從課堂到賽場 是學生也是冠軍

陳妤頡展翅追夢 訓練學習兩不誤

在不久前浙江寧波效實中學舉行的校運動會上，亞運會新科冠軍同時也是該校高三學生的陳妤頡回到學校與同學們互動，有網友評價「該校運會直接亞洲級別」。從普通小學生到亞運會冠軍，陳妤頡始終堅持訓練和學習兩不誤，她的「雙線成長」為走訓模式提供了鮮活的成功例子。



▼陳妤頡在名古屋亞運獲得3金1銀佳績。 資料圖片

陳妤頡小檔案

出生日期：2008年12月29日

出生地：浙江省寧波市

運動項目：田徑

主要獎項：

- 2026年名古屋亞運女子100米金牌
- 2026年名古屋亞運女子4×100米接力金牌
- 2026年名古屋亞運男女混合4×100米接力金牌
- 2026年名古屋亞運女子200米銀牌
- 2025年全運女子100米、200米金牌



▲陳妤頡（中）在名古屋亞運女子100米以11秒06的成績奪冠，並打破亞運紀錄。 資料圖片

從小就展現出運動天賦的陳妤頡，在小學五年級時來到寧波市體校跟隨吳亞存訓練。每天下午放學後，父母將陳妤頡送到體校，訓練完後再接回家。相較於傳統體校吃、住、訓「三集中」的模式，走訓模式方便青少年運動員在接受專業訓練的同時堅持接受較高質量的文化教育。據吳亞存介紹，目前寧波市體校田徑項目中不少運動員都是走訓的培養模式。

「採取走訓模式，就是讓學生不落下文化課的同時，體育成績也可以得到保障。」吳亞存說。

小學階段陳妤頡的運動負荷並不高，每天的訓練時間在兩個小時左右，以培養興趣和打基礎為主，為後續成長留足了空間。進入中學後，陳妤頡起初依然在學校、體校和家之間奔波。在初二時，經各方協商，陳妤頡轉學至與體校一牆之隔的寧波高新區外國語學校，通勤問題迎刃而解，訓練時間得到充分保障。

進入高中，陳妤頡透露自己現階段外出訓練參賽的任務比較繁重，在校期間，她每天早上到校上課，下午去體校訓練。訓練結束後，再回學校上晚自習，一般一周六練。



▲陳妤頡在效實中學運動會上。 資料圖片

「狀態切換」猶勝他人

「訓練結束後我會盡快靜下心來，做到訓練時專心投入訓練，學習時沉下心認真學習。」陳妤頡說，「對我來說最大的挑戰，是大強度訓練之後，當天或是第二天身體容易疲憊。同樣的學習任務，疲勞狀態下我需要花更長時間，才能達到休息充分時的學習效果，這需要我不斷克服，更靠較強的自我管控能力來調整。」

吳亞存指出，對陳妤頡這樣在體教融合模式下成長的運動員而言，最大的考驗在於「狀態切換」——訓練時處於高度興奮狀態，晚自習時卻要立刻安靜下來學習，不少孩子難以實現這種快速轉化，學業因此受到影響。陳妤頡的過人之處，正在於一天的訓練結束後能迅速靜下心來完成課業，從而能基本做到學習與訓練兩不誤。

與同學相處十分愉快

這一點也得到了陳妤頡高中班主任要沛潔的印證，「陳妤頡無論是早上來上課，還是訓練結束後在教室自習，和其他學生沒什麼區別。她可能下午訓練得很辛苦，也經過了康復訓練，但從外表一點也看不出來，我感覺這與她本人的要求是相關的。另外，儘管陳妤頡在校時間沒有那麼多，但她與同學們的相處十分愉快。」

陳妤頡自己覺得，兼顧學習和訓練並沒有別人想像的那樣辛苦，她曾說過，「其實我和同學沒什麼兩樣，在學校我不是運動員陳妤頡，我是七班學生陳妤頡。」 新華社

領悟力高 掌握教練要求

穩步前行

考慮到陳妤頡長時間在外訓練、比賽的客觀情況，效實中學也結合實際，盡可能靈活地為她提供學習資源。除了回校後的一對一補課，陳妤頡不在校時也會在線上與國際部外教交流，這對她在國際賽場上與人溝通很有幫助。

據吳亞存回憶，陳妤頡剛跟他訓練時，成績在同齡人裏已比較顯眼，但身體條件並不算特別突出，起初他和陳妤頡的家人都沒有想到她會取得現在的成就。但從初一開始，陳妤頡一年一個台階地攀升，吳亞存也逐漸發現了她的另一個過人之處。

做事專注能換位思考

「陳妤頡在訓練中可以按照教練的要求精準地理解和把握訓練強度和節奏，這種能力讓她在預賽、決賽中也能按照教練的意圖去跑。這是非常關鍵的一環，很多運動員需要通過長時間訓練、比賽才能領悟和掌握，而她比別人更具備這方面的天賦。」吳亞存說。



▲吳亞存（右）與陳妤頡合照。 資料圖片

作為陳妤頡的語文老師，要沛潔發現她的理解能力很強，能清楚老師講課的要點，「比如她閱讀文學作品，能代入體會作者心境。她做事專注，無論是學習還是訓練，都能沉下心換位思考。」

吳亞存1991年從北京體育學院（現北京體育大學）畢業後便來到寧波體校工作。他將運動員培養比作「搭積木」，「積木要搭得高，下面幾層必須牢靠，越牢上面越好搭。力量、速度、耐力、柔韌性、靈敏性等素質如同一塊塊磚頭，要逐一打牢，哪一塊欠缺就補哪一塊，然後循序漸進地推動運動員的全面發展。」

