



看懂浙江体育 喜爱体育运动

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 邮局代投代号:31-641 (新)第3703号 新闻热线:0571-85067855 投稿邮箱:ttb0571@163.com

- 温网青少年女双决赛中,来自浙江的王曦雨和队友王欣瑜夺冠,实现中国零突破。
- 杭州“亚运三馆”进入主体施工,浇筑首块底板总浇筑面积约为3500平方米,浇筑时间持续36小时。
- 昨日,英超豪门利物浦正式宣布,与巴西国家队门将阿里森签约,6680万镑创门将转会纪录。

印尼雅加达 2018.8.18-2018.9.2

第十八届亚运会倒计时

29天

18th ASIAN GAMES
Jakarta Palembang 2018

湖州 2018.9.16-2018.9.26

浙江省第十六届运动会倒计时

58天

HUZHOU-2018
浙江省第十六届运动会

一言话言明白

他热爱跑步,三个月间累计1200多万步,排名全省第一。雅加达之行,他说要为浙江“代言”—— 万里挑一! 海宁小伙代表中国传递亚运火炬

通讯员 潘梦迪 本报记者 洪 漩

昨天是雅加达亚运会倒计时30天,随着亚运会的脚步日益临近,无论是赛事组织者、各国运动员,还是志愿者都已经整装待发,提前进入“雅加达时间”。而在浙江,有一位小伙子“跑”进了印尼,有幸能够参与到亚运会中——他就是海宁90后跑友胡顺:“原本只是抱着试一试的心态,没曾想我还真有机会代表中国去担任火炬手。”

亚洲最大的体育盛会,27岁的胡顺是如何成为“光荣的火炬手”呢?原来,去年12月,胡顺在关注CCTV5体育新闻时,偶尔看到了亚运会某赞助商发起的全国性线上比赛——第十八届雅加达亚运会火炬手选拔活动。规则是参赛者在活动期间累计步数排名全省第一,便有机会成为亚运会火炬手。

“概念中,亚运会似乎距离我很远,但是对于爱好跑步的我来说,拼步数却不难。于是,我就想要不试试看,报了

名再说。”胡顺笑着说,亏得当时无意看到了信息,马上报了名,占了时间上的优势。接下来,就靠实打实的运动量了。说起跑步,有着7年跑龄的胡顺算得上是当地资深跑友了。“每周都会跑几次,一般一个月200公里的跑量。”胡顺说,自己从2011年第一次参加杭马至今,已经跑了不下几十场马拉松。用他的话说,“完全停不下来”。

从报名火炬手选拔开始,到比赛结束,胡顺都一路领先,基本每天都稳居排行榜首位。“尤其到了最后几天,优势太过明显,心里多少有点底了。”胡顺告诉记者,三个月下来,加上规则允许的好友捐步,整整积累了1200多万步数,足足是第二名的3倍多。

虽然在排行榜上步数遥遥领先,但当确定自己是省内线上唯一的优胜者并且收到能去印尼的通知时,胡顺依然觉得是被一份幸运给“砸晕了”。

“跑步让我结识了很多正能量满满的朋友,带我走过了很多城市,丰富了我的生活,通过跑步去参与到一次体育的盛会中,成为其中的一员,却是一次美丽的意外。”

胡顺最近正忙着做最后的准备,他将于8月6日从上海乘坐飞机赶赴雅加达,并且在8月9日抵达万丹,代表中国传递第十八届亚洲运动会的火炬。一同传递火炬的,还有著名篮球运动员吉默·弗雷戴特、中国游泳队队员刘湘以及歌手魏晨。

由于下届亚运会将在杭州举办,胡顺表示要代表浙江形象,在雅加达当好火炬手:“浙江人有勇立潮头的精神,我虽然是名普通跑友,但会尽自己的全力,把平凡的事做好。”胡顺笑言,这次当火炬手算是给杭州亚运会打前站,“如果4年后我还能在家门口再当一回火炬手,那就太完美了。”

《全民健身指南》正式发布 傅园慧、徐嘉余做了健身示范老师

本报记者 马 超

本报讯 本周二,体育总局举行《全民健身指南》(以下简称《指南》)首发式。此次发布的《指南》有诸多亮点,其中首次包含由武大靖、马龙、傅园慧、徐嘉余等世界冠军为全民健身做示范动作的视频。

此次发布的《指南》颇具权威性,是由我国国民体质监测工作者和全民健身研究专家共同研制而成,是国家体育总局发布的首部全民健身指南。

《指南》涵盖了不同体育运动方式的健身效果、运动能力测试与评价方法等内容,回答了不同年龄段的人群关于“练什么”和“怎样练”的关键问题,还附有最大摄氧量、握力和俯卧撑等测试与评价方法,可对身体的整体情况或单项指标情况进行精准评估,并据此为体育爱好者“私人订制”和“量身定做”个性化的体育健身方案。

另外,《指南》以中国居民参加健身活动大数据为支撑,系统地总结了我国15年全民健身科学研究成果,符合居民的体育活动状况和健身效果特征。

值得一提的是,《指南》中首次包含世界冠军为全民健身做示范动作的视频,读者只需用手机扫一下二维码,就可以观看学习,配套的127条视频时长均在1-2分钟,方便读者利用碎片化的时间练习。傅园慧表示,游泳是一项专业性很强的运动,如果不太熟练的话,不要轻易去深水区游泳,“希望大家都能养成健康科学的生活方式。”



一骑绝尘

昨日,2018环法自行车赛第11赛段落幕,美国名将托马斯“一骑绝尘”,拿下赛段冠军并登上总成绩榜首。至此,托马斯成为继埃迪·道金斯、约阿希姆·艾勒斯、克里斯蒂娜·沃格尔和莫拉·维德瑞之后,又一位世界自行车界“第一集团”成员。

CFP供图

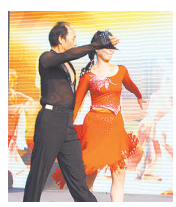


导 读

三方会谈共聚谋发展 专业人才队伍培养引热议

7月16—18日,江浙沪地区体育基金会工作交流会在上海举行。会议中,三地体育基金会均对专业人才队伍的培养作了重点介绍。

2版



退休老汉苦学拉丁舞 被当“西洋景”毫不在乎

3版

81天后恒大首胜 “末位零奖金制”初显成效



5版