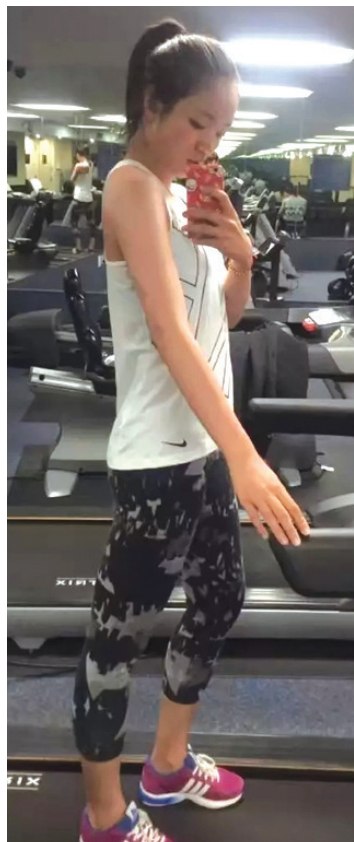


永远不要给自己太多限制 浙大女学霸从跆拳道“门外汉”到全国冠军

本报记者 沈梦雪



最近,浙江大学一女学霸成为网红,她的大长腿引得不少关注,只不过她并不是模特,而是一名非专业的跆拳道选手。

从一无所知到一个领域的佼佼者,大概需要多少时间?对于一般人来说可能要三年五载,而浙江大学的胡思昀,作为一名非专业运动员,从大一开始接触跆拳道到全国赛冠军,她只花了一年半的时间。

门外汉到冠军是0到100的付出

清瘦的面庞,高挑的个子,胡思昀看起来就特别阳光、积极。上大学之前,胡思昀从未接触过跆拳道,但一直以来都很喜欢运动,身体各方面素质都不错,进入大学后,她阴差阳错就被教练相中进了跆拳道校队。

刚开始,零基础的胡思昀和有着多年基础的队友们一起训练,压力着实不小,但凭着一股子不服输的劲儿,她竟然坚持了下来。那段时间,她每周花在跆拳道训练上的时间有十个小时之多。除了日常的体能训练,腿法和技战术也是她每天必须要训练的,无论春夏秋冬她的训练服总是被汗水浸透,在她看来既然练了,就要付出全力。

正是在这样的训练强度之下,在

2016年浙江省大学生运动会上,胡思昀一举夺魁。那是她第一次参加省级比赛,尽管队友们比赛失利,但不服输加上证明团队实力心切,她竟然只花了13秒就结束了第一局比赛。(跆拳道竞赛一般为每局2分钟,但比分领先12分可以优势胜)第二局在教练的告诫下放慢了节奏,但依然50多秒结束了战斗。回想那次比赛经历,她说:“比赛的时候没想那么多,就是想把手平时训练的内容都发挥出来,不给自己还有队友留下遗憾。”大二暑假,胡思昀又代表浙大出战全国大学生跆拳道锦标赛,一举拿下金牌。

胡思昀用奖牌证明了自己的付出,也成为了学校跆拳道队的女神。



感谢跆拳道带来的变化

因为练习跆拳道对选手的身材要求比较高,身高175CM的胡思昀体重只有120斤,体型偏瘦。她笑着说:“大概是因为我身上肉比较紧致,都是肌肉看起来就比较瘦。”练习跆拳道对良好形体的保持,让她觉得运动减肥要比节食减肥来得更健康。

熟悉跆拳道运动的人都知道,尽管在比赛中会带护具和头盔,可是身上总是会出现许多伤口,胡思昀说:

“对于一个女孩子来说,能坚持下来不容易,也让我养成了吃苦耐劳的习惯,更加能忍耐。”跆拳道于胡思昀来说已经不仅仅是一项运动,“礼仪、廉耻、克己、忍耐、百折不挠”的跆拳道精神早已融入了她生活的方方面面,使得她能够更加勇敢地面对生活中的挑战。

尽管胡思昀在大学学习是文科的内容,可她通过各个阶段的实习发

现自己对数据分析特别感兴趣,起初她觉得自己会做不好,犹豫要不要从事这个行业。想到跆拳道教会她的“狭路相逢勇者胜”这句话,她豁然开朗,“跆拳道比赛中无论是遇到比自己强还是弱的对手,气场都不能输,要自信,因为只要你胆怯了对手都有机可乘。”带着这份自信,她对于自己专业所涉及的领域现状有了更为实际和具体的了解,从优秀的学长学姐

