

跟張繼科練球，能上211？

近日，乒乓球前國手張繼科在直播間談及近況時透露，目前自己主要帶訓13至18歲的乒乓球選手，其中有準備通過體育单招（全稱：普通高等學校運動訓練、武術與民族傳統體育專業招生）考大學的高、初中生。

張繼科在直播中稱，只要體育单招四門文化課總分在350分以上，跟著自己練2到3年，在有等級證書（一級、二級運動員證書）的情況下，211大學隨便挑。

「如果文化課總分在400分以上，985大學也沒問題。」張繼科表示，自己帶訓的考生已有人成功被浙江大學、吉林大學等知名學府錄取。

相關言論廣泛傳播後，部分網友質疑張繼科言論的真實性。也有人疑惑，難道乒乓球是體育高考中容易上名校的「捷徑」？

看上去不卷而已

近日，採訪了多名專門從事體育单招培訓的從業者。

受訪從業者均表示，張繼科確實有受訓學生考上相關高校的實際案例，所言非虛。但有從業者指出，體育单招升學是一項培養週期長、招考錄取辦法細則頗多的「系統工程」。張繼科相關言論略顯籠統，在當今短視頻傳播環境中，很容易讓外界出現理解偏差。

「如果一名不太懂體育单招的家長沒太仔細聽，可能會誤以為沒什麼乒乓球基礎的學生，只要在高考前跟著培訓機構苦練3年，就有機會走體育单招上211名校，那就大錯特錯了。」一位體育单招培訓機構人士告訴。

該人士還表示：「社會公眾，尤其是為孩子規劃體育单招的家庭，應該具體瞭解各體育单招項目相關的『前置條件』。」

體育单招培訓機構柏木體育創始人余洋通過自己機構的整合數據介紹道，根據2025年各高校的公開招生信息，計劃乒乓球单招的高校共計有109所，擬錄取839人，而乒乓球項目全國報考人數為1266人。

若按擬錄取人數/報考人數計算，乒乓球項目全部高校的擬錄取率能達到66%。和2024年比，2025年甚至還有17所高校新增設乒乓球单招，擬錄取率預計比2024年高出約10%。

余洋介紹稱：「乒乓球的擬錄取率比較高，在所有體育項目单招中算排名比較靠前的。體操、羽毛球、網球等若干項目擬錄取率更高，甚至高於70%。」

相比擬錄取率高的體育項目，游泳、田徑等項目就顯得更「卷」一些。相關數據顯示，2025年游泳項目单招，將有1614名考生競爭782個高校錄取名額。直觀對比可知，游泳項目的報考人數比乒乓球項目多，招生錄取名額反而少。

田徑項目作為基礎大項則更「卷」，擬錄取率不足20%，共計有15186名考生競爭2973個錄取名額。

余洋表示：「乒乓球雖然看上去不那麼『卷』，但很多人忽略了，報考乒乓球单招門檻也很高，因為各高校都明文要求，招生條件至少達到二級運動員等級，超過30所高校則要求招一級運動員。」

事實上，如今想要達到二級運動員、一級運動員等級，並非易事。

2024年12月國家體育總局競技體育司出台的《運動員技術等級標準》顯示，省級運動會、省級體育部門主辦的錦標賽單項第3—8名，團體第3—4名達到上場要求的運動員才可授予二級運動員。單項前2名，團體前2名達到上場要求的運動員可授予一級運動員。

此外，若能在全國運動會（青年組）、學生（青年）運動會、全國少年、少兒錦標賽、全國體育傳統特色學校乒乓球比賽、中國中學生錦標賽的單項、團體賽達到相應名次及上場要求，也可獲取一級運動員。

