

中华人民共和国
第十五届运动会
The 15th National Games of
the People's Republic of China

赛程



姓名 刘宇婕
性别 女
单位 四川
项目 高尔夫球

三岁握杆 全运舞台 加速成长

刘宇婕的成长轨迹，仿佛按下了加速键。3岁时，在母亲的引导下初次握杆；6岁，开始正式参赛；10岁起便在国内各大青少年赛事中崭露头角，冠军奖杯接踵而至。然而，真正的突破发生在2025年，这一年，她完成了从“青少年精英”到“职业赢家”的华丽转身。

今年6月，刘宇婕在拉尔夫劳伦青少年精英赛中一举夺魁，斩获个人首座AJGA邀请赛冠军。夺冠后的刘宇婕全程用英语发表感言，展现出超越年龄的沉稳与国际范。8月的杰克鱼广东女子公开赛，刘宇婕以业余身份出战，却以5杆领先的绝对优势夺冠，成为女子中巡史上最年轻的冠军之一。赛后，她自信而谦逊地表示：“在15岁赢下职业赛冠军，我至少能和爸爸打平。”短短两个月后，她首秀日本女子职业巡回赛岩田集团大师赛，便以三轮低于标准杆8杆的优异成绩并列第四，被赛事官方列为决赛轮焦点组选手，在国际职业舞台上稳稳扎根。

另外，在今年4月的一场团体赛中，刘宇婕在重庆保利球场上演单轮双鹰的精彩戏码。赛后，她的喜悦之情溢于言表：“最开心的是能为团队加分，这比个人成绩更重要。”这份难能可贵的团队意识，正是全运会女团赛战鼓中最为响亮的音符。

10月27日，广东奥体中心游泳跳水馆的泳池波光渐息。第十五届全运会男子水球决赛落幕，比分定格在9比16，上海队负于东道主广东队。对于47岁的上海水球老将余利君而言，这不仅仅是一场冠军争夺战的结束，更是他跨越近三十载、八届全运会征程的终点站。

未能以金牌作为告别礼，他坦言“多少有些遗憾”，但语气中更多的是坦然与坚定：“还是想完美收官嘛，可惜事与愿违，但我已经问心无愧。”四枚金牌、四枚银牌——八届全运生涯的答卷，足以勾勒出一位老将非凡的坚持与奉献。这一刻，胜负已不再是唯一的注脚，近三十年的坚守本身，就是一部动人的诗篇。



余利君在比赛中传球

刘国梁女儿刘宇婕将出战全运会

能否撕掉“星二代”标签

高尔夫球场上，15岁的刘宇婕静立凝神，她手中紧握的不仅是球杆，更是一份从3岁起便生根发芽的梦想。其用国际赛场上的一系列高光表现，从容撕掉“星二代”的标签，向世界宣告：“为团队加分，比个人成绩更重要。”如今，刘宇婕即将以四川队核心队员的身份，亮相第十五届全运会高尔夫女团赛，代表中国高尔夫新生力量，迎接新的挑战。

专题撰稿 本报记者 张立



刘宇婕



◀刘宇婕和爸爸刘国梁

技术淬炼与“大心脏” 超越标签的赛场哲学

赛场上持续的突破，源于刘宇婕日益精进、不断优化的技术体系。其特长不仅是长距离击球兼具力量与精准。短杆技术更是她的“得分利器”，堪称赛场上的“手术刀”。教练评价她“近期长时段保持短吊高水平发挥”，这份稳定性，源于日复一日、心无旁骛的针对性苦练。

“高尔夫比乒乓球苦多了，要风吹日晒，她却从没喊过累。”父亲刘国梁的话语中，满是心疼与敬佩。这份刻在骨子里的韧性，在赛场上转化为超强的心理素质，成为她克敌制胜的核心竞争力。无论是在广东女子公开赛决赛轮顶住职业选手的追击，稳守领先直至终场；还是在日本职业赛首秀中，从容应对突如其来的天气变化，严格执行战术，都彰显了刘宇婕与年龄不符的“大心脏”。

与此同时，这颗“大心脏”也离不开后天的刻意磨砺。教练团队常在训练中设置“比比赛更难”的场景，让刘宇婕在极限压力下学会感受紧张、驾驭紧张，逐步积累必胜的信念。不仅如此，对团队的责任感让她超越了“个人选手”的定位。在四川队备战全运会的训练中，刘宇婕曾因单轮双鹰帮助团队提升成绩而格外欣喜，再次强调“为团队做贡献比个人出彩更重要”。这份源于内心的集体荣誉感，让她在女团赛中不仅能贡献稳定的个人杆数，更能成为团队中不可或缺的情

