



陈妤颀赛后庆祝夺冠

破茧成蝶 星辰大海

坚韧不拔的精神或许正是陈妤颀能够突破极限的关键。心理辅导师周婷每周都会与她进行交流,帮助她建立强大的心理素质,“陈妤颀有着超乎年龄的成熟,她懂得如何将压力转化为动力,这在青少年运动员中极为罕见。”

陈妤颀的突破性成长,不仅仅体现在成绩上,更体现在她对比赛的阅读能力和战术执行力上。全运会百米决赛中,她的表现堪称完美。从起跑反应时的0.128秒(全场最快),到途中跑的节奏控制,再到最后三十米的强力冲刺,每一个环节都展现出世界级选手的潜质。

“她的技术动作干净利落,没有多余的动作,能量传递效率极高。”国家田径队技术总监王志文分析道,“更难得的是,她在高速奔跑中仍能保持放松,这是顶尖短跑选手的共同特质。”

陈妤颀的影响力早已超越赛场。她的比赛视频在社交媒体上被疯狂转发,“小孩姐”的昵称不胫而走。不少青少年因为她而爱上田径,各地体校的短跑项目报名人数明显增加。“陈妤颀让更多人看到,中国选手同样可以

在短跑项目上达到世界水平。”体育评论员张璐指出,“她的出现,打破了人们对亚洲人不擅长短跑的刻板印象。”放眼国际田坛,女子100米能闯入11秒大关的选手凤毛麟角。陈妤颀11秒10的成绩,已经接近世界级水平——这个成绩足以进入2023年布达佩斯世锦赛半决赛,与众多成名已久的国际名将同场竞技。

数据对比更能说明问题:陈妤颀16岁跑出11秒10,而美国短跑名将马里昂·琼斯16岁时最佳成绩为11秒17,奥运三金得主雪莉·安·弗雷泽16岁时更是只有11秒73。虽然运动生涯的发展轨迹各不相同,但陈妤颀的起点确实令人惊叹。“按照陈妤颀的成长曲线,到2028年洛杉矶奥运会时,她正值19岁的黄金年龄,完全有可能冲击决赛甚至奖牌。”专家孙海平预测,“她的技术还有提升空间,力量随着身体发育也会自然增长,未来值得期待。”中国田径协会主席段世杰也给予其高度评价:“陈妤颀的出现,填补了我国女子短跑后备力量的空白。她的训练模式和成长路径,将成为培养青少年运动员的重要参考。”

事实上,陈妤颀的成功并非孤



例。近年来,中国田径在短跑项目上持续发力,从苏炳添到谢震业,再到如今的陈妤颀,中国速度正一次次刷新人们的认知。科学的训练体系、完善的后备人才选拔机制、与国际接轨的竞赛理念,共同促成了中国短跑的集体突破。

梦想启航 未来可期

少女特有的单纯与坚定,“我不会想太多,就是认真对待每一次训练,努力跑好每一场比赛。我相信,只要脚踏实地,梦想就会越来越近。”

她的教练张宏则更为谨慎:“我们还是一步一个脚印,不给她太大压力。青少年运动员的成长需要耐心,避免伤病是关键。陈妤颀有天赋,但她的路还很长。”

体育历史告诉我们,天才的出现往往能带动一个项目的飞跃。刘翔如此,李娜如此,如今的陈妤颀或许也将如此。当这个16岁的少女在跑道上全力冲刺时,我们看到的不仅是一个天才的成长,更是一个国家在田径项目上的突破与希望。

夜幕降临,田径场的灯光次第亮起,陈妤颀结束了一天的训练,背着书

“小孩姐”陈妤颀改写中国短跑历史 风驰电掣的十六岁

2025年的中国田径场,被一个扎着马尾辫的16岁少女按下了快进键。8月的全国青少年田径运动会,百米跑道上的她如离弦之箭,11秒29——追平了自己保持的全国U18纪录。掌声未息,11月的全运会决赛场上,她再次令所有人瞠目:11秒10!这个曾经遥不可及的数字,如今真切地闪烁在计时器上。观众席上的惊呼声如潮水般响起,许多人难以置信这块场地上诞生了如此奇迹。她叫陈妤颀,一个还在读高中的女孩,一个让中国田径界为之沸腾的名字。

