

永川蛙泳“小王子”诞生记

渝西都市报记者 凌泽英 文/图

近日,从“六一”庆祝彩排现场匆匆赶回永川区五洲小学的邓茜文,戴着眼镜,脸上、胳膊上10余个被蚊虫叮咬后尚未完全消去的红疙瘩让人很是心疼,而这竟是他去涪陵参加重庆市青年(学生)游泳冠军赛夺冠、破纪录前夜蚊子赠送的“红包”。

有人说,父母看到会多么心疼,然而邓茜文觉得这点苦根本不算啥,3年前,自他选择加入永川区青少年儿童体育学校游泳队训练那一刻起,训练的苦、坚持的苦、奔波的苦、改动作的苦,都被他踩在脚下。今天,让我们一道去看看这位蛙泳“小王子”背后的故事。

从不爱运动到爱上游泳

邓茜文2015年3月出生在一个普通家庭。小时候他并不喜欢运动,曾学过绘画。在五洲小学上幼儿园时接触游泳运动,后来加入永川青少儿游泳队,每天放学后18:30—20:30就成了他的游泳训练时间。每天到家已是晚上9点过。如果白天作业没完成,他会补作业,睡前看会儿书,然后睡觉。其实,他曾经3次想打退堂鼓,但在父母、教练、老师的鼓励下,他坚持了下来。

“如果今天不去,明天可能更不想去了”“训练累了时,老师还带我们打水球比赛,也很有趣”……在多次矛盾心理战后,他选择了坚持。“反而不去训练时会觉得无聊,游泳成为我生活中的一部分。”邓茜文告诉记者。

据邓茜文父亲邓长春介绍,成绩背后凝聚了儿子无数艰辛的努力与不懈的坚持。一年365天,除固定休息日外,邓茜文风雨无阻,兼顾学习的同时坚持每天完成数千米的训练量,年累计游程约200万米。在身体不适时边哭边游也会坚持完成,高强度的训练不仅考验着他的体能,更磨炼着他的意志。他不断提升自己的体能和技术。每一次划水,都是对极限的挑战;每一次呼吸,都伴随着对胜利的渴望。正是这些艰辛的努力,才让他在游泳比赛中破纪录并获奖,赢得属于自己的荣耀:成为重庆游泳运动项目史上第一个留下纪录的



邓茜文与王逸教练。

永川人。

从小孩天性到自律坚持

教练王逸作为专业人才被引进到五洲小学,同时也是永川青少年儿童体育学校游泳教练。五洲小学开设游泳课已3年,课程设在四年级。邓茜文从幼儿园学游泳,2021年被王逸选入永川区游泳队训练,至今已训练3年多。据王逸介绍,每天下午6:30准时训练,平均一天训练量3500米左右。根据年龄情况、训练重点和阶段,要求完成的时间和速度等会有所不同。邓茜文训练十分努力,上进心很强,总是保质保量完成教练安排的任务。

据了解,邓茜文在重庆市七运会、今年重庆市游泳锦标赛,均展现出了不凡的实力。平时训练中他多次打破重庆市10岁儿童组50米蛙泳纪录,曾游过37秒32的成绩(重庆市纪录是38秒75)。

从市游泳锦标赛结束后,王逸再次认真分析了邓茜文的技术动作,“在合川区划水37次完成比赛,如果能减少次数,提高

划水效率,成绩会更好!”

很快,他为邓茜文制定了新的计划:改进动作。邓茜文渐渐从新动作不习惯到游刃有余,技术动作更趋合理和优势,最终,在重庆市青年(学生)游泳冠军赛一举夺魁并打破尘封15年之久的纪录,划水34次,以37秒21的好成绩遥遥领先,将该项纪录提前了1秒多。

王逸说,自他2020年9月接手永川区青少儿游泳队以来,计划3年进前八、5年有冠军。没想到去年就提前实现了冠军梦,今年还打破了市纪录。

从人才引进到项目开展

据五洲小学副校长任红介绍,学校采取“校馆结合”的方式,开设游泳课程三年,孩子们在游泳运动中得到了锻炼,增加了一门生活的基本技能。同时开设游泳争霸赛,并纳入班级考核,通过进阶课程、资格认证等方式提高学生学习兴趣。