绪稳定器与精神支柱。

此次代表四川队征战全运会女团赛，刘宇婕绝非点缀阵容的“噱头选手”，而是球队冲击领奖台的核心力量。从技术层面看，她长杆的稳定性与短杆的杀伤力，能有效弥补团队在关键洞的得分短板；从大赛经验而言，刚经历过职业赛与国际赛事淬炼的她，比许多同龄选手更懂得如何应对大赛的压力与变数。

更值得期待的是，刘宇婕身上映射着中国高尔夫未来的新可能。过去，我们曾依赖冯珊珊等功勋老将支撑门面，而刘宇婕用15岁的职业冠军、国际赛场的亮眼表现，清晰地昭示：新一代选手崛起，他们正以更快的速度、更强的自信走向世界。全运会于刘宇婕而言，既是检验团队协作能力的试金石，更是通往洛杉矶2028年奥运会等更高舞台的坚实起点。正如她在AJGA夺冠时所感悟：“每一场比赛都在提升心理素质和球场策略。”

11月的香港赛场，当刘宇婕代表四川队站上赛场，人们或许会想起刘国梁那句饱含深情的评价：“她比我当年能扛。”这份“能扛”，是3岁握杆的初心不改，是职业赛场的突破自我，更是少年凌云、敢想敢拼的万丈豪情。无论全运战绩如何，这位15岁的小将早已用行动与奖杯证明：她不只是“刘国梁的女儿”，更是不断用挥杆书写历史的“高尔夫选手刘宇婕”。

男子水球决赛 上海队憾负东道主广东队摘银

八朝元老余利君的坚持与奉献

与水球结缘

时光回溯到20世纪80年代末，从小练游泳的余利君，迎来了命运的转折——转练水球，“当时也是一个契机，正好少体校水球队招人，我就去了”。从一开始对水球的不了解，到后来成为“刻在骨子里的热爱”，余利君从少体校一路挺进上海队，开启了辉煌的职业生涯。

1997年，19岁的他在家门口首次站上全运会最高领奖台，此后在2001年和2005年，他与上海队成功卫冕，实现了全运会“三连冠”。在国际赛场，他曾随国家队四夺亚锦赛冠军，并参加了2008年北京奥运会和2010年广州亚运会。

随着2017年天津全运会结束，已近不惑之年的余利君功成身退，转任上海队助理教练，随后扎根基层，在黄浦区卢湾少体校负责水球项目，着手培养新人。然而，上海水球队在新老交替中遭遇阵痛。2019年，在一次水球联赛中与时任上海队主教练王敏辉的偶然相遇，又改变了余利君的人生轨迹。“有没有想法再打一届全运会？”

王教练的问询，让余利君内心波澜再起，“我两年时间没怎么训练过了，感觉可能有点跟不上。”初始的犹豫是真实的，但“上海队需要我”这个念头，瞬间点燃了余利君内心深处未曾熄灭的火焰。他作出了“若有战，召必回”的抉择。

重回赛场，余利君已不仅是冲锋陷阵的球员，更是年轻队员眼中的“定海神针”。他的存在，本身就是一种稳定和传承的力量。

这次全运会对阵四川队的半决赛，伤病再次来袭，余利君的左肋被对手“敲”了一下，导致骨裂。决赛中上海队主教练毛凌云原本不让他再打上阵，“因为是最后一届了嘛，我想能坚持的话还是上去打一下吧。”

育水球新苗

决赛的终场哨声，为余利君的全运生涯画上了句点。“下一届全运会我不会打了，因为毕竟岁数放在那里，这次也算是我的告别赛吧。”他明确表示，不会成为全运会“九朝元老”。

余利君的战场，将从激烈的赛场

转向青训领域。作为一名基层水球教练，他早已开始播种。当初他去黄浦区卢湾少体校时，那里还没有正式的水球队，正因为他和团队的努力，带队在市运会等比赛中取得佳绩，少体校水球队得以正式成立并不断壮大，最终成为上海水球队的重要后备力量。

余利君的心中，装着更大的愿望：“我希望下面一批运动员能超越我们，能把亚洲冠军再夺回来。”他也深知水球这个相对小众项目发展的不易，因此寄语后辈：“不管哪个地方的运动员，都要继续努力超越自我，并且坚持下去……希望他们能更加发扬水球运动。”

泳池的水花会归于平静，但余利君在水球世界里激起的涟漪，却深远绵长。从青涩少年到47岁老将，绵延将近三十年的八届全运会，他用热爱书写了“体坛常青树”的传奇；从巅峰选手到基层教练，他用责任完成了使命的交接。银牌或许有憾，但他的人生无悔。余利君的故事，还远未结束，它正以另一种方式，在下一代水球少年们激荡的浪花中，继续奔流。

摘自《新民晚报》