本版撰稿 本报记者 张立

严谨精确 科学铸剑

全运会女子100米决赛,夜晚的灯光将跑道照得如同白昼。起跑线上,陈妤颀的眼神异常专注,那双还带着稚气的眼睛里,却有着超乎年龄的坚毅。发令枪响,她如猎豹般迅猛出击。起跑、加速、途中跑、冲刺,每一个环节都近乎完美。

当陈妤颀如旋风般掠过终点线,大屏幕定格在11秒10。这不仅仅是夺冠,这是一种宣告——中国女子短跑的新时代,或许就从这个16岁少女开始。

更令人惊叹的是,陈妤颀的统治力不仅限于百米赛道。在200米项目中,她同样展现出惊人的天赋。亚洲田径锦标赛上,她以22秒97的成绩夺冠,一举打破U18亚洲最佳纪录;全国锦标赛中,她再次以23秒21的成绩登顶。短跑双冠在手,这位被网友亲切称为“小孩姐”的少女,用实力证明了自己不是昙花一现的天才,而是中国女子短跑实实在在的希望。

田径评论员王海滨感叹:“我解说田径二十年,从未见过如此全面的青少年选手。陈妤颀的横空出世,让我想起了当年的刘翔——同样的年少成名,同样的技术全面,同样的心理素质过硬。”

荣耀的背后,是常人难以想象的付出与一套科学严谨的训练体系。清晨5点半,当同龄人还在梦乡中徜徉,陈妤颀已经出现在浙江省田径队的训练场上。晨光熹微中,她开始了新一天的训练。

据浙江省田径队主教练张宏透露,陈妤颀的训练采用了一套创新的“青少年专项化”方案。每天三小时的

高强度训练被精确分割:技术训练占40%,专注于起跑、加速和节奏控制;体能训练占30%,提升心肺功能和耐力;专项力量训练占30%,针对爆发力和核心力量进行强化。

“这种科学配比既保证了成绩的稳步提升,又避免过度训练对未成年运动员造成伤害。”张教练解释道,“我们对陈妤颀的训练负荷进行实时监控,确保她在健康的前提下实现突破。”

在技术训练中,教练组引入了先进的生物力学分析系统。高速摄像机记录下陈妤颀的每一个动作细节,计算机模型会分析她的步频、步幅、身体角度等数据,找出微小的技术缺陷。“有时候,0.01秒的提升就来自于一个微小的技术调整。”陈妤颀的专项技术教练李娜表示。

营养补充同样讲究。队医根据陈妤颀的生长发育特点,制定了高蛋白、适量碳水、低脂肪的饮食方案。每天六餐,精确到克,保证她获得足够的能量同时又不会增加不必要的体重。

“陈妤颀的自律让人惊叹。”队医刘敏说,“她从不吃零食,作息规律得像个‘小军人’。对于一个16岁的女孩来说,这种自律难能可贵。”

然而,这条冠军之路并非一帆风顺。2024年初,陈妤颀曾遭遇职业生涯第一次重大挫折——在全国青年锦标赛上因起跑失误仅获第四名。那段时间,她一度怀疑自己是否适合短跑。“我哭了好几个晚上,”陈妤颀回忆道,“但教练告诉我,失败是成长的一部分。从那以后,我更加专注于每一个技术细节,把每次训练都当作比赛。”

包走向校门。明天,她又将迎着晨曦,开始新的追逐。百米跑道,短短一百米,却承载着一个少女的梦想,一个项目的希望,一个国家的期待。陈妤颀的故事才刚刚开始,而中国田径的崭新篇章,正等待着她用速度与激情,一笔一画地书写。风起于青蘋之末,浪成于微澜之间。陈妤颀,这个16岁的追风少女,正以自己的方式,改写中国田径的历史,向世界证明:年龄从来不是限制,实力才是最好的通行证。

