

“女飞人”回母校 教学弟学妹跑步

厦门四位亚运冠军葛曼棋、虞琳敏、林文君、陈梓桓进校园与师生互动,传递榜样力量

本报讯(文/记者 戴懿 图/陈立新)昨日上午,在鲜花与欢呼声中,亚运会冠军葛曼棋、虞琳敏、林文君、陈梓桓来到了葛曼棋的母校湖滨中学,冠军们热情地与师生签名、合影。分享训赛心得、寄语母校学弟学妹、田径场上指导运动员们……这场“精神成就梦想 榜样助力成长”的亚运冠军进校园活动,满满仪式感、满满正能量。

这4名厦门选手在杭州亚运会上共获得7金1银1铜,创下了厦门健儿参加亚运会历史最佳战绩。在座谈会上,冠军和教练分享了训赛的情况以及下一步的计划,冠军们与学子们热情互动,有问必答。湖滨中学还为到场的冠军和教练送上了学校的纪念封及明信片。“女飞人”葛曼棋也在纪念封上写下:“祝母校湖滨中学越办越好!”

作为全国学校体育工作示范校,湖滨中学正积极培养更多的体育健儿。葛曼棋小学毕业后升入湖滨中学,开始代表学校参加各种田径比赛,屡获短跑第一的好成绩。2012年,葛曼棋进入国家队训练。今年在白鹭体育场举行的2023年世界田联钻石联赛厦门站,湖滨中学组织师生到场为葛曼棋加油。当时因备战亚运会,葛曼棋没能回母校,但她承诺亚运会后一定抽时间回来。昨天,她来兑现承诺了。

在田径场上,葛曼棋现场观看了学弟学妹们的训练情况。“这里要放松,重心要放在这里……”在起跑前,她一一纠正大家的姿势。她还蹲在赛道边,拿手机录下学弟学妹们的表现,并一对一仔细讲解,分析不足,指导下一步训练的重点,令在场的学生受益匪浅。

在与葛曼棋合影时,师生们大声喊出:“为曼棋学姐点赞!”学生们还追问道:“学姐什么时候再回来?”葛曼棋说:“厦门举办了越来越多的体育赛事,体育氛围很好,希望以后能多回来比赛。”

校长叶瑞碧说:“冠军们身上的品质是一种精神力量,更是我们孩子的榜样,希望这样的精神可以激励师生们积极进取、奋进成长。”



葛曼棋现场指导湖滨中学田径队队员。

葛曼棋

女子100米冠军、女子4×100米接力冠军

不到最后一刻不要放弃 要坚持自己相信自己

杭州亚运会上,葛曼棋扎着“哪吒头”出场,网友们称她是踩着“风火轮”而来的。虽然昨天没有扎“哪吒头”,但是葛曼棋表示,未来在重大比赛中还会延续这个造型:“这对我来说也是一种心理暗示,也能给我带来好运。”

葛曼棋坦言,对于运动员来说,成绩和优良的品质与教养同样重要。她很感谢湖滨中学的老师培养了她。她说,这一年里她遇到了比较大的挫折,在克服伤病的过程中,每当想要放弃的时候,她总会想起自己没有完成的梦想和信念,并坚持下来。“不到

最后一刻,不要放弃,要坚持自己、相信自己。”

有学妹提出遇到大赛会紧张睡不着怎么办?葛曼棋说:“我也会啊。不用焦虑,这很正常!对比赛不会有影响,要相信自己。站在赛场上大家觉得我很霸气,我告诉我自己‘我很强,我可以,我行’。”

“我和田径是双向奔赴。”葛曼棋分享道,“在训练过程中,我发现田径的乐趣,并期待超越梦想。如今回头看,是体育成就了我,让我在这个舞台上发光发热。希望大家也能找到自己热爱的事,并坚持下去。”

林文君

女子单人划艇200米冠军、女子双人划艇200米冠军

一分耕耘一分收获 付出在未来能证明一切

在杭州亚运会上,林文君连夺两金,同一天两次站上了领奖台。

当走进校园时,同学们热情的欢呼让林文君表示仿佛回到了比赛当天:“有点震耳欲聋的感觉。”

当一名男生向她请教比赛中如何避免被周围环境干扰、如何专注比赛时,她建议:“要想这是我自己的主场,找到自己比赛时最好的状态。在进入赛道后我就专注于自己,专注于赛道,把自己平时训练的最佳状态发挥出来。”

她还分享了自己很喜欢的两句话:“半山腰的风景固然很好,但是你一定要登顶,会有意外的收获,你可以看到更美好的景色。一分耕耘一分收获,你现在的付出在以后,在未来能证明一切。”

四位亚运冠军走进湖滨中学。



陈梓桓

男子龙舟200米直道竞速赛冠军、男子龙舟500米直道竞速赛冠军、男子龙舟1000米直道竞速赛亚军

厦门最年轻的亚运冠军 秘诀是把每场训练当比赛

在杭州亚运会上,陈梓桓和队友连夺两金,成为厦门历史上最年轻的亚运冠军。

陈梓桓表示,自己的秘诀是把每一场训练都看成比赛,到了比赛的时候就更加认真对待。龙舟赛是团队的比赛,需要大家集中注意力,团结一致。“比赛时,对手很强大,我们顶着很大的压力,最终我们不负众望。”

比赛完一回到福建,教练建议他休息几天,但是他拒绝了。他马上投入训练,一天都没有休息。

虞琳敏

体操女团冠军、女子跳马季军

只有相信梦想的力量 才能照亮未来的道路

昨日,在湖滨中学,一些心仪体操的女同学向虞琳敏请教如何解决生长发育期带来的难题。虞琳敏说:“这是增强体能最好的时期,只要少吃肯练多练,下狠心就

能度过。”怎么样才能跳得高?“控制体重,增强腿部力量”……在互动中,虞琳敏倾囊相授。

今天上午,虞琳敏回到母校群惠小学,参加升旗仪式。她寄语母校的学弟学妹:“我相信每个人的心中都有一个梦想,只有相信梦想的力量,才能照亮未来的道路。今年是群惠小学建校100周年,学弟学妹们,你们将继续书写属于你们的故事,不论你们的梦想是什么,勇敢地追求,不要气馁,不要放弃,以梦想的力量照亮未来的道路,让我们一起为学校争光,为社会做出贡献。”



虞琳敏上午回到母校群惠小学。戴懿 摄

分类广告

登报热线:5581502 5550633

沙发翻新

沙发翻新定做内保十年5989997

出租出售

(入市有风险,投资须谨慎)

灌口镇东龙粮库招租

厦门市集美储备粮管理有限公司,地址:灌口镇东龙粮库。详情登录(www.xmliangshi.com)查询,联系人:李小姐 13799267201。

特别提醒:刊登本报分类广告请通过本栏指定方式联系办理,谨防假冒。

手机微信同号:18030270336 19906032813