



“我想感受更好的体育氛围，也更加系统地了解足球项目，所以选择留学亚洲足球教育较好的国家。”一位体育留学生如是说。

出国学体育

韩昊洋

软硬件设施齐全 学体育更有吸引力

首尔时间下午3时30分，金铺莱教练开始组织队员在学校绿茵场上集合训练，这是韩国光州湖南大学足球队每日必备的功课。“注意位置！集中注意力！谢金鹏表现很好！”接传球练习、定位球练习、球场跑位练习，22个年轻人在教练的督导下为接下来的韩国大学生

育高校邀请入学的运动员。

胡娇（化名）在中学毕业后前往西班牙留学。每天她的时间都被分成3段：上午修课业，下午练网球，晚上补课。然而她发现打球和学业始终无法兼顾。于是高中毕业后，她就在欧洲做起网球运动员。美国的一些学校向她抛出了橄榄枝。考虑到弗吉尼亚大学球队全美前十的网球水平、良好的学术氛围和声誉以及学校教练真诚的性格，胡娇决定作为网球体育特长生前往弗吉尼亚大学研修心理学。



图为席礼和他的队员们

图片由受访者提供

2000元人民币左右，最多不超过3000元人民币。而且多数情况下，如果所申请高校的教练觉得这个体育生有潜力，能进入学校球队，校内的国际交流中心就会帮他简化申请手续，免除申请费用。而且国外给体育生的待遇十分优厚，以美国为例，美国全国大学体育协会设有专门的体育奖学金，奖金数额就是所在高校一年的学费、住宿费以及伙食费的总和。他们甚至有个规定——无限量地为在美国全国大学体育协会注册的学生提供小吃零食。

“校队里有来自世界各地的运动员。我的任务就是让大家聚到一起，实现一个目标。他们要学习团队协作以及如何沟通交流、表达自己。”美国麻省大学女子网球队教练席礼谈起网球队的训练方式时讲到，“网球队里一周进行两次体能训练。队员们早上上课，下午两点后着手训练，每周末进行比赛。其实学校对国外的运动员是一视同仁的，没有特殊待遇。但是要挤出时间训练比赛，如果平均成绩点数低于2.5就会被警告并禁赛。”



图为韩国湖南大学足球队训练。

图片由受访者提供

足球联赛紧张训练着。教练口中的谢金鹏是学校足球专业的留学生。今年是他从中国来韩国求学的第3个年头。

谢金鹏现就读于韩国光州湖南大学，是足球专业的一名学生。说起出国学习体育的原因，他变得十分健谈：“在这里学习体育，我感到非常幸运。很多韩国职业足球运动员都来自大学校园，例如韩国国家队主力边后卫廉基勋就师出我们学校。我们大学的天然草场地曾作为2002年韩日世界杯的训练场地，是在国际足球联盟注册过的场地，因此在硬件方面有很好的保障。软件方面，学校的教育分为理论学习与实战训练，例如：足球规则、足球技战术、足球裁判、足球伤病预防与治疗；在实战训练中我们有力量训练、技战术演练以及实战比赛训练。与国内相比，这边的训练方式更加有效，体育文化更加严谨。”除了谢金鹏这种直接求学的体育学子，他的同学中还有被体

学业训练双重压力 成绩过低会被警告

微动体育的创始人姚琼介绍说：“我们公司一直致力于帮助体育生出国留学。通过我们这么久的观察，发现体育生出国留学的经济负担其实不重。如果不通过中介，个人办理出国签证手续，大使馆缴纳的费用以及注册费用总和仅在



（图片来源于网络）

文化差异好克服 外语交流最头疼

国外绝大多数高校对留学生的外语能力很看重。因此许多体育生常因为语言不过关无缘进入理想高校。鲁东大学体育学院钟琳琳（化名）正在美国兰德大学交换，进修体育教育。她所在的高校要求留学生取得托福79分或者雅思6分以上才有准入资格，这成为了很多体育生欲出国留学的“拦路虎”。席礼说：“我们尝试着招收中国的体育生，但其中的大多数都过不了托福考试这一关。”

钟琳琳对留学中的文化差异问题不以为意：“基本上美国人对外国人就像中国人对外国人一样友善。避开争议话题、互相尊重。其实跟美国人相处很容易，也很普通，没有什么难度。”

