

这个“大心脏”女孩，赛场上下都很“拼”

教练说：文化课学习让杨倩更加充实，对射击训练有很大帮助

宁波姑娘杨倩夺冠后，网络上一片赞扬。赛场之外的杨倩是什么模样？昨天，记者采访了杨倩在清华射击队的教练高静。高静表示，杨倩在高中三年里一直坚持学习，每天放学后才到射击队训练，“记得她当年高考时，考了500多分”。

每天补习文化课 还上校外培训班

“高中三年，杨倩在文化课学习上花了很多工夫，每天下午3点半放学了，她才到靶场来训练。当时她每天的训练时间也就2个小时吧，因为训练前要换衣服，训练中间还要休息，到了6点半左右，她还要补习文化课。”高静说。

高静介绍，清华射击队有很好的“传帮带”作风，杨倩在文化课方面需要帮助的时候，师哥师姐都会义务给她帮忙。“每天晚上，射击队里的大学生都会帮杨倩补课。杨倩从宁波来到北京，两个地方的课程和教材都不太一样，她要尽快适应，所以，她要付出比同龄人更多的汗水。”高静说。

高静还向记者透露了一个细节，为了更好地提高数学成绩，读高三的时候，杨倩在妈妈的支持下，还去校外培训机构系统地进行了补习。

“射击队里的大学生给她补课，只能是针对某个具体的知识点，不可能那么系统。于是我就跟杨倩商量，像数学这种逻辑思维特别强的课，还是要到外面系统地补一补。我让她问问她妈妈，要不要到外面补一下。然后她妈妈就给我打电话，说自己就杨倩这么一个孩子，存钱也是给她存的，早给也是给，晚给也是给，要把这钱花在刀刃上，这个课应该补。”高静说。

两个“非常不容易”

“在备战高考的日子里，杨倩很好地规划时间，此前还进行了小半年的系统性补课，高考成绩揭晓，她考了500多分，大家都为她感到骄傲。”高静说，“考500多分是什么概念，很多大学的本科生也就这个水平。作为体育生，杨倩能考这么高的分，非常不容易。”

高静还说了第二个“非常不容易”。“作为体教融合的学生运动员，按照国家规定，你的运动成绩必须要达到全国统测第一，才能够享受降分录取政策。如果排第二，那就不能降分。”高静说，“杨倩统测的时候就是第一，同时文化课还考了那么高的分数，非常不容易。”



杨倩拿到清华大学录取通知书。



左起：杨倩、朱群（宁波体校校长）、高静

文化课学习 能促进射击训练

杨倩这次在奥运赛场夺得两枚金牌，大家都归因于她技术过硬、心理把控能力强。对此，高静很认同，但她同时也强调，文化课学习对杨倩的射击训练有很好的促进作用。

“我觉得后期系统的文化课学习，不仅是让她获取更多的知识，而且对她的成长有非常大的帮助，让她的内心世界更加充实、丰满，同时对她的射击训练也有很大帮助，尤其是在关键击发的处理上，把控能力提升更强。”高静说。

高静说，杨倩到了清华射击队后，她告诉杨倩，要稳扎稳打，一步一个脚印。“把基本功夯实，不要急于求成，我经常告诉她，爬得越高，跌得越快。杨倩这几年很好地做到了这一点，踏踏实实做好自己该做的东西，学习训练两不误。”高静说，“2019年三四月份的时候，她去福建参加选拔赛，就已经具备打出630环的潜力了，一下子就一鸣惊人了。三场比赛，有两场成绩打到630环，一下子就把自信心打出来了。”

“大心脏”源于平时的专注和刻苦

都说杨倩在比赛中有一颗“大心脏”，而在生活中，她也是个“心大”的女孩，甚至有的时候会让教练“抓狂”。

“她的心有时真的会很‘大’。印象最深的，还是2019年三四月份在福建举行的选拔赛。那天，她是上午8点40分的火车，我7点就到火车站了，准备送她，可等到8点，人还没来。我给她打电话，没人接，发信息也不回。最后，我另外打电话找人，去她宿舍看看什么情况，结果她在睡觉，这把我给气得……后来只好给她改签到中午12点多的火车，晚上11点才到福建。”高静说。

“还有一次，那是2018年，杨倩参加全国统测，她必须要拿第一，才能享受体育生的降分政策，她也是睡过了，而且还没带持枪证。”高静说，“当时我们住在不同的房间，我第二天早上临出发时，怎么也找不着她，找了一圈，最后发现她在屋里呼呼睡大觉。到了电梯门口，我问她，身份证、持枪证、考试的证件都带了吗？她说，都带了。到了赛场，然后告诉我，持枪证找不到了。我当时火到脑门上了，这可是她人生中非常重要的一场比赛，不拿第一，享受不了降分政策，就进不了清华……我赶紧让人去找，还好及时找到了。”

如此匆忙地上“战场”，按理说，多少会影响比赛的发挥，但杨倩没有。“人家就这样进去了，还给我拿了第一回来。”高静说到这里，有些得意。

尽管杨倩在生活中的“大心脏”有时会让高静着急上火，但高静认为，这正是杨倩专注于比赛和学习的证明。“训练学习两不误，说起来就一句话，做到却不容易，做到第一，更是难如登天。不钻研，不刻苦，没有忘我的投入，是没法办到的。”高静说。