身上看到了自我驱动力之于成功的重要性,也进一步发现了自己对于数据分析的强烈兴趣,明确了未来的职业生涯规划。

从“门外汉”到成为全国赛冠军,再到作为文科生却下定决心去学理科生的数据分析,胡思昀说,永远不要给予生活太多的限制和枷锁,因为不努力,你永远都不知道自己潜力有多大。

浙江省体育统考状元来自衢州 不走寻常路,梦想成为国家队队医

本报记者 沈梦雪



644,成为了今年浙江省体育统考的状元。

在衢州二中,毛祺隆因为长相酷似刘翔,总能被人一眼记住。作为体育生,他每天需要花大量时间在训练上,即便如此,在学习方面,他总是很自觉,时刻以更高的标准、要求来提升自己。

对此,班主任汪耀生最有发言权。他告诉记者,毛祺隆是副班长,负责管理班级纪律,在同学们中有很高的人气。“毛祺隆不仅训练成绩好学习成绩也很好,自控能力强,不需要家长和老师操心。有时下午训练结束之后,他累到连晚饭都不想吃,可却从不缺席晚自习,这些点点滴滴的付出大家都看在眼里,也间接激励了别的体育生,做了榜样。”

能取得现在的成绩,和毛祺隆自始至终对自己的严格要求是分不开的。从初中开始,他就学习和训练两手抓。中考时以全区第49名的文化成绩考入衢州二中。在教练傅中民眼里,毛祺隆就是优秀体育生的代表,吃苦耐劳,敢于拼搏的精神在他身上体现得淋漓尽致。

不过,毛祺隆在采访中偷偷告

诉记者,其实自己也有学习和训练“瘸腿”时候。他说:“那时候刚读高一,相比初中阶段的学习高中更为繁忙,在加上当时正值备战市学生田径运动会,双重紧迫压得我有些不适应,学习成绩也落后了。”面对压力,他自信心受挫,一度怀疑自己,曾想过放弃体育,好在有傅中民的鼓励和陪伴,以及竞技体育的魅力让他重振旗鼓,坚持到了最后。

高二阶段,毛祺隆主动与老师交流,训练完之后挤出时间去老师这里补课,当时英语科目是他最花时间的,“越是薄弱科目,我就越是要征服它,这就是体育生的挑战精神。”

马上就要去新的大学报到了,毛祺隆又兴奋又紧张,兴奋的是他离自己的梦想越来越近,他说:“未来我想成为一名国家队的队医,所以我才选择了运动康复专业,我想用自己的所学帮助更多专业运动员延长运动寿命。”紧张的是,尽管是进入大学校园,可作为体育生的他深知竞争的残酷,“未来一定充满荆棘,我会用体育生身上的奋斗拼搏精神去面对未知的挑战。”

来吧! 一起打篮球吧!

本报讯 近日,金华市浦江县白马镇中心小学篮球夏令营正如火如荼地展开,活动吸引到了学校50多名学生的参加,在这里不仅可以享受专业篮球训练的乐趣,更可以体验集体生活的点滴。

本期篮球夏令营的训练内容主要以培养学生兴趣为主,教练团队根据学生们的身心年龄特点,组织学生观看篮球技巧视频教学,再结合实践训练,从基础的运球、传球等技术入手,系统地进行专业化的篮球课程学习。

篮球夏令营也为学校选拔篮球队员、加强梯队建设打下坚实的基础。为使学生在篮球练习中获得成功的体验、养成合作的习惯。指导老师还通过三人篮球赛,单人技巧赛,男女对抗赛等形式,提高学生对于篮球运动的兴趣。同时通过有趣的

活动形式,让孩子们在暑假用篮球交朋友,不再一味玩电脑和手机。通过本次篮球夏令营活动,增进了学生与学生之间以及学生与老师的交流,提高了篮球运动在学校的普及,同时寓德育教育于体育比赛之中,推进校园文化建设,丰富学生的暑期文化生活。

(通讯员 赵丹萍)