

体学双优,解锁无限可能

宁波118名体育学子“上岸”

通讯员戴斌报道 这几天,甬城数万学子迈进高考考场,为未来全力以赴笔耕作答。不过,有的同学已经凭实力通过保送等方式提前“上岸”,其中就包括不少“体育考生”。

笔者从宁波市体育局了解到,根据目前统计的数据,宁波市已有118名运动员通过保送、体育单招方式被录取,即将步入自己心仪的高校。

宁波“体育学子”近期佳音频传

育单招录取名单。宁波学子不断传来好消息,目前宁波市体育部门统计数字显示,宁波市已有118名运动员通过保送、体育单招方式被各类高校录取,其中,宁波体育运动学校73人,宁波市第二少年儿童业余体育学校18人,宁波市水上(游泳)运动学校20人,宁波市体育发展中心(网球队)7人。

值得一提的是,宁波运动员在今年体育单招中表现非常出色,录取率远超全国体育单招整体录取率(34.8%)。

宁波体育运动学校109人参加体育单招考试,66人被本科院校录取,录取率达60.5%,其中5名考生被北京师范大学、厦门大学等985高校录取,7名考生被北京体育大学、广西大学等211大学录取,1名考生被双一流大学录取。另外有6名考生顺利进入浙江体育职业技术学院。

宁波市二少体30人参加体育单招考试,被录取18人,录取率达60%,其中3人考入北京体育大学,1人以综合总分第一名被上海体育大学录取。

宁波市水上(游泳)运动学校,游泳项目参加体育单招考试的90%考生被录取,远超全国游泳类体育单招48.3%的平均录取率,有9人考入本科院校,其中3人被985高校、211高校录取;帆船帆板、赛艇、皮划艇三个项目共有22名考生参加体育单招考试,9人成功考入本科院校,本科录取率高达40.9%,其中2人凭借出色的表现被211高校录取。

宁波市体育发展中心(网球队)7名小将通过体育单招,被知名高校录取。



张欣怡

体学双优成为名校的敲门砖

和传统高考途径相比,多元升学路径近年来越来越被家长们关注,体育特长生升学模式受关注度也显著提升。

当下,通过体育特长生考大学主要有以下几种途径:

优秀运动员保送:主要针对在国家级以上赛事中成绩突出的国际级运动健将;

高校的高水平运动队招生:获得国家一级运动员(含)以上技术等级证书是考生必备条件之一;

体育单招:具备国家二级

运动员(含)以上技术等级证书是考生必备条件之一;

体育统招:无运动员等级要求,参加普通高考文化考试,报考各高校的体育类专业。

近年来,体育单招的参加人数持续提升,2024年超过6.3万人,今年超过了6.4万人。

根据国家体育总局、教育部等部门公布的相关数据,2025年参与体育单招招生的院校总共有168所,比2024年增加24所。在2024年参加体育单招的院校中,有39

所“双一流”建设高校,今年更不乏一些985、211高校加入进来。

据了解,体育单招考试分为体育专项考试和文化考试两个部分,其中文化考试的科目为语文、数学、政治、英语,总分为600分,文化成绩的录取控制线不低于180分。

这意味着,体育单招并非很多人想象中的“捷径”,不仅比拼体育专项技能,也要比拼文化课成绩。尤其许多名校,对体育单招考生的文化成绩要

求比大家想象的要高得多。正是因此,今年全国体育单招整体录取率仅为34.8%,较五年前下降近半。

体育单招的核心在于“体育专项成绩+文化课成绩”的综合评价体系,未来,真正的“体育特长生”应该是“专业素养+文化底蕴”双达标的复合型人才,他们的成长道路上将需要充分应对文化课与训练的双重压力。对于大多数体育生而言,实现体学双优才是名校的敲门砖。

多元化书写体育生成才“宁波答案”

目前已经被高校录取的118名宁波运动员,均通过保送、体育单招方式“上岸”。今年的高考刚刚落幕,相信还会有不少体育特长生有望通过“体育统招”进入各高校的体育类专业就读。

近年来,宁波运动员频频在各类大赛中增光添彩,同时在“高考”赛道上也亮点频出,每年都有

上百人进入重点大学。考入清华大学的射击运动员杨倩、张超玄著,考入北京大学的篮球运动员张烁璐、游泳运动员林佳雯等,都是突出的代表。

为了多元化书写体育生成才“宁波答案”,宁波市体育部门、教育部门和相关学校一直在努力探索,不断推进体教融合。

据宁波市体育局相关负责人介绍,根据不同运动项目人才培养的特点,以及青少年成长过程的不同阶段规律,宁波市各运动项目均建立了全过程、特色化、学训并重的人才培养模式。

体教融合的路子,走得越来越实。

比如,宁波体校与宁波市三

中合作培养羽毛球、乒乓球等小球项目运动员,与四明中学、惠贞书院等学校合作培养排球等项目运动员,与一墙之隔的宁波高新区外国语学校更是在文化教育、体育训练等各个方面展开全面合作。

另外,宁波市二少体与鄞江中学一向紧密合作,从而帮助全体运动员“文武并举”;宁波市水

上(游泳)运动学校借助甬江职高的教育资源和丰富的教学经验,长期为水上项目运动员量身定制文化课教学方案,游泳项目则与宁波中学、宁波华茂外国语学校等深度合作;宁波市体育发展中心网球队今年已经被高校录取的7名运动员,高中阶段分别在宁波市鄞州中学、

宁波市第三中学、宁波美术学校等学校就读。

这118名运动员凭借优秀的专项成绩和文化课成绩被高校录取,是他们自己付出努力和汗水的收获,也是“体教融合”“家校联动”“教练和老师联动”的可喜成果。



闫铮参加完巴黎奥运会后回母校。

“包游区”游泳苗子,怎么选

■小西

当你看到游泳选手在波澜不惊的泳池中游刃有余,是否特别羡慕。

然而,在这些身姿矫健的运动员背后,是一段从游泳苗子开始的成长故事。判断一个孩子是否具备成为游泳选手的潜质,是一项细致且专业的工作。它不仅需要教练的敏锐观察,更需要对孩子的身体条件、心理素质以及训练反应等多方面因素的综合评估。

那么,教练究竟是怎么判断游泳苗子的?杭州的游泳环境大致是怎么样的呢?