中国职业运动员绝大多数是通过体校或者青年队培养的。谢金鹏提到：“我觉得融入当地圈子并不是很难，因为每天都要与当地学生共同训练。他们看到中国留学生的努力和上进之后，会产生一个好的印象，所以也愿意去理解包容不同国家的文化差异。我认为社交上最大的问题应该是语言吧。”中国走出去的体育生一般以个人项目为主，例如高尔夫、网球等，团队体育项目的留学生很少。由于大多数体育生外语水平有限，又处于十七八岁的年纪，心智也不够成熟，平时也没有队内训练拉近与当地学生的距离，慢慢就会与周围圈子疏远。

“今天也太丢脸了吧”

“在留学的日子里，不光有每当我们回忆起来嘴角就会泛起微笑的幸福事、会捧腹大笑的趣事，还有各种糗事。这些事值得我们用一辈子去珍藏。”甄奇（化名）笑着说。

甄奇曾在西班牙康普顿斯大学交换学习。留学时，她利用圣诞节假期和朋友去西班牙特内里费岛游玩。“当时我们定了一家民宿，房东是个老奶奶。因为航班是凌晨的，所以我们前一天晚上在机场待了一夜，谁都没有睡觉。抵达特内里费岛时，已经困得迷迷糊糊了。我们3个人从机场辗转到了老奶奶家时，发现老奶奶为我们留在门口的钥匙不知怎么就是打不开门。这时，天上开始飘起小雨，而老奶奶又去她的朋友家参加派对了。我们3个人又困又饿，在雨里不知所措。”甄奇说，“最后没办法只能拖着行李箱去岛中心游览。回去的路上，我们买了一只烤鸡，没忍住我们就坐在门口边吃边等老奶奶回来给我们开门。感觉一整天把脸都丢尽了。”

“我决定亲手做年糕”

在国外上学，想吃到家乡的美食不是件容易的事，只有“自己动手”，才能“丰衣足食”。

季禾子曾就读于西班牙圣地亚哥·德·孔波斯特拉大学。在出国前，她只会煮方便面，可是到了西班牙后摇身一变成了大厨，包揽了厨房的大小事宜，排骨、扁豆焖面更是她的拿手好戏。“有一次过年时，大家都想吃年糕，但是在西班牙买不到。为了不让大家失望，我决定亲手做年糕！于是我上网查了年糕的做法，去超市买了糯米粉回家做，费了不少心思才做好。”

“那结果怎么样呢？好吃吗？”

“还不错哦，虽然没有家里的好吃，但是已经很满足了。”

伴随着明快的音乐，跳起弗拉明戈舞；挥舞着红色旗子，斗牛士的身姿令人难忘。这些都是西班牙特有的事物，它们述说着这个国家的“风情万种”……

西班牙往事

宋滢鞠



“留学生活最好的总结”

海外留学的这段时间，不仅给学子带来了许多乐趣，更使他们不断学习、不断成长。对他们而言，具有重要意义。

王晓（化名）现就读于西班牙马德里理工大学。据她介绍，初到西班牙时，她对西班牙的课程并不熟悉。她说：“当时教我们语言学课程的是一位博学的女老师。我本来以为语言学是一门特别枯燥乏味的课程，但是她的第一堂课就深深吸引了我。她讲得特别详细生动，还举了许多日常生活中应用语言学解决问题的例子。这让我觉得语言学不是一门遥不可及的学术课程，而是一门可以在生活中处处应用的课程。记得第一天上课时，我们向老师提问：‘老师，应该怎样准备课堂学习？’她对我们说的第一句话竟然是‘感谢你们能够参加我的课，这对我意义非凡’。她的笑容充满了谦逊，让初到异国的我觉得很温暖。”

“因为觉得这门课有趣，所以每天坚持去上课。这是我初到国外的第一学期，课上有许多生词和听不懂的问题。我就坚持每节课录音，回家后听一遍，再把老师的话整理成笔记。每次整理都要好几个小时，但是一想到老师温暖的话语，我的内心就充满力量。一年结束时，我的这门课取得了满分的成绩。老师对我说，‘你非常棒，我真心的为你感到高兴！’尽管这句话很普通，但我想这是对我一年留学生活最好的总结，也是对我最大的鼓励。”王晓笑着补充道。

（图片来源：网易旅游）

如今，随着自费出国留学人员数量的飞速增长，海外高校的相关信息更加透明化。因此不少学子在市面上留学中介良莠不齐、优劣难辨的情况下，选择自己查找信息、申请心仪的院校。

申请留学自己办！

袁怡

通过中介机构获得更准确的评估和判断。“但能提供准确评估和个性化留学申请的中介机构都要价不菲，所以当时我想不如自己完成留学申请。”羽童说，“自助申请的过程中可能会协调一些矛盾、克服许多困难，然而自己一步步走完自助申请这条路后，发现这个过程中所使用到的方法以及心态的调整对我之后的生活有很大的帮助。”

