

## 跳水奥运冠军激励青少年备战市运会

# 火亮:他们比我小时候跳得更好

上周末,东方体育中心游泳馆跳水台上有一群“小鬼当家”,来自各区体校的青少年跳水运动员一个接一个在踏板上吸气、腾空、起跳、入水,积极备战上海市第十七届运动会。北京奥运会跳水冠军火亮,跳水世界冠军、上海市跳水协会秘书长史美琴专程来到现场看训练并给孩子们加油。

专题撰稿 本报记者 丁荣

【话当年】

## 从“80后”到“00后” 上海跳水代代传承

“我当年也是这么训练的!记得小时候是在万体馆跳水台训练,当时的板、跳台和器械都比较陈旧,现在的训练条件比我们那时好多了。”走进跳水训练场,看到熟悉的环境和孩子们的跳水动作,奥运冠军火亮在场边不自觉地也跟着做起了准备动作。“跳水奥运冠军不是天生的,我第一次跳水的时候也会害怕!”回忆起第一次跳水的经历,火亮坦言小时候也怕高,但还是克服恐惧勇敢地跳了下去。“记得当时我是从1米台到3米台,然后是5米台,再到10米台,每次升高跳台都是一次克服困难的过程。”

9岁那年,火亮参加了上海市第十一届运动会跳水比赛并取得佳绩,从此走上了冠军之路。“20多年过去了,我依然记得当时的市运会跳水赛场是在万体馆,教练当时跟我说就把比赛当成是一次测验,我就用训练的心态去参加了市运会。”把比赛当成是训练的检验,跳水练就了火亮坚韧的性格和克服困难的勇气,让他

一步步走向了奥运冠军的领奖台。面对青少年运动员,火亮送出了自己的祝福:“这些孩子比我当时跳得更好,现在的教练员对跳水的研究更深入,训练手段也更细致,希望青少年运动员在训练、比赛中享受跳水这项运动,热爱跳水运动,未来才能取得优异的成绩。”

跳水一直是上海的传统优势项目,从吴敏霞到火亮,再到如今的陈芋汐,从“80后”到“90后”再到“00后”,奥运冠军的“接力棒”代代传承。中国首位女子跳水世界冠军、上海跳水队功勋教练、领队史美琴分析了三代运动员的特点:“吴敏霞对自己要求很严格,一天不练就睡,是典型吃苦耐劳的‘劳模’;火亮是天才型的运动员,他很聪明,对动作感觉特别灵,能把技术动作牢记在脑子里,运动生涯起初并不起眼,但却能后发制人;陈芋汐作为当代运动员身上充满了‘00后’的朝气,训练更讲究自我感觉,能够很好地把握竞技状态。”



北京奥运会跳水冠军火亮(左)与跳水世界冠军、上海市跳水协会秘书长史美琴

【竞未来】

## 恢复备战先重拾信心 期盼赛场涌现好苗子

“空中感觉恢复得如何?”“体能、难度动作什么时候开始恢复?”作为上海市跳水协会秘书长,史美琴在看训练之余,积极与教练员交流恢复训练的情况,“什么时候比赛?”成为了交流的核心内容。

受今年的疫情影响,上海的青少年跳水训练一度停止,目前才恢复不久。回到训练场的孩子们,对于本届市运会可以说是期待已久,训练态度

十分认真。但对教练员来说,要在短期内恢复运动员的状态,却是一个不小的难题。

在和教练员交流时,史美琴说得更多的是“信心”这两个字。“今年的市运会对教练是考验,因为赛前训练时间只有两个多月,但大家都是同等的情况,就看谁能在有限时间内抓出训练效果。这些青少年跳水教练曾经都是优秀的跳水运动员,他们都经历过



克服困难的历程,所以我对他们有信心!”

在史美琴看来,一名青少年跳水运动员要成为优秀运动员,离不开三个条件:“首先是要孩子自己喜欢跳水项目,现在的青少年运动员都是‘10后’了,个性比较鲜明,一定要自己喜欢才会继续坚持训练下去;第二是需要家长的支持,跳水运动员的年龄普遍偏小,家长的支持一定程度上决定了运动员的选择;三是要有好的团队帮助他们成长,我们的教练更要具备‘慧眼’,要能在孩子八九岁时就看出来是不是跳水的好苗子。”史美琴希望能够在市运会赛场上看到至少2男2女的好苗子,“如果每年都能涌现出2男2女的好苗子,上海跳水队的辉煌就可以继续传承下去了。”

