



1月22日早上,在蛟川书院操场上训练的同学们。

体艺生们的寒假冬练三九正“冲刺”



获得全国U18三级跳远冠军的房博文和教练裘志鹏。



获得全国U20组100米赛亚军的魏贤齐。

1月23日,2025年全国中学生田径精英赛暨世界U15世界中学生夏季运动会田径项目选拔赛上,来自镇海中学的高二学生房博文获得全国U18三级跳远冠军,他跳出了14.79米的成绩。

房博文的同学,同样是来自镇海中学高二的学生魏贤齐,在U20组100米赛中,获得全国亚军,他的成绩是10秒88。这一成绩打破了镇海区20年纪录,已达到国家一级运动员水平。

与此同时,学校里,体育特长生和运动员们的寒假训练,也在继续。

□现代金报 | 甬派记者 王伟

A 镇海中学: 田径生迎着朝阳奔跑

镇海中学田径队里的学生,有跑步和跨栏、跳远、投掷三大方向。1月22日早上,跑步和跨栏的同学们正在蛟川书院的操场上训练,之后几天,他们还会去九龙湖拉练。

记者来到蛟川书院操场时,高一到高三11名运动员正在做栏杆支撑练习,那是热身运动的一种,主要训练身体的协调性。旁边放着的飞盘、小橡皮带,都是热身运动中需要用到的。

11名队员中,有3人是高三学生,他们要为接下来的高考做准备。教练夏赛杰老师告诉记者,对于高三的体育生来说,接下来有3月份的省内高校体育专业特招生专项测试,4月份的高校高水平运动队招生和全国高校体育单招,以及5月份的体育普招,学生会根据自身情况选择一项或几项参加考试。

“我打算参加3月份的省内高校体育特招,如果结果理想的话,就不会参加后面的考试了。”金增浩同学告诉记者,省内高校体育特招,专业都是体育教育,而他的规划就是成为一名体育教师或者是教练。

2024年,金增浩在跑步方面也有不错的收获,在2024年U系列田径联赛中,他获得了800米的全省第一。此前,他是800米的镇海区纪录保持者,也是普高800米和1500米的全市第一名获得者。

据了解,镇海中学田径队在竞赛和升学方面,都有很好的成绩。2024年,洪展艺凭借乒乓球方面的优秀成绩,被北京大学录取。2022年,舒衡因为跳远“跳”进了北大。

B 华茂游泳馆: 泳池里“浪花”朵朵

1月23日早上8:30,华茂游泳馆里,小龄段学员和高中游泳特长生们陆续开始下水训练。“这几天,主力部队在主教练的带领下,去参加‘迎春杯’浙江省青少年(儿童)游泳锦标赛了,几十个没去比赛的继续保持日常训练。”华茂游泳馆的负责人蔡老师告诉记者。

作为宁波市水上运动学校的游泳训练点之一,华茂游泳馆里有教练从周边幼儿园和小学招来的苗子,目前有几十人在训练;同时,这里也是华茂外国语学校游泳特长生的训练场馆,目前高中学生有18人,其中已经有17人获得国家二级运动员证书。

“注意勾脚,手要伸直……”教练毛旭正在岸上关注着学员的泳姿。毛旭是这里的4名教练之一,他同时也是华茂外国语学校的毕业生。2019年,他以一级运动员身份通过了浙江财经大学高水平运动员测试,大学毕业后,他回到华茂,成了一名教练。如今,正带着队员们训练。

寒假里,还有来自上海体育大学、山东大学的在读大学生,他们是假期来帮忙的。当年自己就是在这里成长起来的,如今,他们表示很愿意假期回来帮帮忙。

7岁的任子骁已经在这里游了900多天,听到教练的口令,他非常利落地游了出去。蔡老师介绍,任子骁是同龄人中水平最高的一个小学员,在前不久结束的2024宁波市青少年游泳系列赛(总决赛)中拿了第一。

“这里的主教练很懂孩子们的心理,他的训练方式很受小孩子喜欢,儿子练得十分认真。”每天陪儿子前来训练的任子骁妈妈告诉记者,虽然寒暑假没几天真正的假期,但儿子自己喜欢,而且进步看得见,作为妈妈陪得也很开心。“妈妈们自己也成半个教练了。”旁边,蔡老师笑着说。

C 艺考生: 抓紧进行系统训练

“一看见汪洋就认定没有陆地的人,不过是拙劣的探索者。”这是宁波外事学校22音乐班学生郑向敏最喜欢的英国散文家、哲学家弗朗西斯·培根的一句经典名言。在艺考改革的大背景下,日渐提高的文化分与专业上复杂的技巧对艺考生而言如同两座“大山”,只有翻越了,才能收获梦想。为此,在高中最后一个寒假,她给自己制定了一份详尽的学习计划表。

“不同于紧张的上学时期,专业练习时间少之又少,我只能利用碎片化时间‘见缝插针’地练琴。在寒假,我可以根据自己情况更加系统和灵活地安排训练内容。”郑向敏列举道,早上9点到11点的黄金记忆时段,她把时间留给文化课的学习和复习;下午1点到晚上9点半,除了吃个晚饭,剩下的时间她不是在视唱练耳、做乐理题,就是坐在钢琴前练习音阶、琶音等基本功,解决重难点曲目与技巧;晚上10点睡觉前,会翻一下文化课的知识点,直到晚上11:30睡下。

“音乐绝非孤立存在的,文学与其相辅相成,而无论是简单的一段体还是复杂的奏鸣曲式,良好的数学素养能够让我们更好地理解声音与节奏,使弹奏的作品结构紧凑、层次分明。”郑向敏说。

下个月开始,郑向敏就要辗转全国几所艺术院校,参加音乐校考。面对未知的一切,郑向敏说,紧张总会有一点点的,但经过这么久的磨炼,自己也越来越自信了。

她的专业课老师陈超华提到,对于高三的艺考生来说,眼下正是最后的冲刺阶段,班上学生每天在家都要花6至8个小时练琴,比平时上学还忙。为了确保每一个音符都准确无误,她会建议学生每隔一天模仿考试环境,将自己弹奏的曲录制下来,然后对照谱子寻找不足,提升技巧。