

怎么吃怎么练,浙江体育职业技术学院的专家来发声 写好“竞技体育+”文章, 传承中国文化引领科学健身

本报记者 洪 漩

日前,浙江体育职业技术学院在教工路校区举行“传承中国文化倡导科学健身”的公益活动,这项竞技体育回报服务社会,贴近关爱民众的暖心举措让近百位运动爱好者乘兴而来,满意而归。活动将学院的冠军精神融入城市文化,同时也为2022杭州亚运会赋能助力。

走进浙江体育职业技术学院教工路校区篮球馆,只见运动康复、膳食调理、经络养生三块区域都有金牌团队坐诊,前来取经的体育爱好者络绎不绝。其中,金牌膳食营养师王永忠身边围满了不少上了年纪的市民,纷纷讨教“吃”这个问题,对于吃什

么、怎么吃?大家都希望获得专家支招,其中甚至还有人带来了体检报告。作为一名专业“吃货”,王永忠详细地介绍了运动营养的配置和烹饪方法。

身为众多奥运冠军的保健康复医生的“职业玩家”胡海盛也在现场,面对广大市民,他时不时地起身示范,给前来咨询的运动爱好者最实用的建议。

当天不仅有科学健身专家团队在那忙上忙下,介绍实用的营养咨询、运动康复外,还有八段锦展示团队隆重登场。而紧接着的八段锦公益课同样是本次活动的另一个重头戏。

主讲老师之一、浙江体育职业技

术学院的顾波是浙江省第一批健身气功推广者。开课后,她仔细地向体验者们讲述每个动作中所含的中医经络原理:“两手托天理三焦主要是舒展人体上半身的手阳三焦经,双手攀足固肾腰是为了调理膀胱经,而背后七颠百病消则是通过脚底的涌泉穴起到刺激肾经的效果。”顾老师教得卖力,大家自然学得认真,在没有空调的篮球馆里练了一遍又一遍,畅享炎炎夏日里尽情出汗的快乐。“还有不少来自全省各地的学员,他们一大早就从家里出发赶来杭州,当天往返,那份精神难能可贵。听到大家交流说接受了专家指教后的确有效果,

我们就觉得公益课没有白上。”

深灰色的上衣配上运动鞋,30岁的郑绿枝从小就喜欢传统武术。为了赶上这次活动,目前在宁波工作的他特意起个大早,坐着头班动车赶来。“不少年轻人都觉得八段锦仅适合中老年人练,实际上可并非如此。”第一次接触八段锦的郑绿枝感觉很棒,他还打算把上课内容带回鄞州和自己的学员们分享。

“感谢专家团队和教学团队的鼎力支持以及健身爱好者的参与热情,将中国文化融入科学健身当中,我们需要做的还有很多。”活动结束后,顾波感慨。

浙江体操小将蓄势待发

下半年阵容调整,期待拥抱更出色的成绩

本报记者 洪 漩

2018年雅加达亚运会落下帷幕,在这次比赛上取得一金两银的“救火队员”,浙江体操队的罗欢在回国后没能给自己放个小假,而是马不停蹄地跟着教练直接赶到河南许昌观战全国体操冠军赛。虽然本次冠军赛上罗欢不用亲自上场,但是10月中旬在卡塔尔首都多哈举行的2018年世界体操锦标赛将是她下一个战场。

提到罗欢在本次亚运会上的表现,浙江体操队主教练陈红十分满意:“这次作为替补上场,为中国队添了不少助力,半夜赶过去,顶住压力完成团体金牌任务,对她来说,全能第二高低杠第二,本届亚运会能取得一金两银,收获也不

小。这次亚运会比赛结束,我们发现罗欢在追求目标的意识上也更上了一个台阶。”陈红话锋一转,正色道,“不过亚运会不是最终目标,接下来还有世界锦标赛和东京奥运会,她仍然需要努力。”

