

BCN 2013
BCN 2013
BARCELONA 2013

流水的搭档 铁打的金牌

7年换了4位搭档,陈若琳始终是大姐大
女子双人十米台,完成世锦赛四连冠伟业



陈若琳演小品

心态好 自称是“淡定姐”

上了10米台,陈若琳就很淡定。尽管在双人项目上,从2007年以来,陈若琳的搭档一直在换,但是金牌从没有落入别人的手里。

巴塞罗那世游赛,16岁的刘蕙瑕是陈若琳的搭档。她之前的搭档分别是2007年的贾童、2009年的王鑫和两年前的汪皓。

昨天,比赛从一开始就失去悬念,陈若琳与刘蕙瑕从第一跳起就确立了领先,全部五跳的总排名一直是第一。伴随着场内观众的掌声、赞叹声,中国组合夺得冠军。

夺金后,陈若琳实现了世锦赛双人十米台的四连冠,创造了历史。更为给力的数据是:从2006年的跳水世界杯和贾童搭档开始,陈若琳

先后参加了10次世界大赛,包括2届奥运会、4届世锦赛、4届世界杯,她从没让金牌旁落。

陈若琳曾说,“我就是‘淡定姐’嘛。”一些网友称她为“铁打的陈若琳”。“领队对我们说,走下领奖台,一切从零开始。我是一直朝着这个目标努力。”陈若琳抱着一个本届赛事的吉祥物,淡定地解释道。

当记者问,四个搭档有何不同时,陈若琳忘记了前后顺序,把王鑫记成了第一个。“第二个是谁来着?对,汪皓。”发布厅一片笑声。“现在是刘蕙瑕,她比较小,能力也强,比较听话……”记者们又笑成一片。最后,陈若琳想起了最初的搭档,轻声说了一句,“对,贾童。”

有担当 起跳前都是她喊口令

“每换一个搭档,都要花时间适应互相的技术特点,陈若琳的十连冠没有想象中的那么容易,她付出了非常艰苦的努力。”一位教练说。

伦敦奥运会前,有一晚,陈若琳在房间睡觉,突然爬起来坐了几个动作,又倒下去继续睡觉,因此很多她在江苏队的教练看到她都会开玩笑,虽是开玩笑,但无疑反映出陈若琳的勤奋刻苦。

众所周知,双人项目对两人动作

的同步性要求很高,因此,陈若琳经常会跟搭档私下交流动作心得,一位知情人士说,“上了跳台,一般都是陈若琳喊口令,简单的就是‘1、2、3!’还有一些口令只有她的搭档知道。”

的确,因为有了陈若琳在身边,她的搭档从不缺乏自信,“赛前还是心里没底吧,但是比赛时,琳姐就会给我传授经验,让我安心一点。”昨天赛后,刘蕙瑕笑着说。



陈若琳/刘蕙瑕赛场英姿

大心脏 靠演讲和主持锻炼心理

现代快报记者曾经问过长期跟踪陈若琳训练的南京体院运动健康科学系老师吕远远、江苏跳水队领队顾金凤,陈若琳为什么能够一直延续辉煌?他们的答案是一致的,“陈若琳心理素质好是天生的。”在他们看来,能常常把比赛当成训练,这是陈若琳最难能可贵的地方。

吕远远告诉记者,对跳水运动员很难进行心理素质的量化研究,“你没法让队员站在高台上戴上心率表,然后跳下来,而且这样的数据也未必准确。”不过吕远远给记者举了个例子,“我记得北京奥运会后,有人采访了陈若琳,问她:现场那么多观众欢呼鼓掌,你会受到影响吗?陈若琳当时说,我在10米台上时,根本什么也听不到,就是在想动作。正是有这样的心理,陈若琳即使在落后时也不会紧张,做动作很稳定,所以经常能实现逆转。”

昨天,一位知情人士还告诉记者,陈若琳很擅长自我心理调节,“有的运动员大赛前会睡不着觉,而陈若琳照样睡得香。队里每周放半天假,如果不出去,陈若琳就会

呆在房间里睡觉,有时能睡一下午,甚至睡12个小时,这也是她自己放松的方式。”

当然,后天的锻炼也对陈若琳帮助不小,领队周继红十分重视队员心理素质的提高,多年来,中国跳水队始终有心理专家“坐镇”,甚至还曾请来于丹教授讲课,借《论语》的典故讲述如何摆正心态;跳水队还会每周安排瑜伽课,从模拟跳水的瑜伽动作中学会进行心理暗示和调节。“在北京训练时跳水队常常会安排瑜伽课,在济南冬训的这一个半月的时间,总局请来的美国体能训练师每周会安排两次瑜伽课,放些舒缓的音乐,通过这样的练习,队员们可以在比赛中将自己的注意力迅速集中,让身体快速放松。”一位圈内人士告诉记者。此外,陈若琳还经常参加队内的演讲比赛和主持春节联欢晚会。2011年队内春晚,陈若琳担任女主持,主持得很好,2012年春晚她又演唱了一首张韶涵的《看得最远的地方》。“面对很多人演讲和唱歌,能让她适应压力,尝试克服紧张,这有助于提高心理素质。”圈内人士说。

