

# 于子迪入围劳伦斯世界体育奖最佳突破奖 13岁“小孩姐” 能再获姚明的荣誉吗

当劳伦斯世界体育奖的提名名单新鲜出炉，一张稚嫩的脸庞走进了大家的视野——13岁的中国游泳小将于子迪入围年度最佳突破奖，成为这份星光熠熠的名单中令人惊喜的一抹亮色。

这个眉眼清秀、身形纤细的小姑娘，去年还是个不满13岁的“小不点”，却已经在世界泳坛掀起了一阵青春风暴。没有惊天动地的宣言，没有刻意张扬的锋芒，她只用一次次跃入水中的坚定，一圈圈奋力划水的坚持，告诉所有人：少年自有锋芒，热爱可抵万难。

2025年对于子迪来说，是意义非凡的一年。年初的全国游泳锦标赛上，她初露锋芒，一举拿下女子200米蝶泳和400米个人混合泳冠军，顺利拿到世锦赛的入场券。彼时，没人敢过多奢望这个年纪尚小的姑娘能在世界赛场上有太多突破，毕竟，世锦赛的泳池里会聚的都是全球泳坛的顶尖高手。

去年7月底，新加坡游泳世锦赛如期而至，于子迪以预赛队员的身份，助力中国队夺得女子4×200米自由泳接力铜牌，一举成为世锦赛游泳项目史上最年轻的奖牌得主。劳伦斯奖官方在新闻稿中特意提及这份成就，直言“12岁获得世锦赛参赛资格已是非凡成就，她把握住了属于自己的机会”。

个人赛场上，于子迪同样交出了亮眼答卷。200米混合泳、400米混合泳、200米蝶泳三个项目，她全部闯入决赛，均获得第四名，每一项都刷新了自己的最佳成绩。泳池里的她，动作舒展而有力，转身迅捷而沉稳，那份超越年龄的冷静与专注，让人很难想象，她只是一个在世界泳坛刚刚绽放的新人。

去年11月的十五运会，于子迪继续发力，包揽200米、400米个人混合泳的两枚金牌，并收获一枚接力金牌。更令人振奋的是，她在200米个人混合泳决赛中，游出2分07秒41的惊人成绩，打破了叶诗文在2012年伦敦奥运会上创造的亚洲纪录。当成绩公布的那一刻，泳池边的欢呼与掌声，是对这个新人最好的嘉奖。

于子迪被媒体和网友称作“小孩姐”“天才少女”。对于这两个称呼，她更喜欢前者。“我觉得努力比天赋更重要。大家叫我‘天才’，可能是因为大家看不到我更多时候是在训练馆努力着。”于子迪说。

如今，于子迪成为继2024年覃海洋之后，第二位入围劳伦斯最佳突破奖的中国游泳运动员。若能成功获奖，她将续写传奇，成为自2003年姚明之后，第二位赢得该奖项的中国运动员。

这份提名的竞争很激烈。被提名的还有法甲巴黎圣日耳曼的足球新星杜埃、NBA雷霆队球星谢伊·吉尔杰斯·亚历山大、巴西网球新星若昂·丰塞卡等各项目的顶尖选手。但对于13岁的子迪而言，能够与他们一起获得提名，本身就是一种突破。“我坚信好成绩是练出来的，平时练好了，比赛才能比好。”于子迪说，她始终牢记自己的初心。

颁奖典礼将于当地时间4月20日在西班牙马德里举行。无论最终能否捧起劳伦斯奖杯，于子迪都已经成了无数人心中的骄傲，而中国泳坛的未来，也因这样的少年，更加充满希望。

本报记者 陶邢莹



于子迪去年在全运会上获得三块金牌  
记者 李铭坤 摄

热身赛领先十九分差点被翻盘

## 年轻的中国女篮何时不再坐过山车

昨晚，中国女篮在长沙与巴西队的热身赛中，经历过过山车一幕：第四节一度领先19分，却在终场前被对手压哨三分追平，最终通过加时赛才以74比69艰难取胜。全场19次失误，末节9比24的得分比，年轻的女篮姑娘们用一场“险些翻车”的比赛交了成长的学费，再次出任中国女篮主教练的老帅宫鲁鸣，任重而道远。

去年2月，宫鲁鸣接替郑薇，开启了中国女篮的新老交替征程。2026年的集训名单中，00后球员占比高达64%，平均年龄仅23.6岁。李梦、杨力维、黄思静等功勋老将淡出，95黄金一代仅剩王思雨负责传帮带，张子宇、杨舒予、刘禹彤等新面孔开始崭露头角。宫鲁鸣的目标很明确，带领中国女篮重新出发，打造一套具有竞争力的年轻阵容，为今年的德国世界杯和2028年的洛杉矶奥运会做准备。

