



队员们正在篮球馆训练

# 萧山这所学校何以成为体育界“冠军的摇篮”？

■文/摄影 记者 童宇倩 章泽斌 通讯员 童绍珂  
图片部分来自萧山区少体校

## 育苗之道：因材施教，因势塑形

从一棵小树苗长成参天大树需要多久？也许是十年，也许是几十年、上百年，但关键之处，在于对幼苗的培育。

在萧山，有这样一所“育苗”学校，其培养输送的运动员，如陆家辰、王滨、李咏臻、陈雨乐等，活跃在国际及全国、省、市级赛场上，屡创佳绩、屡破纪录。

它就是始建于1982年的萧山区少年儿童体育运动学校（以下简称“萧山区少体校”）。近日，由这所学校培养输送的运动员频频传回喜讯：史泰尔、曹维钧在第十五届全运会男排U20决赛中，助力浙江队夺冠；吴明炜在第三届亚洲青年运动会男子400米栏决赛中以52秒72的成绩夺冠，并打破了该项目赛会纪录；刘祺栎闪耀2025年亚洲海岸赛艇赛场，连夺两金……

不仅如此，据统计，2025年，萧山区少体校培养输送的运动员在亚洲级赛场上共获得冠军3人次，在全国赛场上共获得冠军26人次，在省市级赛场上共获得冠军126人次。输送市队运动员26人、省队6人、国家队2人。

萧山区少体校何以成为“冠军的摇篮”？教练在选材与育苗上又有何独到之处？让我们一起探寻这所学校的“育苗之道”。

“看那个女孩，抓地力特别好，所以跑得快，这是很难得的。”

操场上的林杰，手里拿着秒表，眼神锋利。作为萧山区少体校田径教练，他的日常就是在风里看运动员们一遍又一遍地起跑。

“我们选苗子，一个是看气场，优秀的运动员往往自带一种气场，让人在人群中一眼就能认出；另一个，就是看特点。”

在他眼里，好苗子的标准不在成绩表上，而是在训练场上表现出来的运动特点。“以田径来说，有的人频率快，有的人重心位移好，有的人踝关节力量强，还有的人协调性特别出色。优秀的运动员总有自己的特点，这是很关键的。”

对林杰来说，培养年轻选手就像雕刻石头。先得找对“料”，再根据石头的纹理、质地去雕。雕刻讲究“取舍”，育才亦然——因材施教，因势塑形。

“我们作为基层教练，首先就是选拔苗子，怎么去看运动员的特点很关键，招过来之后我们就要给他塑形，比如这个孩子的特点在哪里，他的缺点在哪里，他的优点在哪里，我怎么去弥补他的缺点，加强他的优点。训练得有方向，否则练来练去，可能连原有的特点都被磨平了。”

林杰举了一个例子，女孩子年纪小，体重轻，踝关节力量好，这是优势；但随着长高长重，如果不持续强化，这个优势就会变成劣势。“所以我们要在黄金期内强化、巩固踝关节力量，这个过程就是‘塑形’。”

这种“塑形”，起码要持续一两年，甚至更久。碰到好的苗子，三到四年都很常见。一旦塑好了，后期就容易成型。林杰补充道，“在这过程中还要科学训练，必须遵循人体运动规律，什么年龄阶段练什么内容。不能本末倒置，如果太

早上强度、烧力量，后期运动员容易受伤，速度也上不去。”

他算过一笔“时间账”：培养一名运动员，至少要三到五年才能看到初步成果。能登上全国赛领奖台的，起码还要五年时间，几率很低，就像爬山——爬的人多，登顶的少。能登顶的孩子，必须有自信、有韧劲、能自律。

有一个女孩，小学五年级刚被招进来时，身体素质一般——身高140厘米、体重27公斤，谁都不看好。林杰却觉得她很有特点。于是留下来，从零基础慢慢打磨，一练就是五年。2025年6月，这个女孩在全国少年田径锦标赛U16女子100米跨栏中勇夺冠军。

“我觉得，一名优秀的运动员，首先要有不服输的精神。你可以输，但不能轻易认输；你可以赢，但不能骄傲地赢。”在林杰看来，竞技体育如同逆水行舟，不进则退。哪怕进步慢了，也等于在退

步。所以在他心中，每个运动员都要有清晰的成长规划——今年练什么、明年练什么、后年练什么，每个阶段都要有方向、有目标。“我们教练和学生，其实就是伯乐和千里马的关系。”

