

鼓励学生挑战9秒83

“跑得最快的副教授”开课了



11月17日,著名田径运动员、暨南大学体育学院副教授苏炳添的分享体验课在暨南大学正式开讲,100名学子现场感受了“亚洲飞人”授课的风采。

苏炳添开设分享体验课的消息发布后,报名人数多达2600余人,最终学院方面通过抽签方式确定了100名学生参加。分享课的主题是关于跑步的系统性辅助练习和体验,主要内容包括基础热身、短跑技术分享和运动后的整理活动部分。苏炳添通过平行深蹲、左右侧压腿、弓箭步、单腿抱膝等方法,帮助学生进行身体的动态激活,通过胯下击掌、开合跳、前后交叉步等

方法指导学生进行动态灵活性练习,课堂气氛相当活跃。

“我们一起来看看9秒83能跑到多少米,老师能跑到100米,你们能不能跑到?”体验课上,苏炳添特意设计了“挑战9秒83”的环节。“现在全网都在挑战9秒83,我们也来一个回应,看大家9秒83的时间内能跑到多少米。”苏炳添说,这样做的目的是激发学生的兴趣和热情。

“加油!加油!摆臂,向前。”“摆臂要前后摆!”每个动作要点,苏炳添都会亲自示范,并在学生练习的过程中一遍遍去指导、矫正。苏炳添表

示,现在国家提倡体教融合,作为一名运动员,首先要做好表率;作为一名老师,如果时间允许的话,他今后会多跟学生一起交流。他希望能够用自己的理论知识帮助到同学们,也希望同学们能够将老师教的东西运用到日后的训练和体育运动中。苏炳添生动、风趣的分享体验课让参与其中的同学们受益匪浅,大家纷纷点赞称不虚此行。

据悉,暨南大学将成立苏炳添速度研究中心,利用这个平台帮助更多的运动员进行交流。

据《北京晚报》陈嘉堃

运动可预防多种癌症

“跑步真的能防癌吗?”这是一个在科学界和运动界争论已久的问题,而如今,越来越多的科学研究正在证明这一点。

近日,美国癌症学会的研究人员在权威期刊上发表了一项跟踪研究报告,研究结果显示:

30岁及以上成年人的所有癌症病例中有3%可归因于缺乏运动,女性比例更高。而如果进行每周5小时以上的中等强度运动锻炼,可以有效预防多种癌症。

该研究团队提取了2013年到2016年的全美癌症报告,数据涉及了美国50个州和华盛顿特区的30岁以上患者,根据癌症部位(乳腺癌、子宫内膜癌、结肠癌、胃癌、肾癌、食道癌和膀胱癌)分类评估因缺乏运动而导致的癌症病例数。研究团队发现——16.9%的胃癌、11.9%的子宫内膜癌、11.0%的肾癌、9.3%的结肠癌、8.1%的食道癌、6.5%的女性乳腺癌和3.9%膀胱癌与缺乏运动有关。

当然,研究人员也强调,罹患癌症的原因太多了,包括遗传基因、生活环境、肥胖、慢性炎症、吸烟和饮酒、年龄、饮食和激素等,但是运动对于身体所带来的积极影响是不可忽视的。

据澎湃新闻

北京冬奥会国际测试赛

一外国选手核酸呈阳性

新华社北京11月18日电(记者汪涌、李春宇)北京冬奥组委新闻宣传部部长赵卫东在18日举行的新闻发布会上公布,在北京举行的北京冬奥会国际测试赛中,一名前来参赛的外国运动员核酸检测呈阳性。

赵卫东说,北京冬奥组委疫情防控办公室16日接到北京市延庆区疾控中心报告,一名来华参加雪橇国际训练周和雪橇世界杯的外籍运动员在每日例行核酸检测中结果呈阳性,被认定为无症状感染者。目前已按照《防疫手册》的相关要求,将这名运动员转运至隔离设施,进行医学观察。据了解,这名外籍运动员为此前确诊的无症状感染者密切接触者之一。

赵卫东介绍,做好疫情防控是成功办奥的关键。测试赛举办期间,将有2000多名运动员和随队官员陆续来华。按照此前发布的《防疫手册》的标准,北京冬奥组委全面落实防控措施,严格做好闭环管理,与社会面分隔开,对入境涉奥人员落实远端防控、疫苗接种、核酸检测等措施。

贝尔再受伤或休战三周

新华社马德里11月17日电(谢宇智)刚刚回归球场的皇马球员贝尔日前再次受伤。西班牙媒体17日透露,他或将因伤再休战三周。

贝尔本月13日在随威尔士队参加世预赛对白俄罗斯队的比赛时受伤。由于此前他要求皇马俱乐部不再对外公布自己的伤情,因此皇马方面并未发布相应医疗报告。但西班牙《马卡报》等媒体称,皇马医疗部门通过核磁共振,诊断贝尔右腿的比目鱼肌受伤,至少需要休息三周之久。

