

“半途出家”练体育,每次都“自我加压”练到极限 立下目标向全校“口出狂言” 这次高考景宁帅小伙“说到做到”

阅读提示

每次练到极限,他脑子里就一个信念:“坚持下去,我一定会是第一名!”这个信念让他每一次都坚持到了最后。

□ 记者 蓝惊
通讯员 吴卫萍 文/图

7月25日晚上,2020年浙江高考成绩出炉。喜讯传来,景宁中学考生刘涛,以652分的成绩,位列我省体育综合分第一名。

近日,晚报记者对刘涛进行了专访。1米8的身高,一身干净的白短袖,炯炯有神的双眼,阳光灿烂的笑容,帅气小伙刘涛一出现,就十分吸人眼球。



刘涛和父亲刘克祥

“半途出家”的体育特长生

刘涛是景宁中学高三(10)班的考生,家就住在景宁县城。刘涛从小酷爱打篮球,高一下学期,他毅然决定,高考要考体育综合类,于是加入了学校田径队。“我的分数当时不是最好的,也就刚刚好一本线附近徘徊,如果报考体育综合类,我就有机会考上最好的大学。”刘涛说。

对于刘涛的父亲刘克祥来说,儿子的这个决定他一开始是有些想不通的。“练体育又苦又累,他小时候也没练过,万一坚持不下来,文化课成绩也落下了怎么办?”但是,刘涛十分坚持自己的选择,沟通之后,父母和老师才开始支持刘涛这个决定。

训练生涯比想象中更苦。小学、初中时,刘涛都不是体育特长生,也没有经过系统的训练,刚刚加入田径队的刘涛,体育成绩并不理想,这让刘涛很着急。

刘涛选择“自我加压”,体育老师布置的训练一丝不苟地完成,平时周末休息,他就按照老师的

训练方法加练,“要练到很累,觉得自己有提高。”这样的强度下,刘涛常常把自己练到头脑发昏。

“我的偶像是科比,科比训练多么刻苦,取得的成绩多么瞩目,我现在吃的苦根本不算什么。”刘涛告诉记者,每次练到极限,他脑子里就一个信念:“坚持下去,我一定会是第一名!”这个信念让他每一次都坚持到了最后。

今年5月的体育专业术科测试,正是体育成绩的“高考”,刘涛大腿拉伤还未康复,100米跑速度比平时慢了一些,丢了2分。这是刘涛觉得压力最大的时刻。

“100米跑是第一个测试项目,我没发挥好,不调整好心态,必定会影响后面的发挥。我就拼命给自己暗示,腿伤不会影响我的,我一定可以的,把心态调整了过来。”在接下来的测试中,刘涛稳定发挥,在自己的长项800米跑测试中,甚至超常发挥,考得比自己之前的最好成绩还好。

目不懂,我发了40多个同类型的题目过去,他自己非常钻研,经常来提问,最后这个类型的题目他就完全不怕了。”

这次高考分数出炉,在宁波开超市的刘涛父母高兴坏了。父亲刘克祥放下生意,赶回了景宁,一定要给儿子好好庆祝一番。在刘克祥眼里,刘涛很有主见,也是很执着的孩子。“他认定一个事情,就一定要去做,身上有股劲头,我们就给他最大的支持。”

之前的目标实现了,刘涛又开始给自己定新的目标。“目前还在考虑去哪个大学,华东师范大学和浙江大学都是我比较心仪的学校。我会去读体育学专业,我还要考研,我希望能一直打篮球,当一名体育老师,带出一支自己的篮球队。”眼前的少年,说起未来,神采奕奕。

近30所高校招生老师支招

高考志愿如何填报? 干货来了



□ 记者 吕恺

本报讯 高考结束,如何科学合理填报志愿考上心仪的大学?7月27日,高校招生线下咨询活动在丽水中学举行,来自全国近30所高校的招生负责人来到现场,为高考生和家长带来了最新的招生资讯,助力我市高考生科学合理填报80个志愿。

“老师,我高考684分能进浙大的科学实验班吗?”“我的位次是30092,如果进入浙江工商大学后可以选到自己喜欢的土木工程专业吗?”……在各个学校的专场教室里,考生和家长向招生老师咨询着自己关心的问题。

一些考生和家长对如何科学填报志愿犯难,对此,记者咨询了多所高校的招生老师,他们都给出了“锦囊妙计”。

“根据多年的从教经验,我觉得考生在填报志愿时,要把专业与兴趣适当结合,因为大学的学习生活不像高中,有些同学选择了特不喜欢的专业,在大学里就会不认真学习。”南京大学招生团队张老师说,在选专业时也把眼光放长远一些,不能盲目地看当前的就业形势,而是要看未来社会需要的人才而定。

对于很多家长关心的先选专业还是先选学校的问题,负责浙大招生的王老师说:“我们还是建议考生优先考虑大学,选择综合性的大学,另外再考虑教育部认可的A类专业,如果专业不满意了可以转专业,而且综合类的大学可以拓宽同学们的眼界。”

同济大学俞老师介绍,填志愿可以分为“冲、稳、保”三个梯度,专业冷热是交替的,一定要避免误区。“家长和考生一定要合理决策,把80个志愿填满,不仅要注意自己分数,更要关注自己的位次号,参考往年各学校各专业录取名次。”俞老师说,20个志愿冲一冲,40个志愿稳一稳,后20个志愿要保一保。同时,她建议考生,在填报志愿时,应该深入思考自己的个人定位,从填报学校的城市定位,结合职业生涯、兴趣爱好、性格特长等,进行综合考虑。

在当天的招生咨询活动中,除了全国各所高校的招生老师在现场接受考生和家长的咨询外,作为20多个高水平大学优秀生源基地的丽水中学,也派出了全国知名生涯规划指导团队、综合评价招生团队,在现场为广大考生和家长答疑解惑。

此外,考虑到有部分高校因疫情等原因不能来到现场,为了满足学生、家长和高校的需要,丽水中学微信公众号中推出了线上咨询的平台。记者在现场发现,学生和家长只要通过微信扫一扫,就可以进入丽水中学微信公众号,里面有北京大学、清华大学、上海交通大学等32所高校的线上咨询方式,有招生老师手机号、QQ群号、微信号等。

定下目标就要告诉所有人

“说出的话总算做到了”查到自己成绩后,刘涛在自己朋友圈里发了一条状态。原来,高二的一次全校活动上,刘涛上台发言,当着所有人的面,他信誓旦旦:“我要考全省第一名。”这个目标,一直镌刻在他脑海里。“如今我说到做到,其实也不算意外。”刘涛笑着说。

“目标定下来后,一定要大声说出来。只是自己心里想想,很容易就会放弃,一定要告诉大家,不要怕失败。只有说出来,这样才有动力,而且大家也会鼓励你,支持你。”为了完成自己说出口的这个目标,刘涛在学习中加倍努力。

体育成绩上去的同时,刘涛同时注重文化课成绩的提高。这份刻苦,教刘涛数学的班主任林峰深有感触。“他会动脑子学习,清楚地知道自己知识点的薄弱之处,同时针对性进行练习。疫情期间上网课,刘涛主动和我说自己哪个类型的题