

泳坛12岁“小孩姐”收获世锦赛门票

于子迪欲与强手试比高

本报记者 李东烁

正在深圳进行的全国游泳冠军赛的赛场上，12岁的“小孩姐”于子迪取得多项突破性成绩，引发国内外泳坛高度关注。

本次比赛，于子迪一共报名了女子200米个人混合泳、女子100米仰泳、女子100米蛙泳、女子200米自由泳、女子200米蝶泳、女子800米自由泳以及女子400米个人混合泳7个单项。目前，于子迪已经在女子200米个人混合泳中以2分10秒63的成绩摘得银牌，这一成绩不仅达到世锦赛A标(2分12秒83)，更让她成为中国游泳史上最年轻的世锦赛达标选手。世界泳联盛赞其为“轰动性人物”，国际媒体如《纽约时报》更直言其成绩“颠覆认知”——她的200米混合泳表现不仅碾压美国同年龄段青少年纪录(女子2分18秒69，男子2分13秒59)，甚至超越了2024年巴黎奥运会半决赛入围门槛(2分11秒96)。

此外，女子200米蝶泳决赛，于子迪以2分06秒83的成绩夺冠，创造个人最佳，并达到世锦赛参赛标准(2分09秒21)。值得一提的是，在女子200米蝶泳决赛后没多久的女子4×200米自由泳接力决赛中，于子迪作为开棒选手游出了1分58秒03的个人200米自由泳最好成绩。在女子400米个人混合泳中，于子迪游出的成绩(今晚决赛，晚上补)。于子迪的精彩表现受到国内外高度关注，国际主流媒体均以“颠覆认知”、

“炸裂”形容其表现，美国游泳名宿梅尔文·斯图尔特称其成绩“不可思议”。

从2024年开始，于子迪迅速崭露头角，在各类国内赛事中佳绩频出。今年，她的表现更进一步，已经成为中国女子游泳领域不可小觑的力量。

于子迪出生于2012年10月16日，她最开始接触游泳也是一次偶然的契机。“6岁那年，暑假天气太热了，我就跟爸爸去游乐园玩。”于子迪并没想过要走职业道路，天气炎热加上小孩子爱玩水的天性，机缘巧合下开启了自己的游泳生涯，“(走上职业道路也是因为)暑假很长，所以我经常会去游泳馆，就有教练发现了我，问我要不要跟着练一练，之后就游到了现在。”

“刚开始练的时候，我见过一个哥哥游得特别轻松，走水好快！我以为我也能很轻松地游，但真的游起来发现并不是。”这也让于子迪对“游得轻松”有了向往，虽然她当时还在上小学，但每天课后，她都会进行游泳训练，用她的话说就是，“忙，但充实。”成绩的提升让她很有成就感。

于子迪的快速成长离不开专业化团队和好的榜样。进行系统训练四年后，于子迪达到国家一级运动员水平，被选拔到河北泰华锦业游泳俱乐部，参与河北省游泳队二线集训队训练。去年冬训开始后，于子迪随队前往云南的高原基地，和巴黎奥运会后经过短暂休整的李冰洁汇合，进入一个4人训练小组，训练了5周。这不是于子迪第一次高原训练，但和之前

相比，她进步了，“我感觉轻松不少。之前每天都很累，适应不过来也睡不好，但随着成绩和个人能力的提升，这次反应没有那么大。”

每天1万米以上的水上训练量、高原特训的严苛环境，以及李冰洁“亦师亦友”的指导，让于子迪在技术与心理层面迅速成长。于子迪十分依赖李冰洁，“她会告诉我哪里做得不到位，会在池边教我转身、水下腿怎么能做好。”

由于年龄太小，于子迪还未确定自己的主项，但相比之下，她对400米个人混合泳有些“偏爱”，“感觉短距离游不过大姐姐们，所以可以在400混中跟她们拼耐力。”于子迪也希望，“自己长大后也能像大姐姐们一样，依旧充满拼劲，成为一名游得很快快的运动员。”

于子迪即将踏上自己的第一次世锦赛之旅，她希望能和世界高水平运动员同场竞技提升自己，“抱着学习的心态同时也会努力游，争取发挥出自己最好的状态和水平。”于子迪的每一步都在打破年龄与成绩的边界，在备受关注的同时她也在努力屏蔽外界的声音，一门心思朝着自己的目标前进，“成为奥运冠军，这是我的初心。”

