

她们以体育为马,圆梦“清北”

本报记者 孔乐佳 陈素琴

随着高考成绩揭晓,浙江多位考生通过体育特长考入自己梦想中的学府:宁波镇海中学的王宽蓉获得北京大学女子乒乓球高水平运动队录取资格;嘉兴的林若希、绍兴的胡沁文分别通过田径女子800米项目、标枪项目拟被清华大学录取。

“对乒乓球有着与生俱来的球感”

来自宁波镇海中学的王宽蓉从小便对乒乓球有着浓厚的兴趣。2021年,14岁的王宽蓉在第21届全国中学生乒乓球锦标赛中勇夺女子单打亚军。进入高中后,王宽蓉与学姐洪展艺组成女双搭档,在全国中学生乒乓球锦标赛高中组中获得女子双打亚军,在各级赛事中不断磨砺成长。

提起王宽蓉,镇海中学校乒乓球队的教练叶茂用“天赋型选手”来形容这位爱徒,“在蛟川书院就读时她就跟着我训练,不仅

对乒乓球有着与生俱来的球感,并且吃苦耐劳,对技术动作领悟力强。”在保证学业的同时,王宽蓉6年来每天坚持两小时系统训练,从未间断。

镇海中学校乒乓球队始终坚持“小而精”的培养模式,通过科学系统的训练体系,培养出了一批人才。王宽蓉是继2024届毕业生洪展艺通过高水平运动队招生考试进入北大后,学校连续第二年向北大乒乓球队输送优秀学子。此外,校乒乓球队今年还有4名队员通过体育单招和



高水平运动队招生考试,成功获得上海交通大学、华中师范大学等知名高校录取资格。这一系列育人成果的取得,既凝结着教练团队的心血汗水,也彰显了学校体育培养体系的成效。

“参加全国比赛,见见更大的舞台”

高考成绩公布后,海宁高级中学的林若希激动地说:“太激动了!当时合格名单一出来,我就特别想知道高考成绩,希望一切能如愿。”林若希的教练、海宁高级中学体育教研组长朱海佳更是难掩激动之情:“她是我执教十多年来,第一位通过体育考上清华的学生。”

从普通生到考入清华高水平运动队,林若希用了3年时间。2022年,在初中体育老师的建议下,从未接受过专业体育训练的林若希凭着自身的天赋,通过体育特长生招考顺利进入海宁高级中学,并加入校田径队,正式开启体训之路。

相比于从小扎根训练场的体育生,林若希的起点已经有些晚了。“但林若希能吃苦、拼劲

足。”朱海佳告诉记者,林若希对待训练从未怠慢,每天家、校两点一线来回赶,风雨无阻。

由于有氧能力出众,林若希成为了1500米、3000米、5000米赛道上的“常客”,不仅夺得过这三个项目的省赛冠军,而且均达到国家二级运动员水平。步入高二后,朱海佳察觉到了林若希的进步——速度提起来了,这意味着徒弟的升学路多了一种可能。朱海佳解释道:“这几年体育统招的竞争越来越激烈,想要突出重围并非易事,所以希望她能走单招或高水平运动队升学。”高二期末,在教练的建议下,林若希从长跑转为主攻800米。

去年11月,在2024年浙江省中学生田径锦标赛甲组女子800米决赛上,林若希以2分11



秒22的成绩荣获第二,达到国家一级运动员水平,并打破了尘封18年之久的嘉兴女子800米纪录。“就是因为这场比赛,我才有了冲击清华大学的想法。”林若希说。

交谈中,林若希难掩对清华的向往,对于即将到来的大学生活亦充满期待,“进大学后还是要坚持训练,未来希望代表清华大学参加全国比赛,见见更大的舞台。”

“体育是对意志力和自律精神的锤炼”

来自绍兴市柯桥区少年儿童业余学校田径队的胡沁文高考成绩公布后,爸爸胡海波,教练孙海军笑得合不拢嘴。

胡海波回忆,在小学阶段,他经常陪胡沁文玩扔垒球游戏。一次偶然机会被学校老师相中参加了绍兴市越城区运动会并拿到第一名,自那以后胡沁文就喜欢上了投掷运动。“小学毕业后的暑假里,我给孩子买了一根标枪陪着她一起玩,发现孩子有些天赋。”胡海波说,到了初中阶段,依然带着孩子坚持练习,“一方面觉得运动可以减轻学习压力,另一方面想着高中有体育特长生招生政策,标枪属于田径类的冷门项目,机会大一些。”

