

天才

【水上人生】



于子迪

碧波荡漾的泳池里，水花飞溅间，一个瘦小却坚定的身影奋力向前，每一次划水、每一次蹬腿，都有着超越年龄的专注与韧劲。她就是于子迪，2012年10月出生于河北保定的游泳小将，被网友亲切称为“小孩姐”，却在短短几年时间里，横扫国内泳坛、惊艳世界赛场，12岁成为中国游泳史上最年轻的世锦赛达标选手，13岁打破尘封13年的女子200米个人混合泳亚洲纪录，斩获劳伦斯世界体育奖年度最佳突破奖提名，成为中国泳坛冉冉升起的超级新星。

本版撰稿
本版记者 李一平

“

刚开始练的时候特别累，有时候也会觉得辛苦，但是一想到在水里自由游动的感觉，想到能游得更快，就又有劲儿了。

”



天才少女 无可匹敌

戏水少年踏上专业征途

2012年深秋，于子迪出生在河北保定一个普通家庭，和大多数孩子一样，她的童年充满童真与欢乐，从未想过会与泳池结下不解之缘。6岁那年的暑假，天气格外炎热，父亲带着小丫头去水上乐园戏水消暑，原本只是单纯的玩乐，却让于子迪瞬间爱上了在水中畅游的感觉。她不怕水、不怯水，在水里灵活得像一条小鱼，对游泳的兴趣愈发浓厚。此后整个暑假，她几乎天天泡在游泳馆，享受着与水相伴的时光。

这份与生俱来的水感和对游泳的热忱，很快被游泳馆的启蒙教练李超看中。教练回忆，于子迪虽然年纪小，但身体协调性极佳，打腿有力，水感远超同龄人，更难得的是，她面对训练从不娇气，有着一股不服输的韧劲。在教练的主动邀请下，于子迪正式开启系统游泳训练，从最基础的憋气、漂浮、划水学起，一步步踏入专业游泳领域。

对于一个6岁的孩子来说，专业游泳训练远比玩乐辛苦。每天放学后，别的小朋友可以回家玩耍、看电视，于子迪却要背着沉重的游泳包赶

往游泳馆，换上泳衣、戴上泳帽，开始日复一日的枯燥训练。基础训练单调又严苛，反复的打腿练习、划水动作，常常让她手臂酸痛、双腿发麻，长时间泡在水里，皮肤被泡得发白，偶尔还会因为动作不标准被教练纠正，委屈的泪水在眼眶里打转，可她从未想过放弃。

“刚开始练的时候特别累，有时候也会觉得辛苦，但是一想到在水里自由游动的感觉，想到能游得更快，就又有劲儿了。”于子迪曾在采访中坦言，小时候的她不懂什么是职业运动员，只知道自己喜欢游泳，想要把这件事做好。正是这份纯粹的热忱，支撑着她熬过无数个枯燥的训练日，也让她的进步速度远超预期。

系统训练仅四年，10岁的于子迪就达到国家一级运动员水平，凭借优异的表现被选拔进入河北泰华锦业游泳俱乐部，加入河北省游泳队二线集训队，开启更专业、更高强度的训练生涯。从业余爱好者到专业运动员，于子迪完成了第一次蜕变，而她的游泳之路，也从此踏上了更快、更远的征程。

世界在欢呼，她在冷静复盘

2025年7月，新加坡世界泳联世锦赛拉开帷幕，12岁的于子迪首次登上世界级游泳赛场，与来自全球的顶尖选手同场竞技。面对奥运奖牌得主、世界冠军等强敌，她没有丝毫紧张，始终保持平常心，抱着学习的心态全力以赴，用实力打破了外界对“低龄选手”的质疑。

世锦赛期间，于子迪接连参加女子200米个人混合泳、200米蝶泳、400米个人混合泳以及女子4×200米自由泳接力多个项目。在女子200米个人混合泳和200米蝶泳决赛中，她两次刷新个人最好成绩，均获得第四名，距离领奖台仅有一步之遥，展现出极强的竞技水平；在女子4×200米自由泳接力预赛中，她作为团队一员，奋力拼搏，帮助中国队成功晋级决赛，最终随队斩获铜牌。

