



看懂浙江体育 喜爱体育运动

新闻热线:0571-85067855 投稿邮箱:ttb0571@163.com

后援·主管主办:浙江省体育局 浙江省体育总会 国内统一刊号 CN33-0088 邮发代号:31-641 (新)第3437号

●昨日,2017年度杰出体育表现奖候选名单出炉,足球运动员C罗、克里斯蒂安·普利希奇入围了这份名单。

●昨日,德国转会市场公布了中国U23球员最新身价排行榜,张玉宁以70万欧元排名榜首,中甲北京人和的邓涵文以35万欧元列第2。

●昨日,中国女排功勋教练郎平在美国芝加哥接受左髌关节置换术,这已经是郎平的第12次手术了。

●昨日,在WTA顶级巡回赛英国伊斯特本草地赛上,新科法网女单冠军奥斯塔彭科鏖战三盘击败西班牙名将纳瓦罗,成功晋级16强。



一口话言明白

# 会打球、爱跑步、玩轮滑,靠体育锻炼来调整身心 杭州中考状元是个闲不住的运动美少女

本报记者 沈梦雪

利落的马尾辫,白净的鹅蛋脸,说起话来轻声细语,这个来自文澜中学,看起来性格内向的杭州市中考状元吴思齐却是个“调皮”爱动的运动健将。

日前,正值文澜中学初三毕业生举行毕业典礼,记者见到了2017年的杭州市中考状元吴思齐,感受到了这位运动美少女满满的正能量。

## “学霸”标签:“贪玩”的运动健将

别看吴思齐的身材瘦小,玩起体育运动,参加体育锻炼时可是毫不含糊。文澜中学体育老师叶姁慧告诉记者,每天学校进行早锻炼晨跑时,吴思齐都跑在第一方阵,而且在每天下午4点体育锻炼课上,吴思齐从来不会在羽毛球场缺席。

“学习之余参加体育锻炼是转换脑力劳动的方式,把注意力放在不同的事上确实能够提高学习效率。”一天下来,吴思齐的运动计划也排得满满当当,吴思齐说:“其实我从小就很好动贪玩,属于调皮的类型,喜欢各种运

动,只有力量类的除外。比如跑步、轮滑、滑板、溜冰等等,有一阵子还喜欢玩单杠和双杠。”

在吴思齐看来跑步不仅仅是锻炼身体,更是对她意志品质地磨炼:“备考时的学习压力很大,坚持晨跑就是为了锻炼自己的意志 在最后拼搏冲刺的时候不让自己垮下来。”有时候遇到难题解不开时,她也会自己去操场跑跑步,出一身汗反而有了解题新思路。

## “学霸”标配:动静结合提高学习效率

“玩归玩,该读书写作业的时候,还是静得下来的。”按班主任劳佳瑜的话说,这个小姑娘的专注力很强,只要是自己决定做的事,就会一门心思完成,而且十分仔细,努力做到最好。这是她能拿下超高分的一个重要原因。劳老师分析说,学生该动的时候动,有利于好奇心的培养,能充分探索世界;该静的时候静,则能集中注意力提高学习效率。

巧的是,六年前的杭州中考状元徐恩迪也出自文澜中学,班主任同样是劳佳瑜。说起徐恩迪,劳佳瑜印象还很深:“还记得当时学校举行投篮大赛,徐恩迪可是当时的大满贯选手,虽然是个女孩子但是却很喜欢参加体育活动,和吴思齐一样也特别‘闲不住’。”

作为“状元”班主任,劳佳瑜觉得现在的学生并不仅仅是学习成绩好就是好学生,她说:“我们一直坚持培养德才兼备的学生,一个好学生不仅是用成绩来衡量的,更多的是综合素质的体现。”因此,在准备班会课的内容时,劳佳瑜总是会用一些正能量的体育明星的例子来激励学生。尤其是里约奥运会结束之后,中国代表团取得了骄人的成绩,她告诉学生别看运动员站上领奖台是光鲜亮丽的一面,背后付出汗水都是大家看不到的。在劳佳瑜看来,学习的基础是体魄,而奥林匹克精神所诠释的顽强拼搏正好可以用来鼓励学生,她也经常以此来激

励学生坚持体育锻炼。

## “学霸”成长:从小养成良好的锻炼习惯

吴思齐身上动静相宜的个性,也离不开父母的引导。平时休息放假的时候她爸爸妈妈就会带她出去爬山,骑车。在吴思齐家里还有一台跑步机,要是遇上下雨天或是她不想出去散步的时候父母都会让她在跑步机上放松运动。