本赛季贝尔一直伤病缠身,上一次替皇马出战还要追溯到8月28日进行的西甲第三轮对皇家贝蒂斯之战。此后在9月初的国家队比赛日,他刚回到皇马便在训练中受伤,高挂免战牌至今。如今他在随威尔士队出征时再次受伤,对于即将迎来数场重要比赛的皇马来说无疑是一个令人沮丧的消息。

巴黎女足球员遇袭 背后的故事有点“狗血”

在竞技赛场,我们看过选手们为站上领奖台的激烈搏杀,也看过他们夺取胜利后的拥抱庆祝。有喜悦的泪水,也有辛酸的苦楚……不过即便你已经见过很多大场面,但接下来的故事,仍可能超出所有认知。日前,国际足坛出现了一则“奇闻”,让大家大跌眼镜。

雇人殴打队友

据法国《队报》11月10日报道,巴黎女足中场球员迪亚洛,为得到更多出场时间,涉嫌雇佣殴打队友哈姆劳伊。

之后经巴黎俱乐部官方证实,前者被警方拘留。

此后,多家海外媒体对此事进行了报道,称阿米娜塔·迪亚洛被调查人员拘留,指控她参与了对一名队友的有预谋袭击,该队友被挥舞着棍棒的蒙面男子击中腿部。

据悉,在一次俱乐部晚宴后,哈姆劳伊在回家途中,遭遇了多名蒙面男子的袭击。二人手持铁棍,多次击打哈姆劳伊腿部,这次袭击持续了几分钟。

因为此次被袭,哈姆劳伊的腿部和手部都进行了缝针治疗,她也因此缺席了之后巴黎女足欧冠对阵皇马的比赛。

综合当时各方消息,此次暴力事件的发生源于巴黎女足内部的竞争。之后,巴黎圣日耳曼俱乐部也对此

次事件发表了态度,“巴黎圣日耳曼以最强烈的措辞谴责所犯的暴力行为”。

案件的后续调查也在进行。因为争夺在比赛中更多的出场时间,便雇凶殴打队友,这样的新闻不仅是世界足坛,放眼整个体育圈也寥寥无几。

当此新闻在国内社交媒体平台上传播后,是另一番景象。

由于中国女足球星王霜之前曾留洋效力过巴黎女足,不少网友感慨道:幸亏王霜回来了。

情感纠纷是真因?

然而,就当各方等待着案件进一步审理时,一个突如其来的反转,直接让之前大跌眼镜的小编彻底找不到眼镜了。

巴黎圣日耳曼俱乐部日前在社交媒体上再次发布官方声明表示,被指控殴打队友的巴黎女足队员迪亚洛已经被警方释放。

此则消息一出,让关注此次事件的网友们有些摸不着头脑。

但随着多家海外媒体相继跟进报道,一个极其“狗血”的故事逐渐浮出水面。

据报道,案件调查出现了戏剧化的变化。

迪亚洛已经不再是警方调查的重点,她已经转为协助警方办案,前法国国脚阿比达尔以及他的妻子成为了警方新的调查对象。

而向警方提供这个线索的人,正是迪亚洛。据《马卡报》报道,迪亚洛

称,阿比达尔在最近以及过去在巴塞罗那的时期,都与此次被殴打的哈姆劳伊有着密切的关系。

谈起阿比达尔,想必球迷们并不陌生。1979年出生的他曾效力过摩纳哥、里尔、里昂、巴塞罗那、奥林匹亚科斯等球队,并跟随巴塞罗那两夺欧冠冠军。

此外,他也曾入选法国国家队,职业生涯代表“高卢雄鸡”出场67次。

在2018年-2020年期间,退役后的阿比达尔担任了巴塞罗那俱乐部技术总监,巧合的是,此次遭人袭击的哈姆劳伊彼时是巴萨女足的一名球员。

经过深入调查发现,哈姆劳伊使用的手机卡是登记在阿比达尔名下的,而据报道称,就在案发后的第二天,哈姆劳伊还与阿比达尔通过电话。

在此之后,法国媒体《世界报》也报道称,巴黎女足球员哈姆劳伊遭袭一案可能与阿比达尔有关,这位法国

名宿将接受检方的讯问。

此外,据多家媒体透露,阿比达尔的妻子海耶特目前是被袭案的嫌疑人,正在接受调查。“此案的检察官随后证实,阿比达尔将很快接受讯问,而他的妻子海耶特·阿比达尔也可能面临讯问。”

据悉,阿比达尔2003年与妻子海耶特结婚至今,目前育有五个孩子。

调查人员怀疑,凶手可能是出于“报复”而策划了此次袭击。从最初队友之间因争抢出场时间而引发的球场纠纷,到之后曝出的因为情感问题而导致的私人纠纷,这样一出反转的“狗血剧”,着实让人想象不到。

不少全程吃瓜的网友调侃道,这样的剧情发展像是在看推理剧。

不知道大家看过这个故事之后,做何感想?反正小编是既没猜中开头,更没猜中后面的故事。据中新社