这枚接力铜牌，让于子迪创下两项历史纪录——世界游泳锦标赛历史上最年轻的奖牌获得者，1936年以来国际大赛最年轻的奖牌获得者。12岁的年纪，站在世界大赛的领奖台上，身披国旗，眼神坚定，于子迪用实力证明，年龄从来不是限制潜力的枷锁，少年亦可在世界赛场绽放光芒。

世锦赛的历练，让于子迪收获了经验，更锤炼了心态。短短三个月后，2025年11月，第十五届全运会游泳赛场，于子迪迎来职业生涯的巅峰时刻。在女子200米个人混合泳决赛中，她全程保持领先，四种泳姿切换流畅，节奏把控精准，最终以2分07秒41的成绩强势夺冠，一举打破由叶诗文保持了13年之久的亚洲纪录，该成绩位列2025年该项目世界第四，甚至足以斩获伦敦奥运会该项目金牌。

没有天生的传奇，只有永不言弃的成长。于子迪的游泳之路，始于一场偶然的夏日戏水，却在日复一日的坚守与拼搏中，走出了一条属于少年的荣耀之路。她用稚嫩的肩膀扛起梦想，用一次次突破刷新纪录，更用纯粹的热忱诠释着体育精神，让世人看到中国新生代运动员的无限可能。

“小孩姐”横扫国内赛场

进入专业队后，于子迪的训练愈发刻苦，每天的水上训练量超过1万米，无论是寒冬酷暑，还是节假日，泳池里总能看到她的身影。她从不因为年纪小而放松对自己的要求，跟着成年队员一起训练，模仿前辈的技术动作，打磨每一个游泳细节，蝶泳、仰泳、蛙泳、自由泳四种泳姿均衡发展，逐渐成长为一名全能型游泳选手。

2024年，于子迪首次亮相全国顶级游泳赛事，便一鸣惊人。在2024年全国游泳冠军赛女子400米个人混合泳决赛中，面对一众实力强劲的成年选手，她毫不怯场，沉着应战，最终以4分40秒97的成绩斩获银牌，惊艳全场。在全国最高规格的赛事中夺得奖牌，于子迪凭借出色的竞技状态和敢打敢拼的精神，迅速走进大众

视野，“小孩姐”的称呼也渐渐流传开来。

2025年是于子迪实现跨越式突破的一年，5月举行的全国游泳冠军赛，成为她职业生涯的重要转折点。此次赛事中，于子迪一口气报名女子200米个人混合泳、200米蝶泳、400米个人混合泳等7个单项，展现出超强的体能和全能实力。在女子200米个人混合泳决赛中，她以2分10秒63的成绩摘得银牌，该成绩远超世锦赛A标，让她成为中国游泳史上最年轻的世锦赛达标选手；随后的女子200米蝶泳决赛，她奋力冲刺，以2分06秒83的成绩夺冠，再度刷新个人最佳；女子400米个人混合泳决赛，她稳扎稳打，强势拿下金牌，成为本次赛事的最大赢家。

获得金牌，而后又在女子400米个人混合泳决赛中同样刷新个人最好成绩获得冠军，加上女子200米混合泳决赛的冠军，于子迪在本届赛事上一共取得了3枚金牌。

更难能可贵的是，面对媒体镜头，她没有谈论金牌带来的喜悦，而是冷静地复盘着比赛中的技术细节——“仰泳慢了一秒”。中国游泳的可持续发展，或许正需要这种对“过程”的敬畏多于对“天才”的狂热。当我们在泳池边为少年运动员的速度欢呼时，也应该在岸上为他们的成长护航；当我们期待他们在国际赛场争金夺银时，也应该关心他们在成长路上是否走得稳健。

对于少年成名的运动员，是成绩更重要，还是保护其纯粹的热忱与心态更重要？我们应该如何对待这些“天才”？这些问题没有简单的答案，但至少，于子迪用她的冷静告诉我们：在快与慢之间，在天才与平凡之间，在金牌与成长之间，存在着一种需要被认真对待的平衡。