陈红告诉记者,全国冠军赛结束后,今年体操队的赛季就将基本结束,队伍在赛后将要进行调整,将2006年、2007年的小将们输送到一线。“我们要将男女队伍重新调整分布,接下来进入关键的冬训阶段,大家目标很明确,都抓紧为明年的青运会做准备。把青运会的队伍调整好,取得好成绩,也意味着下一届全运会的阵容明确了。包括我们男队,也

希望能够突破低谷,争取在下一届全运会能有进展。”陈红期待地说。



亚运会表现不俗

浙江羽毛球再度扬帆起航

本报记者 崔义刚

本报讯 刚刚结束的雅加达亚运会上,浙江羽毛球队表现不俗,拿到了2金1银1铜的战绩。“整体来说比较好地完成了任务,男选手的表现比女选手更出彩一

点。”浙江体育职业技术学院羽毛球教练王琳表示。

来不及分享胜利的喜悦,结束亚运会任务之后,郑思维、王懿律、陈雨菲、黄雅琼等国家队队员便马不停蹄地赶往北京进行训练,进一步打磨技术,备战接下来的赛事。

亚运会混双夺冠后,郑思维曾表示:“其实我们还是有一些技战术上的问题,回去要慢慢总结。我们要更加完善自己,用更好的表现回馈给大家。”

除了在国家队集训的队员,浙江体育职业技术学院里,浙江羽毛球队其他队员也在挥汗如雨。力量房

内,队员们练得热火朝天,跑步、举杠铃、负重、深蹲……每个人都在器械旁自觉地练习着。

“目前训练按照计划进行”,王琳告诉记者,队伍分为一、二、三线,一线队伍中最大的队员1993年出生,三线队伍最小的2009年出生,年龄跨度比较大,分开训练,包括技术训练和体能训练。“每天保证五六小时,每周三十小时的训练时间。”

虽然今年大赛都已经结束,但是接下来会有一些公开赛,这样的练兵机会也不容错过。9月18日至23日,2018中国羽毛球公开赛将在常州奥体中心体育馆举行。浙江的羽毛球小将们,也许会带给我们更多惊喜。



郑小倩: 还能做得更好

在雅加达亚运会田径比赛中,浙江选手郑小倩在女子1500米比赛中获得第五名,成绩是4分16秒35。这个成绩比她在去年创造的个人最好成绩慢了6秒。

第二天一早,郑小倩的启蒙教练,金华市体育运动学校田径队总教练伍金华就接到了她从亚运村打来的视频电话:“我这次的成绩让教练失望了,我自己都很不满意。”伍金华深知爱徒外柔内刚的性格,有别于平时严肃的态度,笑着安慰:“我们都知道你尽力了,不可能每次都发挥出最好水平的。这是你第一次参加亚运会,以后的路还长。”

紧接着,师徒二人又把话题拉到了比赛总结上。郑小倩告诉伍金华,雅加达的天气湿热,在一定程度上影响了她的发挥。其次,因为参赛选手人数的问题,原定于8月29日晚举行的女子1500米预赛取消了,8月30日晚直接进行决赛。这也给参赛选手带来了更大的压力。

“能力早已具备,只欠天时地利。”伍金华说,他对郑小倩一直很有信心,她一路跑来也很顺利,该拿的冠军几乎都拿了,只错失了去年的全运会金牌。这也是郑小倩在赛道上经历的最大一次挫折。亚运会之前,她在本赛季的比赛中成绩一直不错,也顺利地与国家集训队转入正式国家队。和谢震业、苏炳添他们一样,郑小倩拥有了一支专业保障团队,多次赴欧美多国集训,亚运会后,她又将踏上海外拉练之旅。

“一般来说,女子中长跑运动员到25岁以后心肺功能才能发育好,二十七八岁是更容易出成绩的年龄段。小倩是目前国内1500米项目上状态正佳的运动员,年龄最小的,她已经可以把视野转向奥运赛场了。”伍金华说。

(通讯员 陈丽媛)