

在效实中学东部校区读书 在宁波体校训练

陈妤颀的未来三年 学习训练两不误

1 一次次“翻过高山， 看到更美的风景”

从去年夏天到今年夏天，短短一年时间里，陈妤颀捷报频传，不断刷新纪录。

去年8月，在巴西里约热内卢举行的U15世界中学生夏季运动会田径赛场上，陈妤颀连夺女子100米、200米两项金牌。虽然此前她在宁波市运动会、浙江省运动会等赛事中已经崭露头角，但真正让她以“小飞人”形象出圈，是这次在巴西的亮相。

去年在里约赛场里接受新华社记者采访时，陈妤颀坦言，有时候也会觉得太苦不想练了。“每当这个时候，父母和吴（亚存）老师都会和我说，想成功都要经历这个阶段。所以每当遇到困难，我会想，我并不讨厌，也不害怕这件事情，困难就像一座高山，翻过它就能看到更美的风景。”她说，自己也慢慢理解了“先苦后甜”的道理，所以最终选择了日复一日坚持下去。

陈妤颀的父母都是运动员出身，让她拥有了良好的运动天赋；良好的训练条件和出色的教练，让她的天赋和坚持最终化作一枚枚闪亮的金牌和一项项夺目的纪录。

尤其是今年3月开始，陈妤颀“跳级”亮相成人组比赛。她在全国室内田径锦标赛女子60米、200米项目上，连续创造佳绩：3月3日，全国室内田径大奖赛西安站女子60米决赛，以7秒29刷新全国少年纪录；3月17日，以23秒92夺得南京站女子200米冠军，打破U18亚洲少年纪录；3月31日，在天津进行的2024年全国室内田径锦标赛女子60米决赛中，以7秒27夺冠，再度刷新全国少年纪录。

北京时间4月26日凌晨，在迪拜进行的第二十一届亚洲U20田径锦标赛女子100米决赛中，陈妤颀以11秒32夺得冠军。这个成绩“一次性”打破多项纪录：打破U20亚青赛女子百米11秒42的赛会纪录，打破她自己保持的11秒43的全国少年纪录，打破11秒42的U18亚洲少年纪录。并且，这一成绩已经达到国际运动健将标准（11秒38）。

6月29日，在山东日照进行的2024年全国田径冠军赛暨全国田径大奖赛总决赛上，女子百米赛道云集了众多国家队名将，陈妤颀以11秒29率先冲过终点。

这个成绩，既打破了她自己保持的女子百米全国少年纪录，也刷新了她自己保持的今年女子百米亚洲最好成绩。尤其是在与多位国家队名将同场竞争中胜出，这个冠军含金量十足，由此陈妤颀被网友昵称为“小孩姐”——“中国女子短跑史上最年轻的一姐”。

如今，每当陈妤颀站上起跑线，俨然已是一道万众瞩目的风景；相信陈妤颀自己，也一定领略到了更美的风景。

昨天，15岁的“小飞人”陈妤颀在宁波体育运动学校田径场开启了新一轮系统训练。

“前段时间因为赛事比较密集，所以基本上是以赛代练的状态。上月底从全国田径冠军赛回来以后，陈妤颀完成了一些学业方面的任务，从训练的角度来说，最近10天算是休息调整。从现在开始，要进入一个新的系统训练周期，为进一步提高成绩打好基础。”陈妤颀的教练吴亚存告诉记者，虽然陈妤颀今年已经参加过国家队集训，但接下来她的主要训练场地依然是宁波体校田径场。



吴亚存、陈妤颀师徒在宁波体校训练。 记者 戴斌 摄



陈妤颀在宁波体校训练。 记者 戴斌 摄

3 继续坚持学习和训练 “两条腿”走路

全国田径冠军赛结束后，陈妤颀回到宁波，完成了中考等学业方面的任务，下学期她将成为效实中学东部校区的一名高中生。一直以来，陈妤颀都是边学习，边训练，接下来依然如此。

