

周测小卷 8 Unit 3 Sports and Fitness 综合能力检测

第二部分 阅读

A

在经典电影《野鸭变凤凰》中，一群冰球运动员齐心协力、取得进步，最终获得胜利。这正是身处落败队伍里的运动员们心中的梦想，可对于许多青少年运动队而言，这个梦想终究难以实现。赛场之上没有胜利，也没有胜利的欢呼。

看着记分牌上不尽人意的比分，望着对手队员高举双手欢庆胜利，大多数人都难以接受落败的结局。家长们为了看似数不清的训练安排繁杂的家庭日程，可当自家孩子所在的队伍始终无缘取胜时，难免心生迷茫，不知这一切付出意义何在。那么屡屡落败真的对孩子有益吗？答案是肯定的。专家们认为，哪怕在运动赛事中接连失利，孩子们也能从失败中汲取经验。一直经历失败能帮助孩子树立处事观念、收获友谊、培养体育精神，也能让他们明白体育运动本就是一场循序渐进、逐步获得成功的过程。队伍或许一直处境艰难，但队员们始终在点滴成长、不断进步。

定居华盛顿的米尔特·夏皮罗执教过一支屡屡惨败的队伍。即便有队员赛场落泪引得家长忧心，他也毫不在意。他表示：“孩子落泪恰恰说明他内心在乎比赛、满怀热忱，我们可以把这份情绪转化为赛场上前进的动力。我会带领队员们着眼于每场比赛里的微小进步。”

任职于华盛顿地区的运动心理学家卡罗琳·西尔比在邮件中表示，一直落败的真正问题在于家长。一味强求孩子事事取胜会造成不良影响。况且失败本就寻常，不必刻意遮掩。倘若家长对失利的赛事、失意的赛季绝口不提，孩子便会误以为失败是极其糟糕的事，甚至羞于谈及。

西尔比还提到，若是家长动辄发怒、指责发挥不佳的队员，或是反复纠结比赛失利，就彻底背离了加入运动队的初衷——归属感。拥有归属感、深知自己融入集体的运动员的心理压力更小，自信心也更强。总而言之，历经失利的赛季能让运动员学会放平心态，帮助他们更好地排解沮丧情绪、化解内心疑虑。

B

平日里日程繁忙，挤不出时间运动？有这种困扰的不止你一人。最新研究表明，把至少 150 分钟运动量集中在一两天完成的“周末勇士”所收获的健康益处和每日分散锻炼的人相差无几。

另一项近期研究发现，周末勇士还能降低患上痴呆、阿尔兹海默病、中风以及抑郁症等各类认知相关疾病的风险。

长期久坐不动会大幅提升人体患上各种疾病的概率，其中包括心血管疾病、2 型糖尿病、中风、癌症、抑郁症和焦虑。美国卫生与公众服务部表示，近半数美国人所患的慢性病其实都能规律运动进行预防。

这项新研究分析了近九万人的相关数据，并将研究对象分为三类：规律运动人群、周末勇士以及久坐不动的人群。历时 6 年的跟踪调查发现，相较于从不运动的人，前两类人群患上 260 余种疾病的风险均有所降低。在预防 2 型糖尿病方面的效果最为突出：周末勇士患病风险降低 43%，规律运动的人群的风险则降低 46%。

内华达大学拉斯维加斯分校运动机能与营养科学系教授、运动生理学家萨拉·K. 罗森克兰茨表示：“没时间运动？短短 5 分钟也能起到不小作用。这项研究进一步印证了以往的结论：任何时长的体育活动都有益于健康，也让人们拥有了更灵活的运动选择。”她还说道：“如果平日没时间进行中高强度运动，不妨趁着周末安排运动，骑行、徒步这类自己喜欢的活动都很不错。要知道健身无需耗费大量时间，哪怕零散抽出几分钟做中高强度运动，也能收获健康成效。每周仅运动一两天，还能降低情绪类疾病的发病风险，这也是一大好处。”

第三部分 语言运用

第二节

几天前在一节体育课上，我发现残奥会非常振奋人心。虽然这些运动员身有残疾，但他们尽自己最大的努力来实现目标。我认为让人们意识到残奥会的精神很重要，而写关于它的东西会有所帮助。

杰茜卡·塔季扬娜·朗 1992 年生于俄罗斯，后被一户美国家庭收养。不幸的是，她在一岁半时因患病被迫双腿部分截肢。父母鼓励朗保持活力，进行体育运动，（于是）朗练习体操、篮球和攀岩。然而，正是在水中，她才真正找到了（适合）自己的职业。10 岁时，她加入了第一个游泳竞技队伍。没过多久，年

仅 12 岁的她便成功入围 2004 年雅典残奥会赛场，一举斩获 3 枚金牌。这标志着她职业生涯的开始，在这段生涯里，她获得了许多枚奖牌。她的人生有力地提醒（人们），只要有勇气、决心和对自己不可动摇的信心，一切皆有可能。

第一届残奥会于 1960 年在意大利罗马举行。自此之后，残奥会不断发展壮大。如果没有这样的赛事，（我们）很难认识这么多伟大的残障运动员。此外，残奥会还帮助许多残障人士提高自我认同感，表明身体残疾并不一定会阻碍他们取得伟大成就。