羽童表示，自助留学申请过程中遇到的第一个问题，就是如何坚持与专注于自己的目标。“高三毕业后的暑假，大家都在娱乐放松，而我必须每天坚持早起去图书馆背单词，为考试做准备。同时还要搜集北美地区大学的相关信息。那段时间许多朋友邀请我去玩，但我不得不一一推辞掉。”她感慨地说，“当时为了能够申请到更好的大学，所做的坚持和付出让我更清楚地知道了自己想要什么、喜欢什么，对以后的留学生活甚至未来有怎样的期待。这都是中介机构无法给予的。对我来说，自助留学申请更像是一个探索自己和磨砺心智的过程。”

留学中介做的事儿 自己也能做

据自助申请留学成功的学子介绍，自助申请时，首先应做的是在确定目标院校和专业的基础上对申请工作

有长期和周全的规划。“这是一个长期‘琢磨’的过程，需要自己从多方面收集目标院校和专业的信息来做出判断。同时，还可以向已经在该大学就读的学长打听了解目标院校的学习、生活情况。这些功课做得充足与否会影响到以后留学生活的方方面面。”郭志涵说。

羽童建议：“平时应该多参加感兴趣的实践活动，进行自我探索，这将会丰富你的申请材料。同时，不妨多参加目标院校的招生宣传活动，以获取更准确有效的申请信息。”

在确认目标院校和专业后，学子需登陆目标院校的官方网站查询以下信息：申请提交截止日期、成绩要求、语言水平要求及其他相关认证材料，如学位认证、成绩认证等。

郭志涵强调，如对官网上罗列的要求有不明白的地方，应及时发邮件向该大学招生办公室询问、确认。他分享了一次令他懊恼不已的经历：“在申请学校时，我没有提前问清楚应该提交哪些材料，尤其是学位认证的问题。直到申请截止日当天，我才了解到需要学位认证，而认证周期在一到两个月，这最终导致我错过那所学校。”

其次，要根据专业成绩要求和语言水平要求准备相关

考试。申请到北美地区留学，需要学术能力评估测试成绩和托福或雅思成绩；欧洲和澳大利亚、新西兰等地区的大部分学校只认可雅思成绩。同时，根据申请材料提交的截止日期，学子需合理安排复习时间，确保获得成绩的时间能赶上申请时间。

在申请材料准备阶段，最重要的是个人陈述和推荐信文书。“对自己英语表达不自信的同学，可以在留学论坛上求助，让他们为自己的个人陈述和推荐信内容的表达把把关。”羽童说：“当然，有的同学会选择付费给专业的文书人员修改。”

最后，要在规定时间内根据学校要求提供相关材料，并等待结果。有些大学后续会要求提供辅助材料，甚至需要提供资金证明等。

（题图来源：荆楚网）

自助申请的小技巧

技巧1：海外院校对学生的要求比较灵活，所以即使一开始选的专业不理想，在入学后也可以转专业。需要注意的是，如需申请奖学金，一定要在开始申请学校时便提出。否则入学后，即使成绩再好也很难申请到。

技巧2：建议已经开始自助申请留学的同学要注意调整心态，切记不可在高强度的学习中，把自己和身边的朋友、家人完全隔绝起来。和他人保持沟通交流能够让他人更好地理解自助留学申请的忙碌和紧张；同时，学子应该保持正常的生活作息规律和良好的心态，在繁忙的申请之余也要合理地放松和休息。

寻找到“自己真正想要的”

毕业前夕，准备留学申请对许多学子来说是一件复杂而头疼的事情。此时不仅面临国内学业的压力，同时需要和老师、父母在留学事宜方面频繁地沟通。这时候，不少学子和家长选择将这些问题交给中介机构以寻求帮助。

“有些家长对留学申请流程不熟悉，想通过中介机构确保申请万无一失。身边有的同学认为申请过程繁琐，想通过中介机构节省时间，以便留出时间准备其他材料和考试。还有些同学想通过中介机构获取更多目标院校专业的申请信息。”郭志涵（化名）现在美国威斯康辛大学麦迪逊分校上学。谈到通过中介机构申请留学时，他这样说：“现在市面上的中介公司服务水平参差不齐，我们需要仔细谨慎地做选择。”

2014年，羽童（化名）通过自助申请，成功地拿到了加拿大不列颠哥伦比亚大学等好几所大学的录取通知书。她认为，学子和家长可以在目标院校的官方网站上查询到申请过程中需要的大部分信息资源，而人们之所以寻求中介机构帮助，可能是因为不够了解海外高校对学生素质的要求与自身能力水平的匹配程度，所以希望