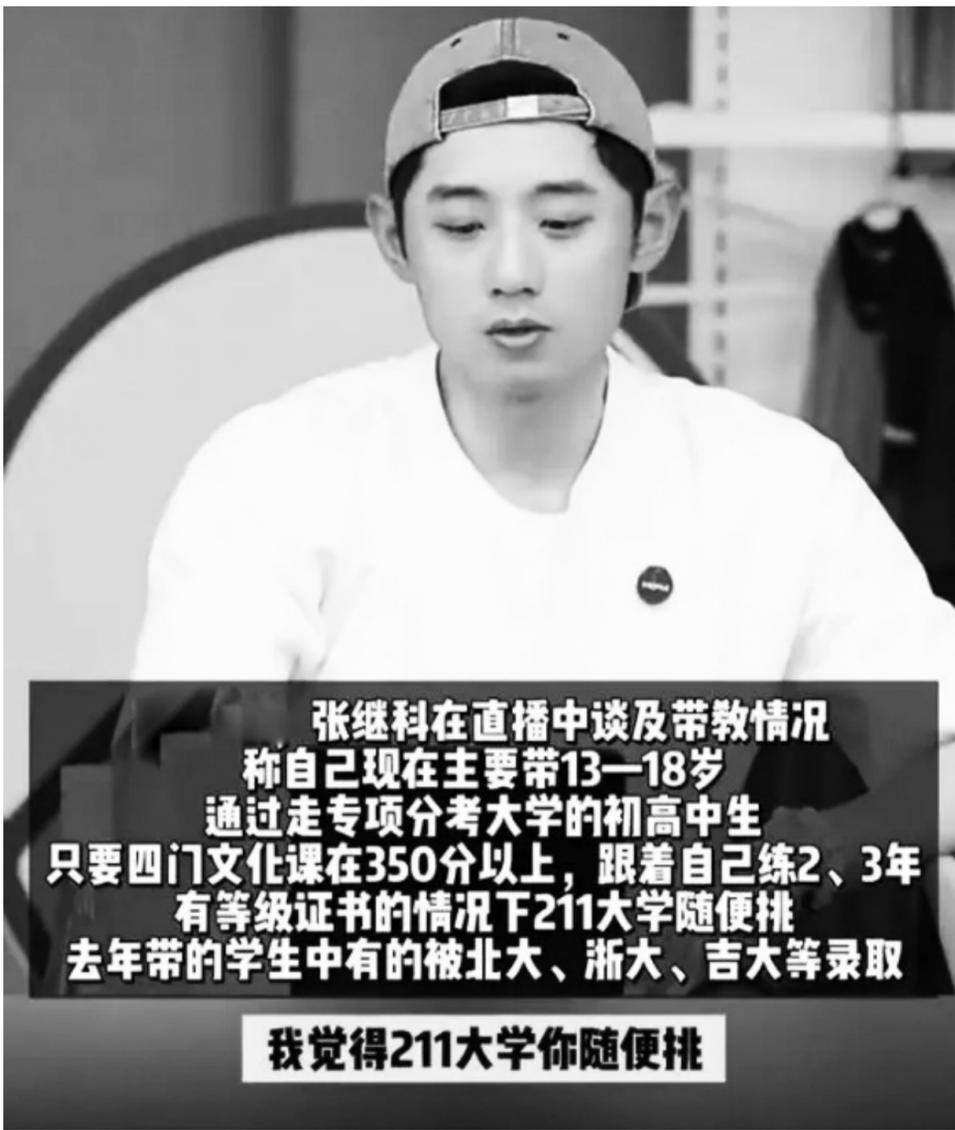
「換言之，來參加乒乓球體育单招的學生，基本都是已經有長期參加乒乓球專業訓練的經歷，很多都是『省冠軍』，全國賽拿名次的學生，因此門檻是非常高的。」余洋表示。

拿了等級，211和985隨便上？

柏木體育的整合數據進一步顯示，今年109所乒乓球单招高校中，包含33所211/985大學，合計招生225人。211/985大學中，設定一級運動員門檻的有20所，合計招生150人。全國報考乒乓球的1266人中，一級運動員678人占比53%，另有健將、國際健將共37人。

僅從表面數據上看，至少678名一級運動員參與競爭211/985大學的150個錄取名額，也不簡單。而從體育单招成績構成和實際考試過程看，若希望最終排名靠前，也要長期付出極大努力。

根據體育单招錄取辦法，考生文化分與體育專項分都過線的基礎上，需通過公式計算綜合分並進行排名。（註：綜合分=（文化分/6）x30%+體育專項分x70%）其中，文化分總分600分，含語文、數學、政治、英語，每



科150分。體育專項分，則需要考生參加全國統測，另有計算方式。

一位前不久帶孩子在上海體育大學參加乒乓球单招考試（註：上海體育大學為乒乓球单招全國統一考點）的家長對介紹，過往外界對於體育特长生有文化課考試成績差的印象，但近年來體育高考改革後，文化分成績確實是連年顯著提升的趨勢。

「過去體育单招600分總分，學生考到450分、480分就已經是極高的分數了，但是現在也有一部分學生是能考到500分以上的。在體育專項分差不多的情況下，文化課成績越高有競爭力。」