(深圳5月22日电)



陈健颖、王慧静在比赛中。

赛事组委会供图

羽球姐妹的全运会之约

梁 琰

在二十多年前的一场上海市大学生羽毛球比赛中，陈健颖和王慧静相遇了。当时陈健颖是上海交通大学的学生，王慧静是上海大学羽毛球队队员，二人隔网相对，切磋球技，人生中第一次有了交集。二十多年后，陈健颖和王慧静站在了对方身边，她们是实力强劲的女双组合，正在湖北荆州进行的第十五届全运会群众比赛羽毛球项目(单项)预赛，她们在女双小组赛三战全胜，雄踞小组头名，距离全运会决赛阶段入场券只差一场胜利。

在从对手转变为队友中间这二十多年，陈健颖和王慧静的交集不多，她们都住在上海，时间被工作的压力和生活的琐碎填满，但从来没有放弃对羽毛球运动的热爱。陈健颖大学毕业后找到一家外企的工作，羽毛球成为了她的一种生活方式，“毕业之后我反而开始对羽毛球特别感兴趣。我跟另外一个朋友周末到全国各地去打比赛，既可以出去玩，又能品尝到当地的美食。当时没有成家，也没有孩子，两个人很自由。”王慧静毕业后进入银行工作，工作稳定，收入可观，但她并不满意自己的状态，“整天坐在空调房里，感觉很压抑，所以我有时候下了班必须要去打打球，出汗解压，释放一下。”

由于感到银行的工作枯燥乏味，在成为上班族的第17个年头，王慧静选择辞职。辞职后她边找创业机会，边教小朋友打羽毛球，直到朋友的一句话点醒了她：“既然你在外面教球，还不如自己开个球馆。”于是王慧静把自己的业余爱好变成了事业，和朋友合伙开了一个球馆。家长对羽毛球教练的资质有要求，王慧静还考了羽毛球一级教练员证书和社会体育指导员证。陈健颖在此期间为了照顾

家庭也从朝九晚五的外企工作离职，开始从事羽毛球赛事运营，业余时间她还是羽毛球教练。

陈健颖和王慧静这对羽球姐妹原本在相遇后走上了不同的生活轨迹，但由于种种原因都成为羽毛球行业中的一员，这何尝不是一种殊途同归？二人还通过羽毛球这个媒介，找到了自己的另一半。陈健颖和她的爱人相识是在羽毛球馆，“我爱人也是上海交通大学的学生，在学校时我们完全不认识，毕业后我们回学校一起打球才遇到，之后就在一起了。”王慧静和她的爱人都在银行工作，球馆也是他们初次相识的地方，“他喜欢打网球，我喜欢打羽毛球，他看我羽毛球打得不错，就和我一起打，之后他也慢慢喜欢上了羽毛球，我也打打网球，我们的爱好都更多了。”

去年年底的全运会预选赛，陈健颖找到了王慧静，希望她和自己一起组队参加全运会。为什么会选择找王慧静搭档？“因为到了我们这个年纪(47岁)还在坚持打球的也不多了。”陈健颖笑言。王慧静希望通过参加全运会这样的大赛给自己的羽毛球经历一个交代，“我也打球那么多年了，想着总要给自己一个交代，所以我和我一说，我们俩就一拍即合，准备来打全运会了。”为了这次比赛，二人做了充足的准备。全运会每局打21分，三局两胜制，体能方面对同为47岁的两人是不小的考验。没办法凑在一起合练时，她们就各自进行体能训练，之后再找时间在球场上培养默契。为了找到比赛的感觉，她们还在江浙沪地区参加了几个比赛。陈健颖是上一届全运会的混双选手，当时她打入了16强，这次参赛，她有一些经验可以和王慧静分享。

二人的一番努力体现在了赛场上的比分优势。小组循环赛的三场比赛中，她们有两场都是大比分2比0获胜，尽管第三场比赛遇到了一些小麻烦，但是她们相互鼓励，渐入佳境，最终逆转取胜，以三战全胜的傲人战绩排名小组第一。谈到参赛目标，二人的想法很一致：“先做好自己，进了8强再说！”