应天职业技术学院 最受考生欢迎的民办高校



名校风采

全省规模最大

应天职业技术学院,是2003年在具有50年办学历史的江苏省幼儿师范学校的基础上改制成立的一所全日制民办普通高校,全日制在校生7300多人。

学校位于古城南京风景秀丽的仙林大学城,占地近600亩,毗邻南京大学、南京师范大学、南京财经大学、南京邮电大学等11所高校,教育资源丰富,文化氛围浓郁。交通十分便捷,地铁二号线车站则直达学校正门。学校努力培养高素质技能型专门人才,已经办成全省规模最大的民办高职院校。学校设有教师教育学院、商学院、管理工程系、信息工程系、机电工程系、艺术与计系,其专业涵盖了理、工、文、艺术、经济、管理等类别。

毕业生就业率超同类院校

学校高度重视师资队伍建设,聘请了一大批省内外有影响的专家、教授以及企事业单位高层管理人员作为兼职教师,形成了一支500

多人的专兼职结合的高素质教师队伍。学校与106家企事业单位建立紧密联系,成立“应天学院校企合作联盟”,建立了147个校外实习和就业基地,为学生提高职业技能和高质量就业创造了良好的条件,历届毕业生就业率均超同类院校。

学校为了学生的长远发展,高度重视“专转本”工作,建校以来,每年都有300名左右的考生顺利考上所报的本科院校。

学校本着“学生的成长与发展高于一切”的办学理念,不断深化素质教育,形成了“天道酬勤”的校训、“做中学、做中教、做中求进步”的校风和优良学风。学生以良好的敬业精神、职业素质受到社会各界的广泛称赞和用人单位的普遍好评。

满载荣誉迈向未来

近几年来,在省内外学科竞赛、职业技能大赛和各类实践活动中共获得200多个奖项。在2011年江苏省第三届大学生艺术展演活动中,共获得1个特等奖,5个一等奖,1个二等奖,11个三等奖,学校也获得教育部、教育厅授予的优秀组织奖,学生舞蹈团被授予“江苏省大学生艺术团”称号,并在江苏省首届大学生形象设计大赛中获得冠军。在江苏省2012年首届高等职业院校技能大赛中,学生参加“汽车维修与故障诊断

排除”赛、计算机网络应用技术赛,均获团体和个人二、三等奖。

学校先后被评为全国“民办非企业自律与诚信建设先进单位”“全国先进民办学校”“江苏省精神文明建设先进单位”“江苏省和谐校园”“江苏省高校平安校园”“江苏省高校文明宿舍先进单位”和“江苏省教育系统法制宣传教育先进单位”。江苏省多家媒体还多次把学校评为“我心目中的十佳民办高校”“教育诚信示范学院”“最受考生欢迎的民办院校”等。

学校的省级特色专业、重点建设专业群、重点建设实训基地以及一批优秀教学成果奖、技能竞赛奖、优秀毕业设计奖、精品课程和精品教材奖赢得了社会的广泛赞誉,取得成果居同类院校前列。

目前,全校师生员工万众一心、奋力拼搏,在努力向“办学有特色,省内居前列,全国有影响”的民办院校的目标阔步前进的同时,在提升办学层次,建立应用型大学的大道上奋勇前行。

学校招生代码:1953

学院地址:南京仙林大学城仙林大道100号

学院网址:www.ytc.edu.cn

招生咨询热线:025-85780038

85780039;85780040

咨询QQ号:1559142389

南京信息职业技术学院 2013年答考生问



名校风采

1.你院是一所什么性质的学院?

答:我院属国有公办、国家示范性(骨干)高职院校,隶属于江苏省经济和信息化委员会。学院前身是创建于1953年的新中国第一所电子中专校——南京无线电工业学校。学院依托信息行业办学,专业设置特色鲜明,就业形势质量俱优。

2.你院“3+2项目”是什么情况?与哪所本科院校合作?

答:经省教育厅批准,今年我院与南京邮电大学试点“3+2高职本科分段培养”项目,专业对口,强强联合。试点专业为电子信息工程技术和光电技术,共100个计划,招生代码1454。学生在我院学习三年取得专科文凭,符合升学要求,升入南京邮电大学继续学习两年,毕业颁发南京邮电大学本科文凭。

3.你院采取哪些措施满足考生的专业志愿,录取你院后,如对专业不满意,能否调整专业?

答:我院通过两种方式满足考生的专业志愿:一是在录取时根据进档考生填报的志愿情况,适当调整专业计划,尽可能满足考生专业志愿;二是如专业不满意,新生入校后一年级末可以申请调整专业。具体可到学院招生网站查阅相关文件。

4.你院收费情况怎样?对高分考生有何奖励?

答:我院严格按照省教育厅、物价局、省财政厅公布的收费标准收费。普通类和“3+2分段培养”项目4140元/年、艺术类6800元/年、海外本科直通车项目8340元/年,中外合作项目14800元/年;住宿费1000元/年。江苏省普通类考生,文科或理科考生成绩排名前5名,报到时一次性奖励每人5000元;文科考生成绩排名6-15名,理科考生成绩排名6-20名,报到时一次性奖励每人2000元。

5.你院学生有无继续深造的机会?

答:有,分“专转本”“专升本”和“专接本”等形式,每年我院都有700名左右的学生通过这三种途径进入本科阶段学习。从2013年开始,“专转本”可以通过考试选拔进入公办本科学习,2013年我院有216名考生考入南京工业大学等8所公办本科院校就读。

6.你院毕业生就业情况如何?

答:我院毕业生就业率一直超过98%,学院与国内外学校、企业建立了广泛的联系和合作。目前与西门子、诺基亚、中兴通讯、纬创资通、创一佳集团、宏图三胞等30家公司开展了订单式人才培养,在江、浙、沪等地建立了稳定的毕业生就业基地。

7.你院咨询方式是什么?

答:咨询电话:400-888-1154
招生网址:http://zs.njcit.cn