗力较差,喝冰水感觉是很舒服,但很容易感冒。

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。张柯说:“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。”

在刚结束的全国冠军赛上,他俩体能充沛,从头到尾出拳的速度和力量不减。张柯透露,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。张柯说:“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,就只能抱头挨打了。”

张柯表示,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。张柯说:“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。张柯说:“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,其实这里的门道很多。张柯说:“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。张柯说:“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 (记者宋敏)“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,在神州高尔夫球场现场,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 日在神州高尔夫球场开战。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 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、吴豪川、王曦晨、汤裕健、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 余位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南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、第三名的分别为任新远业余 5 段和谢刚刚业余 5 段。他们将和付利业余 8 段一起,代表我省参加 12 月在广州举行的华南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

上的棋手参加了比赛。

谈到下个月举行的华南业余围棋争霸赛,冠军王海说,去年在广西举行的那次比赛,他没能发挥好,多少留下遗憾。他希望借助最近的好状态,在广州打个漂亮的翻身仗。华南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南业余围棋争霸赛选拔赛,由省围棋协会主办,海南星台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 日在海口市假日海滩拉开帷幕,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、花式比赛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·约果等。风筝冲浪运动是世界上发展速度最快的体育项目之一,主要比赛形式竞速和花式(空中自由翻滚)两种。此次在海口将同时进行上述两种比赛。

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。

文娱新闻

综合

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作《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。”

《综艺》杂志则把好评放在了丹尼尔·戴·刘易斯的表演之上:“虽然历史学家会对影片的细节和内容有一大堆反对意见,但是丹尼尔·戴·刘易斯绝对塑造出了以为美国最具影响力和象征性人物的特色。”《芝加哥太阳报》的著名影评人罗杰·伊伯特给了满分四星,并称:“丹尼尔·戴·刘易斯强大的充满力量的表现使得《林肯》这部电影和林肯这个人物既冷静又自信,并且具有实现政治意图和希冀的魔力。”

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。”(小说)



《林肯》剧照

“发仔”重闯上海滩

《大上海》下月上映

据新华社北京 11 月 11 日电 由刘伟强监制,王晶导演,周润发、黄晓明、洪金宝、吴镇宇、袁泉、袁莉等主演的黑帮题材电影《大上海》将于 12 月 22 日起在全国上映。片中五个女人编织出了一张复杂的情网,使得这部江湖片有丰富的情感脉络,情与义两条线并行。

据该片出品人于冬 11 日在京介绍,本片根据上世纪二三十年代活跃在上海的一位黑帮老大“成大器”的真实经历改编。其中,周润发饰黑帮老大的中年,黄晓明饰青年。

当天的发布会上,袁泉、莫小棋、冯文娟、童菲、郑亦桐饰演的“江湖女人帮”成员分别介绍了自己的角色与主角成大器的关系。

冯文娟表示,自己与成大器是互相喜欢、两小无猜的关系;童菲表示,并不知道“成大器”有喜欢的人,对他是一心暗恋;郑亦桐说成大器恨自己;莫小棋则说自己爱他,为了他可以把一切都豁出去;袁泉则坦言跟他不熟。

监制刘伟强说,片中的女人多于男人,情与义两条线并行,并不会失掉影片的江湖气,反而会令江湖更丰满。

本报讯 在江苏卫视 16 日即将播出的《战旗》中,“小男人”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演绎得风生水起,不仅观众发出“嫁人当嫁金太郎”的感叹,王雷也受封成为“国民女婿”。

在即将播出的《战旗》中,王雷的形象来了个一百八十度大转弯,以前处处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;同时又勇敢有血性,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



王雷

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?有没有两难选择的时候?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、林育嘉、林俊杰、黄小琥、萧煌奇、任贤齐、黄品源以及阿牛,更有韩国超人气花美男金贤重以及当红团体组合 SJ-M、Boyzfriend。

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“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“浪花三兄弟”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是非常的有意义。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、初赛、复赛、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”时间里,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、海口市委文体局、共青团海口市委主办。



海口市举办大中小學生朗誦會 廣場演出專場活動

11 日,海口市大中小學生朗誦會廣場演出專場活動在海口明珠廣場舉行。來自海南師範大學、海口市第九小學等學校的學生們表演了詩歌朗誦《頌歌》等節目。本報記者 王亦晴/文 陳德雄/圖