

专注学习,坚持爱好 12岁的长跑“老手”沙净宇:在运动中收获成长

实习生 苏哲哲

初见沙净宇,是在上周六举行的首届杭州国际少儿迷你马拉松的赛场上,她穿着与众不同的小紫色比赛服,与她那健康的小麦色皮肤极其相称。在比赛中,她取得了迷你组女子第1的好成绩,她在跑完2600米的比赛后略显轻松,很难想象,年仅12岁的她还是长跑“老手”!



天赋凸显战绩辉煌,平凡的她有了闪光点

沙净宇是杭州时代小学六年级的学生,与跑步结缘是因为第一次参加校运会800米比赛时拿了第4名,之后她便跟着父亲利用放假的时间,一边户外锻炼一边训练体能素质。

沙净宇的父亲沙伟说,女儿在他眼中是一个有很有毅力的人。在沙净宇一年级的暑假里,父亲曾带着她一起徒步登黄山,不料在半路下起了大雨,本以为沙净宇会就此放弃,没想到她竟然冒着大雨坚强的登上了山顶,这让父亲感到很意外。于是在二年级的暑假里,父亲又带着沙净宇去徒步了15公里攀登清凉峰。谁料中途又下起了大雨,父女俩依然坚持到了最后。女儿的体能和毅力让沙伟看到了孩子身上

的无限可能,于是他决定带着沙净宇去参加比赛。

前年,在父亲的陪同下,沙净宇第一次参加了杭州市青少年越野跑比赛并夺得了冠军,“妈妈本以为我们两个只是去打酱油的,没想到我们竟然拿了第1名回来。”沙净宇笑着说。而在去年的同一个比赛上,她蝉联了冠军,还在今年元旦举行的宁海越野节上获得了青少年组的冠军,接二连三的荣誉让沙净宇获得了极大的自信心,长跑成了她生活中最亲密的“小伙伴”。沙伟说:“长跑磨练了女



儿的意志力,是女儿生活中的一个闪光点,让她在面对生活中的其他困难时比其他小朋友更坚强。”

合理规划全面发展,运动让她更专注地学习

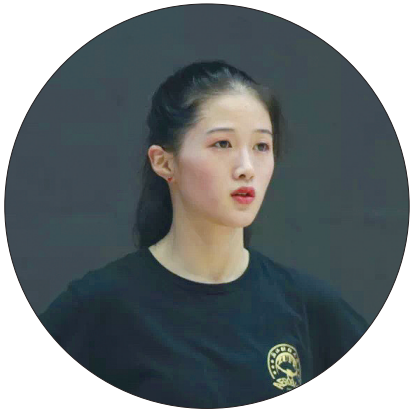
对沙净宇来说,运动是学习的助燃剂,每次运动完回到教室她都会感到心更加静,学习起来更加专注认真。在长跑方面已经小有成就的她在音乐,美术,舞蹈等领域也同样获得过许多奖项。

马上就要小学毕业的她,课业

负担可能会越来越重,对此她表示以后自己依然会坚持长跑,因为长跑带给她的不仅是体能上的提升,更多的是能够让她在学习上遇到困难时有更强的意志力去克服。

迎着风奔跑,吹散了学习的疲

惫和压力,逆着风奔跑,学会了不轻易向困难妥协,在运动中感悟学习的道理,在学习中领会运动的奥秘。就像沙伟对自己女儿说的,每个人除了专业还必须要有自己的爱好,有了爱好才能让生命的意义体现得淋漓尽致。



勇往直前! 成为自己的英雄! 洪慧婷:会跳健美操的“男神”

“

赛场上的她灵动如林间小鹿,穿梭在健美操比赛专用地板上,纤细的四肢帮助身体做着一次又一次高难度的动作,侧身翻、空中劈叉、180度举腿...她尽情舒展开来,舞姿健美。她叫洪慧婷,现任浙江财经大学学校健美操队队长,所在团队在全国赛、省赛上多次获得奖项。

”

洪慧婷和同龄女孩一样,喜欢美妆、做手工、烹饪,有着女孩子的可爱与细腻的她,毫不吝啬地将时间投身于健美操的训练之中。俗话说“工欲善其事,必先利其器”,一次次的冠冕加身,自然少不了背后巨大的付出,健美操队的日常训练必不可少,当笔者问洪慧婷本属于自己的时间大把被训练占据是否觉得可惜,她给出了这样的回答:“不仅每周有照常的训练,为了比赛我们也会抽出时间来训练,少了一份空闲时间,但是用这些时间来做这样有意义的事会比较好。”在她心里跳健美操是件有意义的事情,就算投入大量的时间也是没有关系的。

健美操的训练是辛苦的,在去年暑假的训练中,因为洪慧婷本身柔韧性较差,教练就针对她的柔韧性进行了“残酷”的训练,一时间疼痛与积压在里的情绪在训练中爆发,她一边

嘶嚎大哭,一边练柔韧性,这件事给了她深刻的印象。“健美操真的是我很喜欢、很热爱的一项运动,所以没有想过放弃。”当时的苦楚只有洪慧婷自己明白,为了更加完美地呈现舞蹈,她付出了很多。生活就是在无路的荒原上不断奔跑,不断超越。

“坚持的精神和突破的意志”是洪慧婷所理解的体育精神,洪慧婷本身体育就十分优秀,曾因在运动会田径比赛中表现异常出色,从此就有了“男神”的外号,当时被大家认为是比男人还强的存在,洪慧婷所认为的体育精神也体现在她生活中其他方面。

能歌善舞的她,学院里和学校里大大小小的文艺汇演都少不了洪慧婷的身影,再加上洪慧婷自己也是院学生会干部,需要组织活动,她说:“我大一、大二那两年完全是一个工作狂的状态,工作热情极高,每件事我都要做到最好,往往是半夜才能睡觉,早上又

要早早地起床。”但每天她依然会抽时间坚持跳健美操,正如《启示录》里有一句名言,也是洪慧婷的座右铭——“命运对勇士低语,你无法抵御风暴,

勇士低声回应,我就是风暴”。她希望自己像勇士一般,不惧风暴,勇往直前!成为自己的英雄!

(通讯员 董康璐)

