

宝藏女孩 泳池学业双线出彩

青大附中初三学生周柏希“泳”夺省运会双金

新学期伊始,青大附中初三24班举行了一场温馨的庆祝仪式,用气球花和手举牌,迎接该班的周柏希同学凯旋——在近日结束的山东省第二十六届运动会游泳赛事中,她奋勇拼搏,斩获14岁组400米自由泳和14岁组200米混合泳两枚金牌,展现了文武兼修的少年风采。她的亮眼成绩,正是学校体育育人理念结出的鲜活成果。

回想起省运会400米自由泳决赛,这场一波三折的角逐依旧令周柏希心潮澎湃。400米自由泳是游泳项目里很考验耐力、最磨练心性、最看后程意志力的项目之一。泳池里的4个来回,拼的是全程的节奏、稳定度以及最后100米的极致抗压能力。比赛的前100米,周柏希和两名对手咬得很紧,选手之间身位差距极小,她一度掉到第三名;150米,前三名依旧胶着对抗,她落后对手1秒;200米到边,她几乎落后对手一个身位,教练忍不住站起来,青岛队为她加油呐喊的声音越来越响;第三个100米,选手们体能逐渐达到极限,手臂愈发沉重,她却奋力一点点缩小差距;最后75米,这名14岁小将展现出惊人的意志力——起腿、提速、追平、反超!最终她以4分12秒90的成绩夺冠,超健将标准3秒,完成了一场惊心动魄的逆袭。

“前300米没想到会游那么快,我是



周柏希庆祝胜利。受访者供图

跟着旁边的对手游的,到后程一点劲都没有了。这次比赛,我学会了如何直面压力和紧张,学会了怎么咬牙坚持、突破自己的极限,也锤炼了比赛中拼尽全力、绝不松懈的意志。”周柏希坦言,省运会比赛让她实现了蜕变,也让她懂得:“真正的对手从来不是别人,而是昨天的自己。”

光环背后,是日复一日的坚守。初中阶段,周柏希在训练与学习之间不停切换。当同学们享受课余时间时,她扎根泳池,成千上万次划水冲刺,扛下训练

枯燥、身体疲惫和伤病的考验,承受着训练与学业的双重压力。

“她不仅游得好,在学习上也是一个特别有追求的孩子,学业表现优异,这源于她高度的自律勤奋。”说起周柏希,班主任姜倩赞不绝口。即便每天训练过后身心俱疲,周柏希晚上回家依旧认真完成作业,只要到校,必定交齐作业,绝不因特长训练放松对自己的学习要求。课堂上,她的目光始终紧跟老师,高效利用有限的学习时间。学校优良的育人环境与浓厚学风,也为她平衡训练与学习提供有力支撑。周柏希的妈妈笑称,女儿是一个需要环境激励的孩子,“如果周边的人都很强,她咬着牙也要变强。”班级内互助共进的氛围,滋养着她稳步成长,竞技、学业双线出彩。

在老师眼中,周柏希是一个特别阳光、很有礼貌的女孩,性格热情大方,乐于表达自己,“她爱笑,笑起来甜甜的,老师们和同学们都很喜欢她。”如今,这名泳池中劈波斩浪、凭千锤百炼摘得金牌的少年,正以她的坚韧与阳光,激励着身边同学在各自的赛道上奋力前行。泳池夺冠没有捷径,学业进步亦无侥幸,赛场上磨砺出的坚韧意志,同样是备考路上宝贵的精神力量。少年自有凌云志,踏浪逐梦,破浪成王。

破浪女孩

担当队长

率领青岛女子水球队省运赛场斩获亚军

在山东省第二十六届运动会水球比赛中,青岛启元学校八年级6班蒋梦瑄担任青岛市女子水球队队长。她带领队友迎难而上、齐心奋战,与全省各地市强队同场竞技,最终夺得省运会水球乙组亚军,为青岛赢得荣誉。

水球是本届省运会新增竞赛项目,对抗性强,十分考验运动员的耐力、游泳技术与团队协作能力。本次比赛共有来自全省9个地市的15支队伍参赛,竞争十分激烈。

这支青岛女子水球队成立仅两年,队员们参赛经验尚浅。作为队长,蒋梦瑄



蒋梦瑄率领青岛女子水球队斩获省运会水球乙组亚军。学校供图

主动扛起责任,训练中严格要求自己,积极带动队友打磨战术、提升默契。赛场上,她沉着指挥,与队员们凭借日复一日训练打下的扎实功底,依靠默契协作与顽强毅力顶住压力,一路奋勇拼搏,拿下省运会水球乙组亚军,展现出青岛少年朝气蓬勃、永不言弃的运动风采。

体育既能强健体魄,也能磨炼坚毅品格。青岛启元学校坚持五育并举,重视体育育人,鼓励同学们积极参与体育运动,在汗水里增强体质,在赛场中锤

炼恒心,学会团结协作、勇敢迎接挑战。

亮眼成绩的背后,是日复一日的坚持与付出。热烈祝贺青岛女子水球队载誉归来!愿队员们怀揣对水球运动的热爱,继续乘风破浪,不断突破自我,向着更高目标前进。

也期待广大青少年学习他们坚持不懈、团结拼搏的体育精神,在属于自己的青春赛道上脚踏实地、奋勇向前,努力成长为体魄强健、意志坚定的新时代好少年!