而體育專項分部分，終究佔據著70%的比重。瞭解到，當前乒乓球单招獲取專項分，採取的是全國統測，「升降台」比賽方法。所有考生到達全國統一考點檢錄後，需根據相關規則進行隨機分組抽籤。

每名考生都要在實戰比賽中與組內所有人挨個交手，打出盡可能高的組內排名，然後最終將排名代入統一公式計算體育專項分數。

該考生家長認為，乒乓球单招的體育統測辦法還是非常公平的。「這種考試方法，更考驗乒乓球考生長期的實力儲備。因為考試前是隨機分組抽籤，你根本不知道你同組的對手都是誰，沒法像省市比賽一樣，提前針對固定對手看錄像進行準備。另外，有些個人實力或許不算很突出，但通過團體賽拿到等級證書的考生，也必須要在統測單打考試中亮出真功夫。」

「我家孩子報考了一所東北的211大學，統測排名在組內整體的中部偏上。我們自認為專項分也算是達成了理想成績，過目標院校分數線了，但是文化課成績沒出結果，目標院校的具體報考人數也未知，因此能否被錄取還很難說。」

因此，該考生家長對表示，張繼科「211高校隨便挑」的言論，具體到個例上，未見得都能實現。

「舉個更簡單的例子，例如北京某211高校，只招男選手2人。假定所有考生中有10人填報該校第一志願，且這10人都過線，綜合分非常接近，沒有拉開很大差距。那麼，最終排名第三的考生，或許專項分和文化分都非常高，但也會落榜。」

跟張繼科學球，要多少錢？

張繼科直播間的相關表態引發熱議後，不少網友關心其課程收費問題。曾有公開報道顯示，張繼科2024年在寧波一家乒乓球俱樂部擔任「高水平訓練營」奧運冠軍指導，起初訓練營價格每月收費為9800元，後來常訓班收費每月4980元。

瞭解到，張繼科去年11月與該俱樂部合作已到期，如今已至嘉興市發展，且暫時沒有對外發佈招生信息，只是與一些老學員繼續合作，收費價格每月約7000元。

對於相關培訓費用，不少網友認為偏高。對此，一家乒乓球单招培訓機構負責人對坦言，「僅就乒乓球单招強化培訓的特點而言，短期訓練意義不大，起碼都是要練一整個暑假，甚至是常年訓練才能強化提高。而貴不貴這個問題，練一個暑假和練一整年，單月收費或許都是不同的。況且，每個

人心理預期不一樣，各地消費水平不一樣，各家機構也各有各的成本考量，很難一概而論。」

該負責人還透露，目前乒乓球单招培訓的市場價格水平，有些機構按月收費甚至還高於張繼科，且只是訓練費，不含吃住、異地租房等額外花銷。「整體上，一個暑假花費3萬左右，一年花費10萬—15萬左右，也算正常。」

在該負責人看來，很多網友認為「貴」、「練體育花銷大」，還是對於體育道路、體育培訓、體育升學缺乏一定瞭解。

毋庸置疑，練體育肯定都是需要長期投入的。「如果把時間拉長看，一般走乒乓球单招的孩子，普遍從6—8歲左右啟蒙，在隨後大約8—10年間，不少孩子在15歲左右達成二級、一級運動員等級時，請教練訓練、各地參賽的過程中，家庭總投入大概就已經有數十萬不等的量級，均攤到每年可能數萬元。」

「這樣一算，大概高一、高二階段，為了衝刺『单招』進行強化培訓的投入費用，其實在總投入中的占比，也就沒那麼高了。況且，乒乓球與其他一些運動項目相比，事實上整體的投入成本還算低的。」

該負責人還表示，「各個運動項目，幾乎都有知名退役運動員在從事单招培訓方向。如果其有真正的教學本領，也確實可以提升學員在體育单招考生的成績，最終受到市場認可，是完全合情合理的。若其授課價格產生溢價，也是符合市場規律的。」

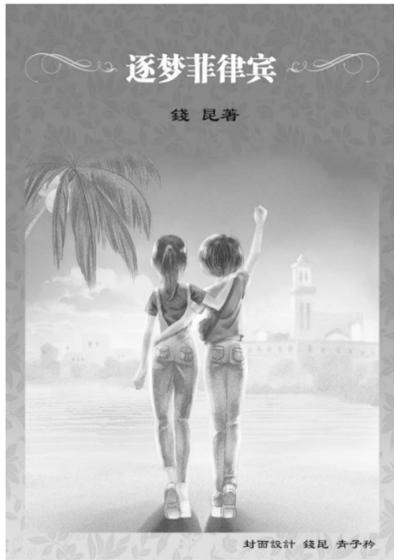
午飯後，菲妮便上三樓整理書，正忙得不亦樂乎之時。夢麗是氣喘吁吁的上樓來說：「樓下來了一位菲律賓文壇上著名的詩人，是其父親的老朋友。他的詩，在今年初世界華人詩歌大獎賽中獲得特等獎，他要見你。」

