



全運會掀青春風暴

三大新星共奪13金

「全運之最」系列 後浪奔湧

11月21日，第15屆全國運動會聖火緩緩熄滅。本屆全運會上，于子迪、張展碩、柯沁沁等一批不足20歲的新星大放異彩，在比賽中展現出非凡潛力，成為中國體育在洛杉磯奧運會周期的新希望。這些曾在明星選手光環背後的年輕小將，在本屆全運會上嶄露頭角，他們渴望擁有更大舞台，洛杉磯奧運將是他們大展身手的絕佳機會。

大公報特約記者 史玄之

女子游泳選手

于子迪

(13歲)

男子游泳選手

張展碩

(18歲)

女子體操選手

柯沁沁

(15歲)

傳統大項設青年組 助力儲備人才

立足 長遠

本屆全運會上，乒乓球、羽毛球、體操等中國體育傳統優勢項目，紛紛設置青年組比賽，將青年組比賽成績計入全運會總成績。乒乓球項目18歲以下組的設項與成年組完全一樣；羽毛球18歲以下組設立男、女團體兩個小項；體操青年組除設置男、女團體和個人全能4個小項外，還為了培養國家體操女隊在傳統優勢項目高低槓和平衡木的人才，特意設置高低槓平衡木跳馬全能項目。傳統優勢項目紛紛設置青

年組，其目的就是通過全運會調動各地方隊培養後備力量的積極性，着眼未來奧運會周期，為國家隊的優勢項目儲備人才。全運會青年組比賽是國家隊教練發現潛力新星的重要舞台。本屆全運會開賽前，中國乒乓球協會便印發了《獲得第15屆全國運動會乒乓球決賽成績優異的運動員入隊》的通知，其中獲得本屆全運會乒乓球青年組比賽男女單打前兩名及獲得男女單打前八名的非國家青年隊特殊打法（顆粒膠、直拍、削球）運動員可入選國家青年乒乓球隊。青年球員

人才的高度和厚度，決定了一國（或地區）在一個項目上能否形成完整的人才輸送體系，這也是我國傳統優勢項目能否始終保持優勢的關鍵。

▼江蘇選手呂沁遙獲女子200米蛙泳冠軍。



16歲陳好頡 全運最年輕「百米女飛人」

表現 驚艷

11秒10！16歲的陳好頡終成全運會史上最年輕「百米女飛人」！在第15屆全運會女子100米決賽中，今年12月才將迎來17歲生日的「小孩姐」陳好頡，以絕對優勢奪冠。她的成績刷新了亞洲青年紀錄和由自己保持的亞洲少年最好成績。另在女子200米決賽，陳好頡以23秒02的成績奪冠，成為本屆全運會女子短跑項目最閃亮的超級新星。「小孩姐」走到終點線附近，與立體電子屏上的「11秒10」合影——一戰把個人最好成績提升0.19秒，少年意氣風發。陳好頡出身於浙江寧波的一個短跑世家，從練網球起步，5年級後才轉練田徑。

2023年，在巴西里約熱內盧的U15世界中學生夏季運動會上，14歲的陳好頡奪冠並追平賽會紀錄，開始被稱為「小孩姐」、「小飛人」。2024年，陳好頡入選國家集訓隊，與章永麗、葛曼棋、梁小靜等名將共同

訓練。

今年在韓國舉辦的亞洲田徑錦標賽上，她先是以22秒97刷新200米個人最好成績並加冕亞洲冠軍，隨後在女子4×100米接力決賽中擔任第一棒，助力國家隊再奪一冠，成就「一日雙金」。

之後，在遼寧瀋陽舉辦的首屆全國青少年田徑運動會上，這位習慣在成年組征戰的短跑小將，站在同齡人的賽道上，輕鬆包攬100米、200米冠軍。有網友笑稱：「小孩姐」又「欺負」小孩了。

不給自己設限

回顧這個賽季，陳好頡覺得，自己在不斷浴火重生，「因為賽季初自己的表現沒有達到特別高的水平，不斷地在經歷狀態的低谷，在一次一次調整自己。」

現在，望向下一程，她說：「下一個目標？我不給自己設限。」

新華社



▲陳好頡（右）在女子100米決賽率先衝線。



▲陳好頡在奪冠後與成績顯示屏合影。

科學訓練改善技術細節

中堅 力量

本屆全運會上，獎牌得主中「00後」選手佔據半數以上，這意味着「00後」運動員已經走向中國體育的中心舞台，成為中國體育的主力軍。

在以游泳為代表的體能型項目中，儘管汪順、徐嘉余等「90後」老將依舊保持不俗的狀態，但張展碩、唐錢婷、潘展樂等「00後」運動員已成為中國游泳的中堅力量，于子迪、呂沁遙等「10後」小將在全運會上的驚人表現大有後來居上之勢。即使在對體能要求較低的射擊項目上，王子菲、韓佳予、蘇連博凡、姚千尋等一批「00後」小將也多次擊敗經驗豐富的老將。與老將相比，年輕選手大賽經驗雖有欠缺，但身體傷病較少且未受太多外界因素干擾。當今體育比賽競爭更為激烈，比賽節奏和強度的增加對運動員的身體能力和精力保持提出更高要求，「00後」運動員在這方面顯然佔據明顯的優勢。

對於「00後」甚至「10後」年輕運動員來說，現階段訓練扎實的基本功比成績更為重要，若基本功不扎

實將會影響其未來可能觸及的競技高度。于子迪、張展碩等年輕泳將雖然具備良好的天賦，但考慮到年輕選手長遠發展的需要，教練員並不急於為了成績突破而過早消耗運動員的身體能力。在科學訓練的基礎上重點解決年輕運動員技術細節上的問題，這不僅可為其之後成績提升奠定基礎，而且也能避免年輕運動員累積傷病，盡可能延續運動員的巔峰狀態和運動生命。

體教融合尋求發展新思路

體教融合是競技體育擴大選材面、平衡教育與訓練的重要途徑。本屆全運會上，參賽代表團不僅包括各省、自治區、特區的專業隊伍，也包括北京體育大學、武漢體育學院等內地高校代表隊，體現我國競技體育體教融合發展的新趨勢。將專業體育訓練與高質量教育資源相結合，不僅可以解除不少運動員退役之後的「後顧之憂」，也能提升專業運動員的文化水平，增加其對所從事運動項目的認知，有助於其競技水平的持續提升。

十五運會奪金項目



于子迪

3金

- 女子200米混合泳（破亞洲紀錄）
- 女子400米混合泳
- 女子4×200米自由泳接力



張展碩

5金

- 男子200米自由泳（破全國青年紀錄）
- 男子400米自由泳（破世界青年紀錄）
- 男子800米自由泳（破全國青年紀錄）
- 男子1500米自由泳
- 男子4×200米自由泳接力



柯沁沁

5金

- 女子青年組團體
- 女子青年組個人全能
- 女子青年組高低槓平衡木跳馬全能
- 女子個人全能
- 女子平衡木