“她小学四五年的时候到体校来训练，一直是走训的，因为她父母要求她学习不能落下，所以始终是学习、训练‘两条腿’走路。”吴亚存说，接下来将继续如此，陈妤颀白天在学校读书，课余时间到宁波体校训练。

“高中阶段学业更重了，我们必须更科学地安排时间，更科学地系统训练。从田径专业训练的角度看，目前体校的训练条件是宁波最好的。所以接下来三年，陈妤颀主要的训练场所肯定还是宁波体校。当然，兼顾学业和训练并不容易，但我还是希望她‘两不误’，学习的时候好好学习，训练的时候好好训练。文化素养对于一个人的全面成长、对于训练内容的理解领会等，也是非常重要的。我的目标是，保证她每周完成六次训练课，不管是利用下午还是晚上时间。另外，训练的效果不是说时间多了就一定出成绩，而是要讲究科学训练，讲究质量。”吴亚存说。

吴亚存教练指导陈妤颀多年，看着她成长。“教练和运动员是心和心贴在一起的。一对一训练了很长时间，我知道她付出的努力，也看到了她的进步。”吴教练笑称自己和学校都“责任重大”，“现在她的成绩放在这里，国家队也很关注她的发展，以后还有亚运会、世锦赛、奥运会等大赛等着她。所以很明确的一点就是，这个孩子我们必须管理好、训练好，在国家需要她的时候能够去赛场拼搏争光。”

据了解，目前宁波市体育局已经开始为陈妤颀打造专业的训练、科医和保障团队。“国家队、省市体育部门和我们学校都很关心陈妤颀，不管在哪里，大家都努力克服困难，为她创造最好的训练条件，包括参加亚青赛之前到国家青年队集训和前段时间在国家队集训。”吴亚存说，陈妤颀下一次比赛任务是8月下旬在秘鲁利马举行的世界青年田径锦标赛。

“目前的计划是在宁波训练到8月10日，然后到天津备战10天左右，随后出发去秘鲁。前一段时间比赛很多，现在新的一个训练周期又开始了，希望陈妤颀沉下心来好好训练一段时间，继续打好基础，让专项能力再提高一些，到世青赛上发挥更好的水平。”吴亚存表示。

记者 戴斌
通讯员 胡君 董亚君 郑俊之

2 在国家队进一步体会到 “人外有人”

去年11月的全国首届学生（青年）运动会田径比赛中，陈妤颀参加中学组比赛，拿下两金一银，她在女子100米、200米项目的成绩，均超过大学甲、乙组冠军。其中百米成绩11秒43，而亚运会冠军葛曼棋在大学乙组女子100米的夺冠成绩是11秒56。

接受采访时，陈妤颀表示“偶像是葛曼棋姐姐”，同时接受采访的葛曼棋则对陈妤颀隔空喊话，“我们在国家队等着你”……很快，今年她俩在国家队并肩训练比赛的场景就已经出现。

今年5月，陈妤颀入选国家短跑集训队。

也正是这次集训后，陈妤颀在全国田径冠军赛上压力众多名将，以11秒29的好成绩夺冠。“在国家队训练大约一个半月，在新的环境里收获还是很多的，进一步体会到了‘人外有人，天外有天’的道理。毕竟在宁波，在浙江，可能跟我差不多水平的人也就一两个，但是在国家队，大家都是顶尖运动员，很多人比你更优秀，所以我还是要向大家学习。”陈妤颀说，在国家队训练的过程中，葛曼棋、韦永丽等大姐都给了自己很大的帮助和鼓励。

对于这个冠军，吴亚存认为，一方面充分证明了陈妤颀的实力，另一方面也要看到国家队一些名将目前并不在巅峰状态。“像葛曼棋、梁小静、韦永丽等选手，巅峰状态的时候，成绩比陈妤颀好多了。现在她们有点滑坡是很正常的，年轻的陈妤颀往上冲也很正常。”