「他怎麼知道我？」
「是昨日我在『晉光學院』排練時碰上了他，我告訴他的。」
「他叫什麼名字？」
「江晉龍。」
「喔，這是個大名鼎鼎的詩人啊！好吧，你先下去，我隨後就到。」

「我不作陪了，我要到學院去排練了。」夢麗的話，讓菲妮已是湮滅的詩心瞬間死灰復燃了。她抵達菲律賓後不久，在每日必看的僑報上，常常看到人們祝賀江晉龍得大獎的紅版。衝動之下，也在電話裡詢問了鄧伯是否認識此人，得知不但認識，而且常在「炎荒書店」裡茶室裡聊天，便流露出了很想認識他的願望，鄧伯說：「小事一樁，包在我的身上。」沒想到，今日他卻自動尋上門了，這真是天賜良機啊。菲妮是興奮地朝二樓的辦公室走去。

眼前這位五十開外的高個詩人，那飽滿的天庭讓人感到它充滿了智慧，一副金框眼鏡讓他顯得文縷縷的，五官開朗，模樣英俊，很有學者的風度。他一見菲妮便大方地自我介紹說：「鄙人江晉龍，幸會菲妮小姐，聽說你的詩作在全中國大獎賽中得到了了一等獎？」菲妮微笑著說：「已經是過去式了。你才了不起，人在海外卻能寫出這麼好的佳作來，並在世界性的大賽中得獎。」江詩人一副了不得的神情，彷彿他應該得到如此的佳評！但接下來他的言談，舉止讓菲妮感到萬分的錯愕，首次見面，他竟然從公事包裡拿出了一首詩來，讓菲妮為他看一下，讓她大為驚訝之餘，是謹慎地推辭道：「江先生，我不寫詩已有一段時間了，恐怕說得不好。」

哪想到，他是不依不饒地接著說：「沒關係，就看看，有錯處幫忙改過來！」這種勉為其難的事菲妮還是頭一遭碰到。在盛情難卻之下，菲妮是畢恭畢敬地接了過來，認真地看了起來；這是一首詞不達意，文理不通，沒有押韻的粗陋之作，她的第一反應是不可能出自眼前這位風度翩翩，看來高大上並且得到了「特等獎」的詩人筆下，心想，也許是來糊弄



她或是同她開玩笑吧；於是便小心翼翼地問道：「這是你的近作嗎？」「是的，是近日做的。」江詩人以肯定的口氣應道，他的話就像一顆肉炸彈似的，頃刻間，把他自己的光環、名氣和翩翩的風度炸得片甲不留。菲妮抑制住了無法形容的複雜心情，若無其事地啞了一聲說道：「我的詩風與你不同，我的妹妹蓮子，人在『晉商總會』圖書館裡做管理員，她的詩路與您如出一轍，由她來評說是最恰當不過的。」江詩人也許覺得無可非議，便表示要去找她，但仍執意菲妮對他的詩給予評價，這讓她很犯難！直說吧，就會得罪人，說好吧又違心；於是說道：「這是有特色的一首詩啊，只有海外遊子才能夠寫出來呀。我妹妹也寫過像你一樣的詩。」聽到菲妮把蓮子說得那麼好，就起身告辭道：「打擾了，後會可期！」便匆匆而去。

菲妮一看他下樓走了，趕緊給蓮子打了電話，急切地告訴了她：「江詩人正在去找她的路上。就一朦朧詩，讓她看看，提提意見，你就應付下吧。」蓮子說：「沒問題！」放下了電話，菲妮站在那裡發愣，只覺得剛才發生的事是那樣的匪夷所思，好像在做夢似的。一個正當盛名的詩人，怎麼就讓我這個素昧平生的人看他的詩和改詩呢，這豈不是太唐突和太令人驚愕的事嗎？！

(一〇〇)

錢昆歐遊打油詩 凡爾賽

預約遊客步匆匆，
成群結隊往凡宮。
夏日炎炎高高照，
凡宮廣場現長龍。

