体坛报

2019年9月
星期五
农历己亥年八月初八
编辑/版式:王宇怀 今日正报八版

6

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 邮局代报代号:31-641 (新)第3985号 新闻热线:0571-85067855 投稿信箱:ttb0571@163.com

●昨日,**东京奥运会射击比赛**赛程公布,比赛将在明年7月25日-8月3日举行,奥运**首金**将诞生在**女子十米气步枪**赛场。

●昨日,英格兰职业球员工会公布了英超8月**最佳球员**,诺维奇前锋**普基**成功当选。联赛4轮过后他打进5球,位居联赛第二。

●昨日,美国男篮官方宣布球员**杰森·塔图姆**的伤情被诊断为**左脚踝扭伤**,至少将伤停两场,最快将在与巴西的比赛中复出。

●昨日,2019女排欧锦赛开展1/4决赛的争夺,老牌劲旅**俄罗斯**1:3不敌意大利,连续两届**无缘**欧锦赛**四强**。

●昨日,38岁德国乒乓球传奇老将**波尔**表示,目前自己暂未考虑退役计划,将全力备战个人的**第六届奥运会**。

一应话看明白

努力学习、投身公益、热爱运动,“别人家的女儿”是这样炼成的——

温州姑娘尤佳凝上剑桥,背后有一段“体育经”

通讯员 钱枫枫 本报记者 梅 杰

驰名遐迩的剑桥大学,常年占据世界名校排行榜前十,是无数莘莘学子梦寐以求的高等学府。18岁瑞安姑娘尤佳凝日前被该校医学系录取,而且是本硕连读,用现在流行的一句话来说,活生生一个“别人家的孩子”!

近日,回温州探亲的尤佳凝接受了本报记者的专访,她说,自己的成功既得益于母亲的言传身教,也离不开体育赋予的满满正能量。

2011年,因母亲要去诺丁汉大学读博,尤佳凝便跟着母亲一起到英国读书。英国中考需要考十门课程,尤佳凝附加一门中文,十一门课程,10个A+和1个A;高考时,她选择考试的四门课程又是全A+,最终获得剑桥大学的青睐。

尤佳凝说,等她回英国后,就要去白金汉宫接受“爱丁堡公爵奖金奖”的颁奖。该奖项旨在鼓励14-24岁的年轻人参加社会活动,积极锻炼身体,发展兴趣爱好。要考核参与者体能、才艺、技能、志愿服务四个方面成绩,还需要在户外进行为期5天的野外生存活动。

为了能拿到该奖项,尤佳凝考取了英国的钢琴七级证书,坚持在英国一家临终关怀痴呆老人的老人院做义工,在一家慈善商店当销售员,坚持打羽毛球……目前,这些“爱丁堡公爵奖金奖”的考核任务尤佳凝都已完成,但这些事情,她依然坚持做着。

现在,她每周都会在当地的一家俱乐部进行2个半小时的羽毛球训练。“我已经对这项运动产生了浓烈的热爱,它对我的生活、学习带来了很大的帮助。”尤佳凝说,羽毛球不仅让自己的身体得到了锻炼,也缓解了学习的压力。并且,在运动过程中遇到的劳累、挫折、挑战,也帮助自己培养了吃苦耐劳、不轻易放弃的精神,让自己有更多正能量面对生活。

尤佳凝在读10年级的时候,还曾跟随校羽毛球队出战校际比赛,获得女子双打的银奖。尤佳凝说,打羽毛球既是为了锻炼身体,更是为将来的医学事业做准备。“之前在医院实习时,我亲身感受到医生工作比我想象中还要辛苦很多,他们常常下午四五点才能吃上午饭,有时甚至连续工作48小时不能休息。”小姑娘知道,唯有养成锻炼习惯,才能换来健康的身体;也唯有这样,才能有更多的精力投入到自己热爱的医生事业中去。

进入到剑桥大学后,尤佳凝有一个目标便是加入学校的羽毛球俱乐部。“门槛比较高,所以接来下我会努力训练。”她笑着说。

除此之外,尤佳凝还参与过当地举办的马拉松等赛事的急救工作。去年,她曾在伦敦马拉松上当过急救员。“虽然我当时主要负责一些辅助工作,但这次经历还是让我受益匪浅。”她说,自己很享受这种可以结合医学专业的志愿工作,可以长更多见识,学到关于体育急救方面的知识。她坦言,希望明年能以“参赛者”的身份再体验一次伦马。

这一届新生爱给自己“立规矩”

超半数大学生计划坚持体育锻炼

本报记者 王宇怀

本报讯 9月开学季,大一新生们即将开启大学新生活。相比高中,大学生活更自由。不过,很多00后大一新生已经不愿意过过于宽松的大学生活,他们对自己的未来有着更清晰的定位。昨日,国内某权威机构进行了一项针对大学新生的调查,根据大数据显示,计划坚持参加体育锻炼的人数达到52.2%,位列所有选项的第三名。

该项数据共有多个选项,其中70.1%的受访大学生表示会在学习上给自己立规矩,66.0%则表示会更注意作息,而表达要在大学期间参与体育锻炼的人达52.2%。

“在学校,我每天下午5点半下课后都会打一小时篮球,晚饭后我会去图书馆自习到晚上9点,然后去跑步,晚上10点左右,回宿舍洗澡休息。”今年就读于浙江大学工科试验班的新生徐佳航说,他给自己制订了锻炼目标,“每天至少跑5圈,还要做俯卧撑、引体向上等。现在我的身体素质好了很多,1000米体测成绩也提高了不少”。

无独有偶,浙江理工大学的大一新生佳伊也给自己定下目标。不过她更多是和运动养生结合起来。“饮食上要健康规律,尽量不吃垃圾食品,不能一整天闷在宿舍不运动。”佳伊告诉记者,“我准备约同学一起晨跑和夜跑,互相监督”。

事实上,我省高校对于大学生的体质健康,一直有较大的考量比重,都在体育必修课的学分占比上进行调整提高。以浙江大学为例,从今年起,浙大体育必修课的学分从原来的4分增加到6分,大学三年总计要完成252个学时的体育必须课,大四通过体能测试,占0.5个学分。

对此,杭州师范大学体育与健康学院教授杨明认为,重视体育教育,养成运动习惯对当下的大学生来说非常重要,大一新生刚进入校园为自己制定体育锻炼规划是一个好现象,这才能保证自己未来全面发展,也让大学生活更加充实、健康。

不惧冲击

昨日,美国网球公开赛进行了男单1/8决赛的最后一场比赛,西班牙天王纳达尔顶住了对手施瓦茨曼的冲击,以三局6:4/7:5/6:2,大比分3:0取胜,强势晋级四强。

>>>更多详见8版

导 读

郑晨:10秒钟的飞驰人生

2版

游泳达人逐浪温岭,竞渡“海中蛟龙”桂冠

3版

温州启动“未来之星”体育人才培养计划

4版