本报记者 丁荣

8月12日,由中共中央对外联络部指导,中国民间组织国际交流促进会(以下简称“中促会”)主办的国际民间社会共同落实全球发展倡议交流大会以线上线下相结合的方式举行。

多哥保卫共和联盟主席、总统福雷,巴基斯坦穆盟(谢)主席、政府总理夏巴兹,多米尼克工党领袖、政府总理斯科里特向大会致贺。爱尔兰前总理、国际行动理事会联席主席埃亨,联合国前秘书长潘基文以及有关国家驻华使节、非政府组织、智库、企业等代表约400人参会。

中联部部长刘建超表示,习近平总书记提出的全球发展倡议得到国际社会积极响应和参与,国际民间社会是共建全球发展伙伴关系的重要力量,中方愿与国际民间社会一道,为全球发展倡议落地落实汇聚民间力量,推动构建全球发展命运共同体。与会外方表示,国际民间社会愿用好全球发展倡议提供的公共产品和合作平台,推动联合国2030年可持续发展议程确定的目标早日实现。

上海市友协作为中促会团体会员单位,长期致力于民间对外交流工作,助力国际民间社会有序发展。市友协副会长景莹在线出席交流大会。此外,包括市青联、市工商联、市侨联、市欧美同学会、上海社科院、市医学会、上海教育国际交流协会、市贸促会、市工经联、市外商投资协会、上海国际经济技术合作协会、市企联、市会展行业协会、市旅游行业协会、市红十字会等在内的市友协理事会成员单位积极参

## 应邀参加国际民间社会共同落实全球发展倡议交流大会 百年精武 世纪传承 世界共享



2020年,精武会客厅、精武大讲坛揭牌

会。其中,上海精武体育总会应邀参会,薛海荣副会长代表上海精武体育总会参会。会前,参会单位共同签署《国际民间社会共同落实全球发展倡议联合宣言》。

百年精武,世纪传承,世界共享。作为世界精武联谊会秘书处的上海精武体育总会,与国家战略保持高度一致,在全球发展倡议的指导下,向全世界传播武术文化,弘扬精武精神,继续发挥武术在民间外交中的积极作用,为构建人类命运共同体不懈努力。

回望上海精武体育总会的历史,早在122年前,精武会就已经向世界传播精武武术。1920年,上海精武体育总会特派陈公哲、罗啸趁、陈士超、叶书田、黎惠生五人出访南洋,史称“五

特使”。他们带着《精武本纪》、精武章程等书,以及精武自拍的影片,先后到访了越南、新加坡、马来西亚、印度尼西亚等地。“五特使”在南洋大力推广国术及现代体育,还深入学校工厂演讲,介绍上海精武会的宗旨及十年来的成就并且表演精武武术、放映精武电影、与当地代表座谈建精武会等有关事宜,所到之处反响热烈。此次行程历时73天,先后访问四国九城,将精武精神传遍南洋。自此以后,马来西亚、新加坡以及越南西贡和印尼的爪哇、泗水、雅加达等各地精武体育会先后成立。一个多世纪以来,世界各地精武先贤筚路蓝缕、栉风沐雨、艰苦奋斗,在世界各地谱写下了辉煌的篇章。如今“爱国、修身、正义、助人”的



上海精武体育总会副会长薛海荣

精武精神已传遍五大洲,全世界76个精武体育会为传播中国文化、促进各国家和地区的民间外交默默耕耘。

“上海精武体育总会既是体育社团又是一个教育与文化的平台,当前我们正朝着世界级非物质文化遗产的发展方向努力。”上海精武体育总会副会长薛海荣表达了希望能够推动精武体育文化走向世界的意愿。“在‘一带一路’的背景下,‘民心相通’成为团结和协作的桥梁与纽带,促进中外民间文化的交流,践行新时代中国文化‘联接中外、沟通世界’的责任与使命,让精武承载中国故事,也让精武承载世界故事,增进中国和世界之间的相互了解,同心构建人类命运共同体,同德共建美好家园。”

## 了解夺冠背后的“秘密” “政府开放日” 市民走进体科所

本报记者 李一平

科技如何助力专业运动员的?自己的运动能力几何?8月20日下午,市体育局“政府开放日”系列活动之“走进上海体育科学研究所”顺利举行。近20名市民代表走进上海体育科学研究所,参与科普座谈互动、测试身体运动能力、专家对话答疑解惑,感受专业运动员同款的体育科技。

活动中有科普座谈、体质测试环节,让市民了解自身体质状况,进一步提高健身意识和健康水平。据了解,“政府开放日”活动旨在践行全心全意为人民服务的根本宗旨,用政民互动的形式和公开透明的原则,积极推进开放式行政治理。本次活动过程中,上海市体育局通过让市民走进上海体科所,既提高了政府机关工作的透明度、开放度,也让市民了解了市体育局在推动体育科技发展中的工作职能和成效,进一步提升了政府公信力、凝聚力和执行力。