2020年,绍兴市体校投掷项目教练张素阁让胡沁文跟着

市队队员一起训练,取得了市冠军和省季军,但也遇到了技术瓶颈期。之后拜师退役标枪运动员孙建军。在三年的训练中,胡沁文的技术有了质的突破,在2024年在田径分区邀请赛(京津冀赛区)上获得女子专业组标枪第一名,同年11月被授予国家一级运动员。

“有人说她的体育天赋好,但我觉得是她的努力成就了她。”胡海波介绍,女儿会利用学校的体育课练习力量,晚上放学会跑步回家。寒暑假期间,上午做作业,下午、晚上坚持训练。“体育能培养孩子的抗压能力、专注力和自律能力。”

同样开心的还有胡沁文的教练孙建军,他回忆,胡沁文刚来的时候,就是一个热爱标枪但技术稚嫩的孩子。对此,



他制定了“基础—专项—强化”的阶梯式训练计划。当身体素质达到一定水平后,孙建军逐步增加专项技术训练的比重。针对胡沁文原有的技术缺陷,保留个人特点,逐步修正动作细节。在孙建军看来,对于孩子,不仅在训练场上严格要求,生活中也要给予关怀和鼓励。“要善于激发内在动力,让他们明白,体育不仅是竞技,更是对意志力和自律精神的锤炼。”

中外学霸逐浪西山漾

本报记者 康康

本报讯 6月28日,湖州吴兴的西山漾热闹了起来,第二届国际名校生态赛舟会暨2025中国名校水上运动公开赛在这里开赛。本次比赛分为高校组、校企组、青少年组,汇聚了来自哈佛大学、剑桥大学、牛津大学、耶鲁大学、北京大学、清华大学、浙江大学、复旦大学等国内外40余支队伍。

高颜值的学霸们一登场就引发了观众们的欢呼,世界冠军傅园慧的上场更将现场的热情点燃。

体验完200米龙舟直道的赛事,傅园慧直呼“累”“难”,当被问及游泳和划龙舟哪项比较难,她幽默地答道:“划桨是力与力的对抗,游泳更需要技巧。我们队体能和力量可能不是最强的,但我们是团结的!”

作为傅园慧的临时队友,浙江大学博士五年级学生胡逸豪曾是校龙舟队队员。这次比赛让他回忆起本科时的生活:“很久没划龙舟了,技术还在。”为了平衡好训练和学习,在训练日龙舟队的队员早上五六点起床训练,练到七点结束,然后赶去上课。

本届赛事设立的青少年组别中,来自湖州中学皮划艇队的高一学生宋新苗接触这项运动不久,这次参赛更多的是感受比赛氛围:“以前对皮划艇的印象来自奥运会的电视转播,体验了才发现非常刺激,每次训练完都觉得精疲力尽,但那种畅快感令人难忘。”

据了解,吴兴区近年来充分发挥水资源优势,积极发展发展群众性水上运动,浆板、皮划艇等一系列水上运动项目不断兴起,形成了以西山漾为主的水上运动赛事活动平台,推动浆板、皮划艇等项目的普及,实现了体育竞赛与全民健身的有机结合。值得一提的是,该赛事成功入选《2024年长三角地区体育消费创新场景优秀案例》。吴兴区文广旅体局相关负责人介绍,当地正着力构建“体育+旅游+生态+商业”融合发展模式,以体育赛事为契机激发居民体育消费活力、释放体育消费潜力。

国际皮划艇联合会主席托马斯·科涅茨科对赛事给予高度评价:“湖州优越的自然条件和完善的场地设施令人印象深刻。此次赛事必将提升湖州‘水上运动之城’的国际形象,我们期待未来开展更多合作。”



短讯

@宁波奉化

本报讯 6月28日,2025宁波市青少年街舞系列赛(奉化站)暨浙江省青少年街舞比赛选拔赛在奉化体育中心举行,10支代表队近百名小选手参加。

(通讯员 周力)

@绍兴越城

本报讯 7月1日至8月30日,绍兴越城区开启一年一度暑期集训,设田径、游泳、蹦床技巧、柔道、摔跤等21个项目,共有50名教练员,798名运动员参加。

(通讯员 何新海)