“运动会让人保持年轻。”陈健颖说她从小身体不好，是羽毛球运动增强了她的体质，现在的她在球场上扎着俏皮的辫子，跑跳自如，满是“少女感”，大家都不相信她已经年近50岁。王慧静的脸上也还是满满的“胶原蛋白”，她说：“羽毛球可以丰富我们的业余生活，遇到形形色色的人，有些人会让我感到相见恨晚。”她们说：“羽毛球给我们带来了开心和快乐，欢迎大家都来打羽毛球！”



于子迪在比赛中。

新华社记者夏一方摄

刘金雨追梦脚步不停

黄江惟

五月的阳光洒在训练场上，刘金雨回到家乡辽宁为即将到来的全运会U22男篮资格赛紧张备战。这名今年刚满20岁的篮球后卫，眼神中透露出坚定与执着，说要帮助辽宁队在资格赛中取得前三名。

刘金雨与篮球的缘分，始于小时候的篮球培训班。那时的他，只是把篮球当作一项有趣的活动，未曾想过这会成为他一生的追求。“小时候就是觉得好玩，在培训班里慢慢接触，越打越喜欢。”他说。凭借着对篮球的热爱和不错的天赋，他在辽宁阜新篮球学校中崭露头角，随后进入辽宁青年队集训，从此踏上了专业篮球之路。他的家庭并没有篮球职业背景，父母虽会打篮球，但也只是业余爱好。最初，家人并未想过让他走职业篮球道路，一切都源于他自己内心对篮球的渴望。从兴趣班到专业队，这一步的跨越，是他对篮球梦想的初次勇敢追逐。

之后，刘金雨跟随自己的恩师岳鹏飞从辽宁南下来到广州队，这是他篮球生涯的一个重要转折点。在广州队，他遇到了郭士强指导。郭士强对训练的高要求让他受益匪浅。“郭导对训练中的任何事都要求很高，在他手下训练，不允许自己有丝毫松懈，要尽量在场上少

犯错。”刘金雨说道。这种严格的要求，塑造了他对待篮球认真负责的态度，也让他的篮球技术得到了很大提升。今年的CBA联赛，刘金雨从广州队转会至福建队，来到新的环境后，刘金雨表示：“还是要做好自己，力所能及地去努力，去帮助球队。”结束了在福建队的第一个完整赛季，他认真总结了自己的表现。“自己在机会处理上不够稳定，有时过于积极导致失误，进攻上也不够大胆、坚决。他以一场对阵新疆队被绝杀的比赛为例，那场比赛即将结束前，福建队领先，却在最后因自己和队友防守沟通上出现问题，让新疆队的齐麟投进绝杀三分，球队错失胜利。这场失利让年轻的刘金雨深刻认识到经验和心态的重要性，“这次就当是交了学费，以后要吸取教训。”刘金雨说。

前段时间，刘金雨参加了国家男篮短训营的集训，这对刘金雨来说是一次宝贵的经历。在短训营中，刘金雨与来自不同地方的年轻队员们相处，让他感受到了浓厚的训练氛围，大家充满激情，沟通顺畅，很快就建立了良好的默契。“在这么有激情的训练氛围里，大家互相学习，进步都很快。”刘金雨表示。短训营最后有两场交流赛，虽然刘金雨在比赛中暴露出了信心不足、处理球不够坚决等问题，但他通过复盘比赛录像、和教练、队友及时沟通，总结了经验

教训，明确了自己的改进方向。

对于未来，刘金雨有着清晰的规划。作为一名新生代球员，他愿意从做“脏活累活”开始，展现自己的积极态度。他希望在即将到来的全运会U22男篮资格赛上，积累更多经验，不断提升自己的能力。“全运会和CBA联赛感觉不一样，没有外援，球权可以更多地在我们自己手里，能有更多处理球的机会，我想通过这次比赛让自己的组织进攻打得更合理、更坚决。”刘金雨坦言。当记者问他长远目标是什么的时候，刘金雨毫不犹豫地表示，努力进入国家队，争取参加国际大赛。“我会一直努力，不管在哪里，都要保持坚定的信念，不断提升自己的实力。只要自身能力够强，自然会有更多的机会和平台。”刘金雨坚定地说。

从兴趣到职业，从懵懂少年到潜力无限的年轻球员，刘金雨在篮球的道路上一步一个脚印，勇敢前行。他用汗水和努力诠释着对篮球的热爱，用坚持和信念追逐着自己的梦想。



刘金雨(左)在比赛中拼抢。新华社(黄志摄)(资料照片)