记者 邹鑫

分类信息 【刊登热线】
56118885 56118880
职场招聘 家教培训 房屋租售 搬家搬厂
旧货回收 声明公告 商务信息 法律服务

办理 海曙区：碶闸街62号(都市仁和中心)20楼2011室
地址 鄞州区：宁东路901号宁波报业传媒大厦一楼

物业信息
刊登热线：
56118880

旺铺、厂房出租
丽园路2号地铁口商辅六间
云林东路957号一层厂房825m²
出租。电话：13081901628
●鄞州首南1400平米歌舞厅KTV
欲转让或合作 13805892528

搬家搬厂
●千禧搬家搬厂特优 87778900
●快捷专业搬家搬钢琴 87907772

法律服务
●离婚、房产、经济纠纷 87295238
●民商事免费法律咨询 56281878

旧货回收
●收家具床一切旧货 18358415826

迁址公告
因公司发展需要，自2021年7月28日起，宁波前湾控股集团(宁波杭州湾新区开发建设)办公地点由宁波市杭州湾新区滨海一路69号三楼迁至宁波市杭州湾新区海沧路95号。
特此通告，望相互告知！
宁波前湾控股集团有限公司
宁波杭州湾新区开发建设有限公司
2021年7月29日

声明公告
刊登热线：
56118880

●宁波信涛股权投资管理合伙企业(有限合伙)遗失公章一枚，编号3302900014688，声明作废

●叶娇琴 葛国标遗失位于宁波合生国际名都天怡湾20幢504室购房发票，号码15193350 金额990000元，声明作废

●本人汪崇平遗失宁波开发区医院开具的浙江省医疗病人费用结算发票一张，票据代码：31301，票据号码：1911720710 金额：4360.18元，声明作废

宁波四明化工有限公司液氨钢瓶注销声明
我公司有八只液氨钢瓶注销，100L五只编号分别为：钢印编号SMHB5074 出厂编号4263、钢印编号SMHB5091 出厂编号4268、钢印编号SMHB5098 出厂编号4279、钢印编号SMHB5116 出厂编号4290、钢印编号SMHB5173 出厂编号57、400L三只编号分别为：钢印编号SMHB5147 出厂编号12071、钢印编号SMHB5256 出厂编号19738、钢印编号SMHB5274 出厂编号19756。我公司郑重声明：液氨钢瓶即日起报废注销，并按照规定向质监局办理注销手续。望相关业务单位拒绝使用该液氨钢瓶，否则一旦发生事故及法律责任与我公司无关。
特此声明
宁波四明化工有限公司

●宁波市鄞州法拉拉塑料制品厂遗失公章一枚，编号3302120071938，声明作废

●宁波市鄞州区仁仁药房遗失法人章一枚(黄喜生)，声明作废

●宁波绿林劳务服务有限公司遗失财务章1枚，编号3302060098199，声明作废

●王美斌遗失宁波隆成置业有限公司开具的销售不动产统一发票(自开)一份，发票号码：00069298 发票代码2330211960 40 金额320000元，声明作废

●中通快递遗失政展国际货运(上海)有限公司宁波分公司提单一套，提单号码：CTL T09205143036，船名航次：MSC SAMAR FJ124W，箱封号：CRSU6125526/FX17074544；MEDU90 26776/FX17072112 声明作废

●王美斌遗失宁波隆成置业有限公司开具的销售不动产统一发票(自开)一份，发票号码：00069297 发票代码2330211960 40 金额665000元，声明作废

●宁波杭州湾新区鸿源大食堂遗失发票章一枚编号3302220046796 声明作废

●宁波华瀚创新股权投资合伙企业(有限合伙)遗失财务章一枚，声明作废

●宁波东钱湖旅游度假区卓信隆包装制品有限公司遗失公章一枚，编号3302910028360，声明作废

●宁波绿林劳务服务有限公司遗失法人章一枚(石荷永)，声明作废

鄞州凤凰工艺墓园
民政部门批准的经营性公墓，位于鄞州五乡镇联合村。园区设施齐全，全面清洁工作年均4至5次，环境优美交通便捷并有大型停车场。公交：155路、162路宝幢站步行约15分钟，地铁1号线宝幢站下车可以免费接送(需提前预约)。墓园电话：0574-88383118 13957891168 欢迎垂询

●恩来泉湖养生(宁波)有限公司遗失公章一枚，声明作废

●慈溪市高旺农机服务专业合作社遗失公章一枚，编号3302820129325，声明作废

●本人孙淑琼遗失太平洋保险公司保险执业资格证，证号：02000233020080002014014306，声明作废。

公告
因发现有人私刻本公司工程部章，现声明自见报日起，除盖本公司公章外的合同，皆无效。
特此声明
宁波大成造园艺术有限公司
2021年7月29日

●宁波联得新材料有限公司遗失公章一枚，编号3302120318158，声明作废

●宁波杭州湾新区荣科防水工程有限公司遗失公章一枚编号33029610006017 声明作废

●宁波市镇海区蛟川佳明烟酒店遗失公章一枚，编号3302110067612，声明作废

解散清算公告
余姚市嘉德培训学校有限公司董事会于2021年7月28日决议解散公司，并于2021年7月28日成立了公司清算组。请公司债权人于本公告发布之日起45日内，向本公司清算组申报债权。联系电话：13221914889 联系人：励洁 邮编：315400 地址：余姚市舜水南路71号 余姚市嘉德培训学校有限公司清算组

九峰陵园
市级重点扶持经营性陵园！
九峰陵园园林式陵园，坐向东南，园内小桥流水亭台楼阁，鲜花草坪，不是公园胜似公园，多年来一直有新老客户赞美，真正成了人生后花园理想的选择。(地铁一号线宝幢站每天有专车接送，需提前预约)地址：鄞州区五乡镇宝同村
0574-88389515 88389516