

“很感动！”

王昶在赛后 收到学弟学妹 写来的信

“很感动！小弟弟小妹妹们，学习进步，天天向上！开心快乐！”王昶对着镜头，对宁波市李惠利小学白鹤校区的孩子们说道。

在杭州第19届亚运会开幕前后，宁波李惠利小学白鹤校区的孩子们纷纷给王昶写信，为他加油。10月2日下午，记者将这些信送到了王昶手中。

随着中国羽毛球男团的夺冠，宁波运动员王昶收获了第一枚亚运会金牌。赛后，记者采访了他小学时候的老师，一起为他加油鼓励！



王昶在原白鹤小学时的训练照片。
通讯员供图



王昶打开学弟学妹们写来的信。视频截图

1 小学老师：王昶自律、自信、有主见

2007年，王昶入读宁波市白鹤小学（现宁波市李惠利小学白鹤校区）一年级。

胡信红是王昶的小学体育老师。他说，王昶小时候身体素质非常好，反应灵敏，球感超过大部分同学。

原白鹤小学校羽毛球队在一年级新生中选拔时，教练一眼就选中了王昶，并定其为重点培训对象。

在后续训练中，王昶充分发挥了自己的天赋。他刻苦训练，反复练习每个动作，精益求精。而且，每次比赛后，他都能总结经验，不断提高。

“学校教练向宁波市羽毛球队积极推荐王昶。经过测试后，王昶得到了市队教练的认可，二年级下半学期就被输送到市羽毛球队训练。”胡信红说，王昶性格开朗活泼，颇受教练与队友喜欢。

难能可贵的是，王昶被输送到市队后，每年都会回校好几趟，代表学校参加区、市级的羽毛球比赛，对母校的感情很深。

在小学班主任陈红云印象中，王昶是个阳光、自信、自律、有主见的孩子。

“去参加比赛后，他总会拿着

课本主动来找我补课，努力提高自己的学习成绩，并未因训练而耽误学习。他深知要想取得更大的进步，必须要有扎实的知识基础。这种对知识的追求和对运动的热爱，让他在学习和运动两个方面都取得了不俗的成绩。”陈红云说。

刚开始的羽毛球训练比较枯燥，就是不停地挥拍、基本步法练习。和王昶一起学习羽毛球的孩子，不少在几个月后打了退堂鼓。那时候，每周教练有一半时间在当时的白鹤小学，一半时间在镇安小学。王昶不但参加自己学校的训练，还经常去镇安小学找教练训练。

为了保持健康和良好的骨龄，小小年纪的他已经开始控制自己的饮食。二年级时，王昶获得市级羽毛球比赛单打第一名的好成绩。

陈红云对王昶说：“老师奖励你吃肯德基！”王昶却回答说：“教练说过，不能吃。”

“如此自律实在难得。作为班主任的我，见证了他的蜕变过程，看到他如今站在亚运会的赛场上，十分自豪！”陈红云对记者说。

2 学弟学妹写信为他加油

此次杭州亚运会，李惠利小学有丹凤校区学子汪顺、白鹤校区学子王昶分别参加游泳和羽毛球双打比赛。为此，学校发起了“亚运惠助力 与榜样同行”系列活动，激励全体学生奋发向上，学习亚运精神，为亚运喝彩。

该校白鹤校区的孩子们纷纷给王昶写信，为他加油——

“王昶哥哥，我知道这些荣誉都是你坚持训练得来的，你真厉害！以后无论在生活中还是在学习中，我都要向你学习永不放弃的精神！”

“有一次，我在手机上看到了你打羽毛球时的视频，从此，我对羽毛球有了兴趣。”

“我感到很荣幸能有像您这样的学长！”

“王昶哥哥，相信你无论遭遇什么样的困难，只要心中有目标，身边有队友，就有动力去坚持和拼搏！”

“王昶哥哥，无论成败输赢，你会带着汗水和泥土，带着眼泪与热血，在一片蓝天白云下，谱写属于自己的诗篇。”

……

“这几天我们老师都在看他的比赛。希望他能放松心情，继续努力，在接下来的比赛拿到更多金牌，为祖国争光！”胡信红说道。

记者 钟婷婷 通讯员 王碧波

李玲！ 宁波第10金

10月2日晚，杭州第19届亚运会田径女子撑竿跳高比赛中，中国选手李玲以4米63的成绩夺得金牌。该成绩也打破了她自己保持的4米60的亚运会纪录。

这枚金牌，也是本届亚运会上宁波运动员获得的第10枚金牌。

至此，34岁的撑竿跳高老将李玲，实现了个人亚运会三连冠壮举。2010年，李玲首战亚运即斩获银牌，从仁川亚运会到雅加达亚运会，她蝉联了该项目的冠军，并不断刷新自己保持的亚洲纪录，是当之无愧的亚洲女子撑竿跳高第一人。

记者 戴斌

汪顺昨回母校

10月2日下午，刚刚结束亚运会比赛任务的甬籍游泳名将汪顺回到宁波，立即回到宁波市水上（游泳）运动学校看望母校师生。在学校的游泳训练基地，他和正在训练备战市运会比赛的游泳小将们互动并合影。

“这里是我梦启航的地方”

汪顺走到游泳池边，正在水中训练的娃娃泳将们纷纷上岸围到了汪顺身边排队欢迎。“今天很开心，能在亚运会游泳比赛结束后回到宁波，第一时间来到水上游泳运动学校跟大家见面。”汪顺对小师弟小师妹们说，“回来感到很激动，因为小的时候我也跟你们一样在水校训练，虽然我不是在这个场馆练的，但也是在宁波游泳队这个光荣的集体里。”

汪顺还特别留意到了游泳馆里高高悬挂的“使命在肩，奋斗有我”标语：“这句话大家一定要记在心里，然后大家一起加油，为宁波游泳队这个光荣的集体去奋斗。”

“宁波游泳队承载了我非常多的东西，我从小就生活在这个集体中，从这里走向全世界，去世界大舞台拼搏。”汪顺说，宁波市游泳队是自己的起点，“是我梦启航的地方”。

还能突破，“感觉特别开心”

这次亚运会上，汪顺参加了六个项目角逐，包括两项个人混合泳和四项接力，共收获4金1银1铜。汪顺坦言：“我拿4枚金牌，其实和去年设定的目标有关系，因为在家门口（举行比赛），接力项目还是要多上、多游，多去拼、多去争。去年开始就重点备战100米仰泳、100米自由泳，也为参加接力项目做了一定的准备。这对我提高个人混合泳的成绩，也有很大的帮助。当然，背后是国家队和省体育局对我这样年龄大的运动员的支持和肯定，给我这样的机会去站在出发台上，为整个队伍游其中一棒。”

4项冠军之中，汪顺表示最满意的当然是200米个人混合泳项目：“一方面是拿下金牌，另一方面也创造了个人最好成绩。奥运会之后，我以为自己无法再突破成绩了，但是这次在家门口以非常好的成绩完成比赛，感觉特别开心。”记者 戴斌 通讯员 郑建军

新闻多一点

王昶，出生于2001年。2007年9月，入读宁波市白鹤小学（现宁波市李惠利小学白鹤校区）一年级。在小学二年级（2008年）进入宁波市队，2015年入选省队，2017年入选国家队。

2017年、2018年连续获羽毛球世青赛混合团体冠军、男子双打冠军；2021年获陕西全运会男子双打冠军；2023年获苏迪曼杯冠军。就在9月初，王昶和梁伟铿在中国羽毛球公开赛上，以2:0击败一对马来西亚组合夺冠。