吳亞存認為，7至12歲是運動員柔韌性發展的敏感期，早期應着重發掘神經系統的能力；18至22歲才是他們發展力量的黃金時期。因此，教練不能拔苗助長，低齡階段不宜上大強度力量訓練，而應按階段科學施訓。多年來，陳妤頡正是在這種扎實的分階段培養下穩步前行。 新華社

「找出最適合孩子發展的方向」

因材施教

像陳妤頡這樣「體學兼優」的走訓運動員可以大批量複製嗎？無論是吳亞存還是要沛潔，都表示每個孩子的情況各不相同，需要因材施教。有的孩子也許無法在體育上取得好成績，但並不意味着他們不能在別的道路上取得成功。

要沛潔透露，現在每個班裏大約45名學生，老師要經過一學期的了解之後才可能會找到適合他們的成長之路，「雖然學校體育氛圍濃厚，但將來真正走上精英體育道路的學生還是比較少的。但是，如果孩子喜歡體育，將來也可以在體育教育專業方面發展。這需要結合學習成績，我們與學生、家長共同探討，找出一條最適合孩子的方向。」



▲要沛潔（左）指導陳妤頡功課。 資料圖片

吳亞存直言，完全複製陳妤頡路徑「很難」。他表示，這樣的運動員首先需要天賦，還需要合適的培養環境，二者缺一不可，「體校裏像陳妤頡這樣走訓的孩子不少，同樣的場地、食堂、訓練條件，最終走出來的人並不多。競技體育本就是千軍萬馬過獨木橋，每個運動員的稟賦與命運各不相同，很難完全復刻同一條成功路徑。」

即使每名運動員的成績不一，但從業超過30年的吳亞存對弟子們有着共同的期許：「每名運動員的職業生涯還是短暫的，退役之後他們最終要走向社會。競技之外，他們的三觀要正，做一個將來對社會有用的人。」

要沛潔則希望陳妤頡在追逐夢想的同時，不忘品嘗平凡生活裏的甜。「我記得她（陳妤頡）之前說過，能把小日子平平淡淡過好，就是一種幸福。」她說。 新華社

耶馬再戰卡尼 報失落金球獎之仇

【大公報訊】記者梁潤森報道：西班牙將在歐洲國家聯賽A3組最後一輪賽事，主場迎戰英格蘭。近況勇銳的西班牙新星拉明耶馬剛失落金球獎，今次面對新科金球獎得主哈利卡尼，定必施展渾身解數證明能力。至於卡尼，將繼續打破英格蘭隊上陣紀錄之餘，也希望以入球去展示奪得金球獎乃實至名歸。（UEFA.tv 16日凌晨3時45分直播）

卡尼與耶馬的競爭，正是歐洲足壇世代交替的縮影。卡尼以穩定高效的進球能力與經驗，終於大器晚成獲得金球獎；耶馬則憑藉出色的盤帶能力及創造力，迅速崛起為新一代巨星，更連續3年贏得代表最佳年輕球員的高柏獎。兩人多次在國際賽層面交手，耶馬往往以速度困擾英格蘭防線，而卡尼則靠定位與把握力與西班牙抗衡。兩人的對決，預料精采可期。

西班牙人才濟濟，耶馬、尼高威廉斯等攻擊手破門能力強，上輪小組賽2：0輕取捷克後，小組5戰全勝，狀態火熱。西班牙曾在首循環作客3：2擊敗英格蘭，今次返回主場，更加不會留手，力爭以全勝姿態出線8強。

英格蘭上輪賽事在主場2：1險勝克羅地亞，以4勝1負穩守次席。射手卡尼近期狀態回勇，其門前嗅覺與領導力仍是「三獅軍團」最可靠的攻擊點。然而英格蘭作客西班牙向來艱辛，加上雙方近4次交手西班牙取得3勝1負，論往績計英格蘭明顯處於下風。



▲西班牙前鋒拉明耶馬。 資料圖片



▲英格蘭前鋒哈利卡尼。 資料圖片

周日歐國聯其他焦點賽事

比利時 VS 意大利

UEFA.tv 16日凌晨3時45分直播

歐國聯A1組出線形勢微妙，意大利積10分居首，法國同分排次席，比利時9分緊隨第三位。即是說，最後一輪由比利時主場對意大利的比賽，勝方就肯定取得出線資格。意大利上仗3：1贏法國之後，近4仗3勝1和狀態出色，但今仗有多名後衛受傷缺陣，為免落敗有出局危機，估計踢法必定保守。比利時今仗有中鋒盧卡古、中堅迪巴斯及前鋒奧賓達等傷兵，想全取3分亦恐怕有心無力。如此一來，雙方必定踢得謹慎，隨時悶和收場。

法國 VS 土耳其

UEFA.tv 16日凌晨3時45分直播

歐國聯A1組最後一戰，由積10分排名第2的法國主場出擊對陣5戰全敗的土耳其。法國上仗作客1：3不敵意大利，小組3勝1和1負跌至次席。可幸今仗佔主場之利，前線米高奧利斯、卓基、迪斯亞杜伊等火力強大，有力全取3分取得出線資格。土耳其上仗主場對陣比利時，儘管憑艾達古拿先開紀錄，惟防守球員表現欠穩，遭比利時反勝2：1，士氣大受打擊之下，今戰作客法國恐怕只能捱打。

責任編輯：薛少科 美術編輯：蕭潔景