



●日前,中国电子竞技产业大会发布了《电子竞技场馆建设标准》,这是目前国内首个电子竞技项目比赛场馆等配套设施的建设标准。

●世界男排联赛第二档次土耳其站比赛,中国男排在经过四局激战以3:1力克荷兰队,夺取阿根廷外教洛萨诺上任后的首场正式比赛的胜利。

●金州勇士队球星史蒂芬·库里7月22日将第三次开启亚洲行,中国北京、成都、杭州和韩国首尔将成为库里亚洲行的目的地。

●第二批全国特色小镇名单即将公布,据悉,目前国内进入建设阶段的体育小镇已经超过100个。



一言话言明白

高考生如何科学运动、合理膳食?

体育老师、营养专家共同为莘莘学子支招

本报记者 沈梦雪

本周,高考即将进行。高三学子现在都在积极备考,在文化课复习之余,考生又该如何注意劳逸结合,本报记者采访了高三学校的体育老师以及保健科医生给予即将参加高考的学生一些备考小技巧。

考前运动 释放压力

浙大附中的体育老师邓肖文告诉记者,临近高考,很多考生处于紧张的学习状态,持续的高压状态使部分考生会出现容易疲劳、情绪低落、失眠、头痛等问题,如果不能采取有效的干预措施,考生将会在焦虑中处于一种低效率的学习状态。因此,为了释放压力,浙大附中的高三学生依旧活跃在运动场上。邓肖文提醒,适量运动能够促进血液循环、提高脑的血流量,使脑细胞营养更充足,可以有效

改善人的精神状态。“磨刀不误砍柴工”,适当的体育运动对考生备考大有益处。只要选择适当的体育项目和恰当的运动方式就可以取得良好的效果。

那随着高考临近,考生们又该如何在紧张的备考过程中穿插体育锻炼、又该选择什么项目?

对此,记者采访了杭州第二中学的体育老师郑祺。他告诉记者:“这个阶段的运动方式有讲究,既要能起到放松减压的效果,也要在最大程度上规避运动风险。”

郑祺为高三考生开出的“运动处方”:不要进行如篮球、足球等激烈且有较多身体对抗动作的运动项目,容易造成运动损伤;运动项目以增强体质、调节身心为主要目的,比如骑自行车、慢跑等伸展运动。此外,当看书时觉得

累了或者有些力不从心,考生可以走到室外进行一些体育娱乐活动,比如跳绳、踢毽子、做操等。郑祺建议,这些活动一般在15-30分钟内完成,以免过量运动使得运动神经细胞高度兴奋,影响接下来的复习。

饮食科学 大有讲究

随着高考临近,不少父母都变着法子给孩子准备营养品。浙江医院营养科主任医师郑培奋表示,饮食营养对大脑活动和学习状态有持续的影响,父母们记得考试期间饮食的要点,也能让孩子有更好的备考状态。

郑培奋表示,主食每餐100-150克,既要吃好又不要吃太饱。其次,主食要粗细搭配,有助于维持较长时间的血液葡萄糖供给。尽量少喝粥,尤其是早餐和午餐。喝粥不但会降低主

食摄入量,而且不利于维持血液葡萄糖的长时间供给。

鱼虾、肉类、蛋类和奶类等富含蛋白质的食物也是考生食谱中必不可少的。而且,高蛋白营养的食物有助于维持持久的体力和身体状态。不过,高蛋白食物往往也含有较多的脂肪,脂肪摄入过多,会增加消化负担,影响大脑供能,不利于考场发挥。因此郑培奋建议家长在选择高蛋白食物时,要注意适量,大致推荐数量是奶类每天250克;鸡蛋每天1个;鱼虾类每天100克;肉类每天50-100克。其次也可以选择低脂肪的品种,如低脂牛奶、虾、猪瘦肉、瘦牛肉、鸡脯肉等。

除了营养到位之外,在烹饪方式上也很有讲究。郑培奋提醒,备考期间,不要增加考生消化负担,清淡饮食是最好的选择,避免大油,辛辣的食物。

中国足协启动奥运会世界杯人才储备计划

浙江青训根基扎实有望迎“大收获”

本报记者 郦琪琛

本报讯 中国足协日前对外表示,已经着手启动对未来两届奥运会、两届世界杯的人才储备工作。而对于扎根浙江18年,一直深耕青训的绿城来说,这无疑是一件利好的消息。

从后备人才培养的角度,浙江一直走在前面。以绿城足校为列,足校已经计划在2017年下半年筹备绿城后备人才基地年会,并计划成立绿城青训联盟,使各个后备人才基地更加专业化、规范化、规模化。而作为绿城青训的践行者,绿城青少年体育俱乐部则将更大程度地走向社会、走向校园。据悉,今年,绿城青少年体育俱乐部致力于将正统绿城青训模式引进更多学校,着

力建设校园青少年精英班、预备梯队,配合俱乐部和足校打造高水平青少年联赛。

记者了解到,目前中国足协已经着手启动并实施2024、2028奥运会的“希望计划”,为2024年、2028年奥运会以及2026年、2030年的世界杯,提前储备人才。“协会现在就是把这项工作作为重点,上下一致,合力来激活我们足球青年人才的活力。”足协新闻发言人黄诗薇介绍说。

业内人士表示,中国足协此举,对于致力于培养青训人才的浙江,是相当有利的。相信在不久的将来,浙江一定能培养出更多像张玉宁这样的球星,同时也能孕育出更专业的球迷。



欧冠破咒 皇马卫冕

北京时间6月4日凌晨,2016-2017赛季欧冠决赛在威尔士城市加的夫千禧球场展开争夺,意甲霸主尤文图斯对阵西甲豪门皇家马德里。最终,C罗用两粒进球帮助皇马4:1击败尤文,打破欧冠卫冕魔咒!

>>>更多内容详见7版

全运会浙江男子气排球队
即将“出关”

舞龙盛宴上演神龙百变



从国奥队到国家队
稠州队魂“一往无(吴)前”