



于子迪

“她也紧张,但没有因为紧张在比赛中‘掉链子’。”
“技术要求和动作细节跟她讲过,很快就能理解、调整。”

“这孩子能说能笑,也特别能坐得住。”
13岁的于子迪在爱知·名古屋亚运会上接连游出世界级成绩,拿下三个单项冠军。谈及这位亚洲纪录保持者,陪伴她成长的河北泰华游泳俱乐部教练们在接受记者采访时,说起的却都是成绩单上看不见的小事。

在他们看来,这些细节,或许正藏着于子迪的“成功密码”。

13岁于子迪何以屡创佳绩? 教练揭秘“看不见的天赋”

“她也紧张,但不会因为紧张‘掉链子’”

亚运会上,于子迪四天内斩获女子200米蝶泳、200米个人混合泳和400米个人混合泳三枚金牌。其中200米个人混合泳游出2分06秒10,刷新亚洲纪录;400米个人混合泳成绩为4分28秒56,跻身世界历史第五。

据教练们介绍,平日训练中很难看出于子迪在心理方面有什么特别,这种能力往往到了比赛才会显现。

“能说能笑,也能坐得住”

生活中的于子迪开朗爱笑,和队友打成一片。

“她一直很谦逊,也很有礼貌。”河北泰华俱乐部经理康靖说。随着成绩提高,找她签名、合影的小运动员越来越多,她总是笑着耐心配合。

“会练,还要会想”

位于河北衡水的泰华游泳俱乐部是一家“省企联办”的职业游泳俱乐部。康靖介绍,自2019年以来,俱乐部引入当地教育资源,在专项训练之外保障文化课学习,并安排写作、英语、阅读等内容,希望年轻运动员训练和学习“两条腿走路”。

在泳池里,教练组同样强调运动员要学会思考。他们一直要求队员写训练日记、做赛后总结,奥运会和世锦赛冠军李冰洁也不例外。于子迪的训练日记字迹工整、写得密密麻麻,既有对训练不足的分析,也有给自己鼓劲的话。

教练们把于子迪较强的领悟

“她跟我说过,赛前同样会紧张,但紧张不会影响比赛。”一名教练说,“能把紧张和焦虑很好地转化为动力,这不是一般孩子能做到的。运动员除了身体天赋,良好的心理素质也是一种天赋。”

2025年新加坡世锦赛,于子迪首次随中国国家队参加成年世界大赛,女子200米个人混合泳获得第四,距离领奖台仅差0.06秒。一年后提起这次遗憾,她依然“不甘心”。

但这个喜欢热闹的小姑娘,也特别能“坐得住”。

康靖记得,于子迪10岁刚进入俱乐部时,一次查房,他看到她独自安静地做手工,对着图案一针一

力,归因于她的逻辑思维能力以及长期训练学习和生活中的引导。

“跟她说过的技术要求和动作细节,她总能很快理解并及时改进,比赛时也能坚决执行战术策略。这不是每个孩子都能做到的。”一名教练说。

于子迪说,教练提醒的往往正是自己训练中做得不够的地方,赛前会“在脑子里再过一遍”。真正开始比赛,她反而“什么都不想了”。

200米个人混合泳打破亚洲纪录后,她把成绩首先归因于“教练给我布置的技术和细节”。

这种领悟力也体现在课堂上。

亚运会同一项目决赛,最后50米转身时,她还落后卫冕冠军余依婷0.03秒。

“最后50米,不要留劲,全力以赴,什么都不要想,闭眼冲就行。”于子迪说,“我觉得我是有能力游回来、冲回来的。平时训练会练很多这种东西。”

最终,她率先触壁,将亚洲纪录提高0.72秒。

针地完成,一坐就是很长时间。

“这种手工需要极大的耐心和专注才能做好。那时候我就觉得,这个孩子有一种超出年龄的沉稳。”康靖说。

这份专注也延伸到了训练中。

刚升入初三的于子迪学习成绩保持在中上游。老师评价她学习意识强、领悟快,虽然训练很累,仍坚持上课、完成作业,外出集训和比赛期间也通过远程授课等方式跟上学习进度。

对于外界的“天才”标签,于子迪并不认同。“我不觉得自己是天才,成绩是日积月累练出来的。”

在教练们眼中,天赋不只有身体条件和水感,还包括心理调节、专注和领悟能力。日复一日的训练和培养,让这些“看不见的天赋”,逐渐变成泳池里看得见的成绩。

据新华社

战胜日本队 国羽女团时隔12年再夺金



在24日进行的爱知·名古屋亚运会羽毛球女子团体决赛中,中国队以3:0击败日本队,时隔12年重夺冠军。

国羽上一次获得亚运女团金牌,还要追溯到2014年仁川亚运会。历经2018年雅加达、2023年杭州两届亚运会亚军后,这支队伍终于将奖牌换了颜色。

当日首战便是王祉怡与东道主名将山口茜的焦点对决。山口茜开局状态火热,一度以12:3领先,并以21:14先下一城;王祉怡在次局以21:19艰难扳平大比分。决赛局中,王祉怡乘胜追击,以21:17胜出。

随后的女双比赛中,世界第一刘圣书/谭宁直落两局,以21:16、25:23击败日本组合福島由纪/松本麻佑,将中国队领先优势扩大至2:0。

进入二单对决,陈雨菲兵不血刃,以21:10、21:11轻取宫崎友花,帮助中国队锁定冠军。

据新华社

亚运新人出战 中国体操女团实现14连冠



在爱知·名古屋亚运会体操女团决赛中,全部由亚运新人组成的中国队战胜东道主日本队,实现14连冠。

自1974年德黑兰亚运会以来,中国队从未让这枚金牌旁落,但本届比赛的夺冠之路并不轻松。在22日的女子资格赛暨个人全能决赛中,日本队团体排名第一,27岁老将杉原爱子同时获得个人全能冠军,终结了中国选手在这个项目上的13连冠。

本届亚运会体操团体决赛实行533赛制,每队5人报名、每项3人出场,3个人的成绩全部计入总分。中国女队的杜思雨、柯沁沁、张清颖、张怡涵、邱祺缘五名选手均为亚运新人。而日本队中虽然有老将杉原爱子,但也只有冈村真参加过杭州亚运会。

第一轮中国队和日本队都进行跳马比赛。柯沁沁在落地时失误,日本队三人均发挥稳定,以1.900分的优势结束第一项比拼。

高低杠比赛中,邱祺缘出现一次掉杠,但仍然获得了14.033分。杜思雨以全场最高的14.866分为中国队大幅提分。两项结束后,中国队反超日本队0.799分。

在平衡木环节,日本选手西山实沙出现失误,只拿到12.933分。中国队柯沁沁、张清颖和邱祺缘稳健发挥,其中张清颖获得全场最高的15.066分。三项结束后中国队继续位居第一。

自由操项目中,最后一名出场的杉原爱子登场前,中国队就已经领先日本队超过15分,基本锁定金牌。杉原爱子最终以13.966分结束比赛,日本队总分定格在165.362分,中国队以1.100分的优势夺冠。

据新华社