经常有人说,挑选游泳苗子,不光要看小孩子的身体条件,还要看父母的身高,据说,父母身高相加

要达到350厘米以上,小孩子才能入选游泳队,那么,到底有没有这样的硬性要求。

中国游泳教练员、杭州游泳队总教练娄红梅说,孩子父母的身高条件确实是挑选苗子的重要依据,但是也有一些例外,比如说世界冠军潘展乐,潘展乐的父母身高并不高,但是潘展乐自己的各方面素质都比较好,所以是否好苗子关键还是看孩子自身的身体条件。

丰富的培训经验,让像娄红梅这样的教练练就了选好苗子的“火眼金睛”,那么,娄老师在面试的时候有什么独门秘诀呢?

第一步,先观察小孩的眼睛。眼睛是心灵的窗户,如果眼睛非常灵活,这个孩子的悟性一般不会差,反应也会比较机灵。

第二步,会看小朋友的柔韧度,比如压压肩,展展臂,看看孩子的身体柔韧度如何。

第三步,会观察孩子的爆发力怎么样,比如立定跳远。

紧接着,进入选材班之后,又有那些孩子容易在水里面脱颖而出?娄老师也有自己的一些经验,“首先看打腿,接着看走水。有的小孩,原地不动打着腿,有的孩子轻轻一打,没几下就往前走了;再比如同样是会自由泳的孩子,有

的孩子动作看似轻飘飘的,但就是很走水,而有的小孩跟水打仗似的,那我们肯定会选走水的孩子,这就是水感。”

杭州的游泳环境怎么样?在杭州,想要学游泳,条件还是很好的。”据娄红梅教练游泳选材班指导员小百灵介绍,在杭州,学习游泳的报名点很多,场馆设施也好。“光杭州游泳队,就有杭州陈经纶游泳馆、杭州游泳健身馆、杭州大关游泳健身馆、杭州全民健身中心4个场馆,每个场馆都是专业游泳比赛场地,足以满足日常训练要求。而且收费低廉,每个月的训练费用在500~800元左右。别看收费便宜,就算是国家级的教练,也一直坚持在一线教学。小小的泳馆里可都是孙杨、潘展乐的师徒师妹。”

据小百灵介绍,在这些专业的游泳场馆中,所有教练员的培养目标都是为省队、为国家输送好的人才,非常重视启蒙训练,为了更科学地安排训练计划,每周游泳队都会进行不定期的尿检,根据检测结果对个别队员进行训练计划的调整。每年还会不定期免费为队员进行抽血体检,看队员体内激素水平的情况。不仅如此,每年省级比赛、冠军赛、迎春杯运动员食宿也是全免费的,目的就是为了让游泳专业人才的输送和选材。

怎么样,“包游区”的游泳条件不错吧?有没有想法让孩子学游泳呢?

这一程陪伴,助她游向更广阔未来

记者许瑞英报道 杭州游泳健身馆的池水被日光映得发亮,糖糖小小的身躯划开碧波,往返不停。立在池边,凝望着女儿身后延展的细碎水痕,如一条条隐约可见的道路——糖妈心底里的一个念头日渐清晰:这条水波里的路径,或许能引她通向未来的大学之门。

在“包游区”浙江,游泳早已融入城市血脉,杭州更是其中翘楚。这里训练体系严谨,体教结合紧密,从各区的少体校到杭州市队,层层输送人才,如同河流奔涌向大海。糖糖所在的“杭健身”泳池,便是这水脉中的一股细流,正被这方水土所滋养。

糖糖今年六岁,下半年即将入小学,却已与泳池打交道一年了,这一年,她在游泳中学到了纪律与坚持。目前,糖糖每周坚持四至五次训练,每次一个半小时,虽然,她稚嫩的肩膀可能承担不起同龄孩子更多的分量,但糖妈相信,汗水浇灌的梦想,终有破土迎风之日。

“我希望糖糖踏踏实实练游泳,文化课保持在中上水平,哪怕到初中选择放弃专业,走正常升学路径也来得及。”糖妈说,现在在体育单招的比例在扩大,选择这条路,非为走捷

径,而是用汗水和时间换取另一种可能。当未来高考千军万马挤独木桥之时,糖糖或许能在碧波中游出另一条坦途:以专业能力争取大学入场券,继续深造。

这条路径,既是为糖糖打开一扇门,更是为人生提前蓄下一池活水。

这选择背后,并非没有担忧。糖妈说,竞技之路险峻,文化课亦不可轻忽。这就非常考验家长以及孩子的配合,配合得好,文化课和游泳两翼齐飞,那是最完美的。

“但万一付出了很多,将来并不能得到相对应的回报,怎么办?”面对这样的提问,糖妈说,作为母亲,我惟愿这一程陪伴,能助她以最舒展的姿态,游向更远的未来。如果将来选择放弃,练过体育的孩子,他们分秒必争,每天都在直面竞争,体育精神将不断给予他们直面挑战、突破极限的勇气。

“即使不为将来升学考虑,我也很赞成孩子们练体育,不仅仅是锻炼身体魄,练体育的孩子,

时间观念会很强,因为要每天匀出时间来训练,容不得浪费”。糖妈说,过两年还想让弟弟阿满去练游泳。