吴思齐妈妈说:“我和她爸爸都不怎么管,完全是放养,主要还是靠她自觉。小时候报的培训班多半是艺术、体育类的。孩子有健康的体魄是最重要的,这不仅需要家长在衣食住行上给孩子创造条件,更要她养成良好的锻炼习惯,因为身体是革命的本钱。”

吴思齐从小好动爱玩,看到什么好玩的不好玩的都想试试,妈妈常常都由着她调皮,前提是做好保护措施。“玩是孩子探索世界的一种方式,是可能有危险,但不能因为可能有危险,就让孩子放弃尝试的机会。”

# 国象“一哥”丁立人再夺世界冠军

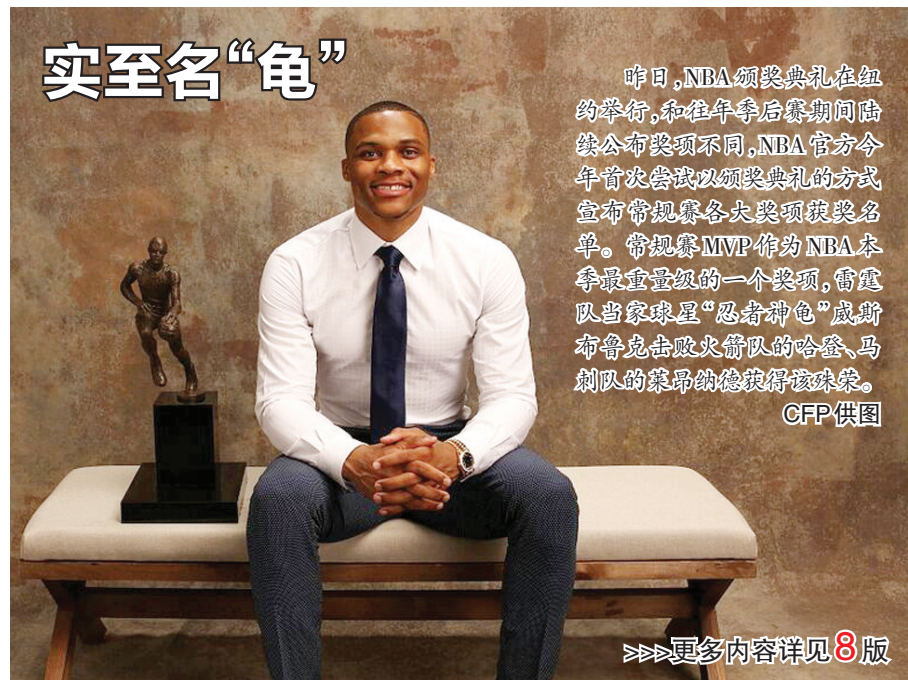
本报综合报道

本报讯 刚刚在俄罗斯汉特曼西斯克落幕的2017国际象棋世界团体锦标赛最后一轮的比赛,中国男子国际象棋队凭借着浙江温州籍选手丁立人的胜利,战胜波兰男队,再度荣获世界团体锦标赛冠军。

比赛中,丁立人坐镇第一台,发挥稳定,对阵各路强手,无所畏惧;李超在对阵苦手俄罗斯队时取得关键胜利,使得中国队夺冠形势大好。丁立人、余泱漪、李超三驾马车是三次团体冠军的原班人马,国家体育总局棋牌中心副主任叶江川赞扬团队中的每一

个人,他说:“在这次比赛中,每个队员都发挥了各自的实力,三十六局棋中国男队一场不败。综合来看中国男队的整体实力已经达到了世界一流的水准,无论是临场发挥还是赛前准备都比预期要更好。”他说。

赛后,丁立人也表示此次比赛团队作战默契十足,运动员和教练员在赛前的分析准备、布局交流都为最后的胜利奠定了重要的基础,积累了宝贵的经验。他说:“这个冠军会成为接下来的每一场比赛提供信心,争取夺得更多冠军,为国争光。”



昨日,NBA颁奖典礼在纽约举行,和往年季后赛期间陆续公布奖项不同,NBA官方今年首次尝试以颁奖典礼的方式宣布常规赛各大奖项获奖名单。常规赛MVP作为NBA本季最重量级的一个奖项,雷霆队当家球星“忍者神龟”威斯布鲁克击败火箭队的哈登、马刺队的莱昂纳德获得该殊荣。CFP供图

>>>更多内容详见8版

当年小小少年 如今已年过半百  
一场跨越近半个世纪的排球赛

2版



她,因为篮球,  
成了网络红人

4版

国乒退赛背后的思考

6版