2025年7月的亚洲杯，中国女篮半决赛不敌日本队，提前退出卫冕，也失去了直通世界杯的机会，但宫鲁鸣没有动摇：“我们不会因为一场失利改变未来计划，现在球队老中青都有，后面阵容只有小的调整。”这次世界杯资格赛的几场热身赛，他也是强调重在练兵：“球队目前处于磨合期，配合还比较生疏，热身赛的核心目的是发现问题、解决问题，而非单纯追求胜利。”

昨晚与巴西队的热身赛，正是这支年轻球队现状的缩影。老将王思雨扛起进攻大旗，全场砍下21分，然而年轻队员的起伏表现，让胜利险些溜走。身高2.26米的张子宇此前在热身赛中单场砍下21分，但昨晚面对巴西队的速度和对抗，她也暴露了经验、移动方面的短板。

根据计划，中国女篮3月4日和6日在长沙与巴西队进行两场热身赛，3月8日转战武汉对阵捷克队。打完这三场热身赛，球队将确定最终的12人大名单。从3月11日开始，中国女篮将在7天内连续对阵马里、比利时、南苏丹、捷克和巴西，完成5场资格赛。

这次世界杯资格赛，中国女篮所在的武汉赛区共有6支球队，除已获正赛资格的欧洲冠军比利时队外，剩余5队将争夺3个出线名额。以中国女篮的实力，拿到入场券问题不大，但真正的挑战在于新老交替的阵痛期如何平稳过渡。宫鲁鸣曾表示：“中国女篮正值新老交替的关键时期，2026年赛事密集且任务重大，面临多线作战。我们将把重点放在战术体系的深化构建、技术运用稳定性的提升以及大赛心理素质培养等方面，加快新老交替的速度，让年轻运动员尽快成长。”

本报记者 李元春



张子宇在比赛中进攻  
新华社发

体科所专家为市民运动健身“把脉”

## 每个人都能有定制的“运动处方”

与几位市民交流后，副所长王晨感慨，申城市民参与健身运动的热情越来越高，项目的选择越发丰富，但锻炼过程中有些细节不容忽视。她透露：“今年参与科学健身指导活动的市民中，不少人都忽视了力量方面的训练，导致在Y平衡的测试环节上面临难题，这是个值得关注的问题。”

正如专家所言，“需要加强力量练习”的话，在活动现场成为流行语。王晨强调，力量是运动锻炼的基础之一，如果一直忽视这方面，会让运动损伤的风险增大，她说：“很多市民都明白量力而行的道理，但首先要有‘力’才能‘行’。”

AI赋能更加方便

经过这些年的积累，体科所专家为市民“坐诊”并开出定制的“运动处方”，已经成为常态，不过除了有机会现场参与的朋友外，如何了解科学健身的概念，并获得一份颇具针对性的检测报告，一直是市民关注的问题。对于这个问题，发展迅速的AI技术和大数据，或许能在未来给出答案。

王晨介绍，目前上海的很多区都设有科学健身检测点，市民可以就近前往，不少市民健身驿站和智慧健身驿站，也设有相关服务。“虽然现在网络技术发达，搜索信息非常方便，但我们还是建议市民去做个检测，因为这样能更加直观地看到、感受到身体的状况。”她还透露，目前体科所正计划通过将检测系统与AI、大数据模型等技术相结合，推出更加便于市民参与的科学健身指导模式，“现在我们有小程序，智能体质测评管理系统也开始研发，希望能利用新的技术，让更多市民获得更加精准、定制化的体质监测报告，在科学的情况下，感受运动健身的快乐。”

本次科学健身公益指导活动由上海市体育局工会委员会、共青团上海市体育局委员会主办，上海体育科学研究所（上海市反兴奋剂中心）承办。

本报记者 陆玮鑫

收视指南

央视五套明天16时将转播女足亚洲杯中国队与乌兹别克斯坦队小组赛实况。



“我健身大概有两三年时间，这次算是清楚认识到自身的问题了。”3月4日，位于南京西路上的体育大厦内颇为热闹，第一次来参加为健康打“CALL”——2026年学雷锋日科学健身指导主题活动的上班族小孟，拿着刚刚出炉的体质测试报告，与在场的专家深入交流。“这里的设备很专业，专家的建议也切中要害，对我之后的健身运动，能起到积极的作用。”离场前，小伙子笑着说。

力量锻炼不可忽视

今年是科学健身指导活动开展的第6个年头，近50位市民免费体验由上海体育科学研究所定制的专业体质测评（见上图 记者 李铭坤 摄），从专家手里获取为自己定制的科学运动处方。体科所和往年一样，准备了体成分、糖尿病风险评估、协调与灵敏、Y平衡等四方面专业测试。