

■“我们的暑假”系列报道4

特长生的暑假 不是在训练就是在去训练的路上

不知不觉,暑期已接近尾声。在过去的一个多月里,很多学生进入放松状态,痛痛快快地玩耍,但也有一群人,他们的假期几乎“无休”,时刻准备着奔赴下一个“战场”。他们是特长生。

据悉,每年参加特长生考试的人数不在少数,就拿艺考来说,今年宁波市共有4016人参加艺术类高考(包括美术、音乐、表演等)。而在2022年,这一数据是3985人;2021年,是3524人;2020年,是3558人。从数量来看,宁波艺考考生总人数相对比较稳定,近两年呈上升态势。

一起走进这些特长生的暑假吧。

□现代金报 | 甬派
记者 林桦 樊莹 实习生 肖芸



热爱运动的张婧涵。



陈珂毓(右)在训练场上和队友合照。



正在弹琴的李佳诺。

受访者供图

A 一个暑假 四场游泳比赛

“一天两练,每次两小时‘打底’,至少游五六千米,一周仅周日下午休息。”这个暑假,宁波外国语学校准初一女生张婧涵忙碌而又充实:吃饭、睡觉、参加比赛,强化训练。同时,她还要利用碎片化时间进行文化课学习,完成假期作业。她笑着说:“已经完全适应了这样的快节奏。”

张婧涵在宁波游泳界小有名气。去年刚满11岁的她,拿下浙江省第十七届运动会游泳比赛女子11岁组仰泳全能金牌以及4×50米混合泳接力银牌等。小学还没毕业,张婧涵已经手握4张国家一级运动员证书、5张国家二级运动员证书。

张婧涵很小的时候就展现出运动天赋,踢足球、跑步、打羽毛球、打乒乓球等,大多一学就会。4岁的时候,爸爸带着她第一次进游泳馆,当别的孩子哭哭啼啼站在池子边,她已经一头扎进水里,学着大人的姿势努力向前游。5岁的时候,张婧涵的蛙泳能力已经超过了爸爸,一口气能游40米。

2017年3月,张婧涵成功入选宁波市游泳队海曙训练点,成为一名游泳特长生。2021年5月,她在各级各类比赛中崭露头角,屡创佳绩。

耀眼的荣誉背后,是她对游泳运动超乎常人的坚持。从小学起,她就没有一个放松的寒暑假,每天早上7:00到9:00,晚上6:00到8:00,都是雷打不动的训练时间,反复进行跳台、转身、打腿、冲刺等动作训练以及3000-5000米的高强度耐力训练。

这个暑假,张婧涵报名参加了四场重要比赛。7月初,张婧涵参加了宁波市青少年游泳系列赛,在女子12岁组的200米混合泳和50米蝶泳比赛中成绩亮眼,都拿到了冠军。8月初,她又参加了全国青少年游泳U系列资格赛(滁州站),100米仰泳、200米仰泳分别以第一名和第二名的成绩顺利晋级。

离假期结束只有一个星期时间,张婧涵还要到外地参加两场比赛。每场比赛,她都要参加三到五个项目,期待能突破自我。“游泳使孩子自信、开朗。我们也告诉她,既然选择了这条路,就不要轻易放弃。”张婧涵爸爸说。

B 只有台风天 才能稍微“偷个懒”

“这个暑假没有出去旅游,基本上每天都要训练,只有台风天才能稍微偷个懒。”象山县第三中学高一新生陈珂毓对记者说。陈珂毓是田径特长生,练习的是跳高和跨栏这两个项目。身高186cm、体重130斤的他,身材高挑健硕,小腿肌肉发达,跳跃的时候有一种四两拨千斤的轻盈感。

陈珂毓是在初三那年决定成为体育特长生的。以前的他没有经过专业训练,就能轻松获得校运会的跳高冠军,也能在县级运动会跳高和跳远赛项上获得名次。爱好田径的他,梦想着以后也能成为一名体育老师。

对体育特长生而言,有天赋远远不够,更要能吃苦。炎热的三伏天,他每天早上6点就去田径场报到,在体育老师的带领下开展训练,和20来个同为体育生的伙伴一起

训练,两小时起步。“到了操场上先慢跑热身,再拉伸做准备活动,最后才是练自己的专项。每次练完都是大汗淋漓,感觉十分充实。”陈珂毓说。

晚上6点至8点半也是陈珂毓的训练时间,以训练专项为主,这样的作息已然成了他的习惯。因为早上和晚上都要训练,所以他的作息非常规律,每天晚上训练完之后,回家洗个澡就睡觉了,为第二天新一轮的训练蓄力。

“不管是学习还是训练,都要付出不懈努力才可能成功。”陈珂毓的妈妈说道,非常支持孩子做擅长的事情,“孩子找到了自己的兴趣所在,正不遗余力地向前冲刺。希望三年后,他能够通过自己的体育专长考上理想的院校。”

C 指尖上的快乐 每天一场专属“演奏会”

过了这个暑假,李佳诺将站上新赛道,从一名业余钢琴爱好者进阶成专业学习者,成为宁波外事学校23音乐表演专业学生。除了期待和志同道合的同龄人一起学习,她也对自己有了更高的要求。

“弹钢琴,不光是指尖上的功夫,还需要身体各个部位的配合。从手到脚、从眼睛到耳朵协调完成各种复杂的技巧动作。专注力100%的弹琴一小时远比专注力70%的弹琴三小时有效果,所以为了保持一个良好的状态,规律的作息对我而言十分重要。”李佳诺这样分享心得。

她每天早上7点半起床,半小时内结束洗漱和早饭,8点准时打开钢琴盖,开启属于自己的“演奏会”。早上三个小时,下午三个小时,晚饭后再练习两个小时,这个自律的女孩丝毫不觉得枯燥,“我很享受这个过程,黑白键上自由跳跃的音符,瞬间将我带入了另一个世界,整个人非常放松和舒适。”

李佳诺从4岁开始学钢琴。在她牙牙学语的时候,一听到音乐,身体就会不自觉地舞动起来。妈妈注意到后,开始有意识地培养她的艺术细胞,从学唱歌、学钢琴再到形体训练,一件没落下。

这当中,李佳诺最喜欢的还是弹钢琴,不仅自己在家勤练,而且一有时间就会去听大师的钢琴音乐会。“钢琴奏出的不仅仅是音符,还能表达万千情感,只有细细聆听,才能懂得其中的美妙。”李佳诺说。

从小学六年级开始,李佳诺曾多次获得市级、国家级甚至国际级钢琴大赛奖项。这个月中旬,她刚刚参加了2023年“珠江·凯撒堡”国际青少年钢琴大赛,获得宁波赛区少年二组一等奖、杭州赛区少年二组二等奖。

万丈高楼起于基石,她相信自己一步一个脚印,一定能为日后更高层次的学习做好铺垫。