在萧山区少体校，像林杰这样的“育苗”教练有19人，包括2名高级教练员和7名中级教练员，形成了专业化的训练指导队伍。他们慧眼识才，雕琢成玉，见证孩子从胆怯到自信，从懵懂到坚定，从校园跑道走向国家级、国际级赛场。

数据是最好的注脚：2021年以来，萧山区少体校累计向国家队输送优秀运动员9名、向省队输送52名、向市队输送247名，累计荣获国际级金牌18枚、全国级金牌72枚、省级金牌357枚、市级金牌718枚。值得一提的是，97名运动员成功晋升至高等学府深造，其中27名运动员分别获得了985、211等知名高校的录取资格。

## 体系之力：体教融合，积极输送

每天下午4点，浙江省湘湖师范附属小学（以下简称“湘师附小”）的篮球馆总会热闹起来。拍球声、奔跑声、加油声此起彼伏。从一年级到六年级，萧山区少体校篮球队的队员们到这里集中热身、练球。

“我觉得学校的篮球氛围很好，有很多同学都喜欢打球。”今年10岁的顾倚涵是萧山区少体校女篮队员，三年级开始练球。“我的目标是进入国家队，虽然离目标有点远，但只要认真训练就可以了。”

早在2013年，湘师附小就和萧山区少体校开启女篮项目合作。十多年来，球队获得多项省市级荣誉，并向市队输送运动员30余人，省队1人。

“这批孩子在学校里既接受文化课的学习，又进行篮球的训练，两者是相得益彰、相互促进的。”湘师附小校长章刘飞介绍，通过与少体校合作，学校逐步形成了独具特色的“行知篮球”品牌。“我们希望通过与少体校合作，学校逐步形成了独具特色的‘行知篮球’品牌。‘我们把优秀苗子输送到陈经纶体校，接受更高水平的训练。’

湘师附小与萧山区少体校的合作，正是我区体教融合的一个缩影。近年来，萧山区少体校推行“1+N”体教融合模式，以少体校为主阵地，联动全区39个中小学训练基地学校（就是“1+N”中的“N”），与城南初中、朝晖初中、朝晖小



教练正在为队员们讲解训练要领

学等建立长期稳定合作关系，在2023年至2025年期间，年均选拔适龄青少年达116余人次。

萧山区少体校篮球教练赵安琪告诉记者，体教融合的好处之一，就是让选拔面更广，更容易找到好苗子。“从小学到高中，各个学校的支持力度都在提升，基层参与的人多了，我们就可以从中挑选出更好的苗子，再进行专业化训练，让他们在这方面更加优秀、突出。”

在萧山区少体校副校长楼俊看来，“体教融合”是体育与教育深度交融、相互促进的一种创新理念与实践模式，它打破了传统体育人才培养中体育与教育分离的壁垒，旨在实现体育资源与教育资源的优化整合，促进后备体育人才的全面成长。“我校通过合理安排时间，推行‘三成时间训练，七成时间读书’的模式，并在晚间安排学生进行集体晚自习，对薄弱学科进行查漏补缺，有效破解了

传统体育教育‘重训练，轻学业’的痛点和堵点。”

如今，“1+N”体教融合模式已形成“一校一特色”格局，且成效显著。比如朝晖初中以排球项目为核心，在第十九届中国中学生排球联赛（初中组）中夺得首个全国冠军；湘师附小凭借女子篮球项目，在2024年浙江省青少年阳光体育（体育传统项目学校）小学生篮球比赛中，乙组荣获冠军，甲组获得亚军等。

在体系建设上，萧山区少体校还构建了“基础启蒙—专项提升—精英输送”三级培养链条。小学阶段联合32所学校开设田径、乒乓球、篮球等13个项目，覆盖学生365人；在初中阶段，以区少体校为关键核心，于5所基地学校全面推行“七成时间读书、三成时间训练”的特色培养模式。自2023年至2025年期间，该模式成效显著，年均培养运动员达360余人。

“国家高水平运动员的培养机制是呈阶梯状的，从区队到市队，再到省队、国家队，层层递进。‘发现人才、打好基础、积极输送’是我们学校的办学理念，也是我们区县级体校存在的意义。”楼俊表示，“接下来，我们将力争在传统优势项目上保持领先、在新兴项目上实现突破，同时也希望通过与社会力量合作，进一步补强我们学校的发展实力。”



林杰教练和他的学生