邓茜文就是从中脱颖而出的运动员。他能在水中憋气30多秒,可以潜泳游25

米。永川区骨干校长,五洲小学党总支书记、校长殷帮强在学校提出“融纳精善、溢彩五洲”的办学理念,构建“溢彩”课程体系及“五育并举”教育模式。学校引进了专业教练汪天逸馨,与重庆文理学院合作引进5名教练。在殷帮强看来,真正的“师爱”就是要让学生找到自己的优势特长,发掘内驱力,让人生不断溢彩,发现不一样的我,成就不一样的我。现在,邓茜文小小年纪就能吃下其他许多同龄人没法吃下的苦和累,他相信邓茜文这种顽强拼搏的精神和始终坚持的毅力会让他的未来更加出彩,而通过邓茜文,也可以让全校同学认识到“坚持的意义”“坚守的结果”。

展望未来定下更高目标

2023年,邓茜文在重庆市一次比赛中进入前八名。这对他来说,8岁参加10岁组比赛就拿到获奖证书,大大增强了他的信心,他和教练约定:下次拿个冠军。为了这个目标,他坚持训练,在2024年重庆市七运会上,9岁的他拿到了男子10岁组100米蛙泳铜牌。

今年4月,在重庆市春季游泳锦标赛上,邓茜文以39秒38的成绩拿到10岁组50米蛙泳冠军。

“5月的比赛,我们要争取夺冠、破纪录。”王逸与邓茜文约定,改正动作再求突破。经过努力,邓茜文实现了华丽的蜕变,在5月举行的重庆市青年(学生)游泳冠军赛上,男子10岁组50米蛙泳比赛,他以37秒21的成绩夺冠,打破了2010年重庆市九龙坡区邓清科创造的纪录38秒75。

“我感谢学校提供的好氛围,感谢老师每次去参赛前的鼓励,感谢教练的指导和陪伴,也感谢家人的支持!”邓茜文说,比赛前一晚,他被蚊子咬得脸上、耳朵、胳膊到处都是“红包”,脸和额头肿得差点连泳帽都戴不上……但他没有叫苦,赛中只想“游快点,别辜负了老师和家人的期望”。原本他还希望达到国家二级,但很遗憾只差一点,这也说明还需要努力,才能赢得更大发展空间。不仅如此,他还希望有一天能达到健将级水平,为国争光。

感师恩 向未来

文理附中高二〇二五届毕业典礼举行

本报讯(渝西都市报记者 张玲)6月3日,文理附中高2025届全体师生齐聚校园,隆重举行“感师恩 向未来”高考壮行会暨毕业典礼。

当天下午,伴随着铿锵锣鼓声,舞狮队以灵动矫健的表演拉开活动序幕。师生共同观看三年奋斗纪实视频,课堂上的专注、操场上的欢笑、考场上的专注一一浮现,引得台下数次哽咽。

“勇敢直前,无所畏惧!战斗到底,决不放弃!文理附中,勇攀高峰!二〇二五,欢欣鼓舞!”在13班董梦怡的领誓下,千余名学子庄严宣誓,铿锵誓言响彻校园,彰显决战高考的决心。陈军校长将镌刻着青春记忆的毕业纪念册赠予学生,纸页间流淌着师长的谆谆嘱托与殷殷期盼。

活动在师生大合唱《勋章》中推向高潮。最后,全体师生以一场充满仪式感的毕业合影定格青春,快门按下的一瞬,泪水与笑容交织,成为青春最美的注解。



逐梦启新程

6月3日,永川萱花中学“芳华致青春,逐梦启新程”高2025届毕业典礼暨高考壮行会举行,为即将奔赴高考战场的学子加油鼓劲。

图为萱花中学高三学子在教师的祝福声中,依次迈入“成长门、成才门、成功门”。

渝西都市报记者 陈仕川 摄