

15岁标枪全国冠军 是怎样炼成的？

跑步、推杠铃、对墙砸球……一样都少不了



宁波体校田径场上，卢秀荣教练指导严子怡（右）训练。记者 胡龙召 摄

“所有流过的汗水都值得。”4月22日，在宁波体育运动学校田径场训练的严子怡接受记者采访时说，“我觉得刚刚结束的这个冬训周期练得还行，自己也没想到可以爆发出这么大的能量。回到学校还是继续好好练，为后面的比赛做准备。”

1 “跳级”到成人组比赛 历练收获满满

2008年5月出生的严子怡还未满16周岁，去年参加世界中学生运动会勇夺女子标枪和铅球两项冠军。由于她的出色成绩，今年宁波体校领导严子怡的教练卢秀荣商议后，认为可以让她“跳级”到成人赛场历练一下。

于是，严子怡在3月底前往成都，踏上2024年全国田径投掷项群赛赛场。“第一场比赛的时候，看到身边都是国家队和省队的大姐姐，我不可能不紧张，前两次试投时腿都是软的，后面才慢慢稳住。”

3月30日全国田径投掷项群赛第一站决赛，严子怡以61.31米夺冠，力压所有成年选手。赛后她说：“当然非常开心，突破个人成绩后心里就有底了，更加自信。之后两次比赛放松多了，成绩也连续突破预期。”

4月3日成都的第二站比赛，严子怡再度夺冠，比赛中她投出62.23米，超过了62米的女子标枪国际运动健将称号达标成绩。

4月14日，她首次参加全国田径大奖赛，在杭州黄龙体育中心体育场，以64米28夺冠，这个成绩超过了巴黎奥运会A标（64米），她也是目前国内唯一在女子标枪项目达到奥运A标的选手，同时打破了63米86的女子U20世界青年纪录。

2 训练并非只是在操场上一次次投掷

记者在宁波体校田径场找到严子怡的时候，她正和两位同伴“躲”在室内训练。“其实练习标枪，更多是在室内进行基础训练，而不是一次又一次在操场上投。一般是在室内完成热身练习、力量训练和细节动作练习后，再去场地上投掷。”严子怡说。

正在指导的卢教练则笑称，下场地投掷属于“最后组装”环节，之前有很多基础训练和技术细节需要打磨，“我要观察她是不是把每个细节动作都做好了。”卢教练说，所有的铺垫都是为了标枪出手的那一瞬间，要能够把全身力量集中在持枪的手臂上爆发出来，同时需要很好的甩枪出手速度和角度，“但凡一个细节没做好，就出不了好成绩。”

3 原本遥远的奥运会目标瞬间变清晰了

多年默默无闻的付出，终于换成了沉甸甸的奖牌和耀眼的成绩。“接下来还是要听教练的安排好好训练，争取在力量和技术方面继续进步。”严子怡表示，“就算平时练得不错，比赛中也还有很多影响成绩的因素，所以训练不会有止境。”

连续三场比赛，严子怡战胜了国内女子标枪所有现役名将，包括东京奥运会冠军刘诗颖、亚洲纪录保持者吕会会等。

“她们都是我的偶像，今年终于得到机会和她们面对面交流。每位大姐姐都很关心我，比如刘诗颖不但为我签了名，还告诉我一定要保护好身体，注意预防伤病，鼓励我好好努力。在杭州这次超过64米后，吕会会姐姐也为

我加油鼓劲，说‘以后看你的’。”严子怡告诉记者。

至于参加哪些比赛，严子怡表示：“听教练的安排，教练会给我调整好训练和比赛的节奏。”据卢秀荣教练介绍，接下来计划让严子怡参加5月的全国大奖赛青岛站比赛和6月在韩国举行的亚洲青年锦标赛。

“现在省队和国家队都关注到了严子怡的成绩，和我们学校进行过充分沟通。什么时候代表省队和国家队比赛，我们听从上面的安排。目前要做的，还是在宁波体校踏踏实实训练，继续提高能力。”卢秀荣表示，机会总是留给有实力和有准备的人，“只要练得更好，成绩提高更多，就会有实现梦想的那一刻。”

记者 戴斌 通讯员 董亚君

百万元奖金等你拿 2024天e网络文学 大赛启动

由宁波发起，面向全国2024宁波银行·天e网络文学大赛，即日起启动。据悉，宁波银行提供奖金100万元。

2024宁波银行·天e网络文学大赛由中国网络社会组织联合会、中国作家协会网络文学委员会、浙江省委网信办指导，宁波市委网信办、宁波市委网信办、宁波日报报业集团、宁波市文联主办，宁波甬派传媒股份有限公司承办，宁波市互联网发展联合会、宁波市作协（宁波市网络作家协会）、鄞州区委宣传部协办，中国社会科学院文学研究所学术支持，宁波银行冠名。

根据章程，大赛每两年举办一届，面向全国征集优秀网络文学作品。每届评选天e网络文学奖作品3部（含海外传播奖1部），天e网络文学新秀奖4名（含海外传播奖1名），前者每部奖励20万元，后者每人奖励10万元。

记者从主办方获悉，为确保大赛的权威性和公平公正性，此次大赛特邀中国作协副主席陈崎嵘、中国作协网络文学中心主任何弘和澳门科技大学博士杨阿里、浙江省网络作家协会常务副主席夏烈等一批全国著名的作家、网络文学名家、网络文学界业内人士、评论家组成评审专家库。

大赛刚刚启动，网络文学界纷纷表达支持。记者获悉，包括浙江省网络作家协会、广东省网络作家协会、江苏省网络作家协会、四川省网络作家协会、上海网络作家协会、重庆网络作家协会、中国网络作家村、宁波财经学院、咪咕阅读、塔读文学、飞卢小说网、火星小说、息壤中文网、盛世阅读网、爆侃网文、橙瓜网等在内的全国各地多家机构、单位，均为本届大赛的支持单位。

参赛作品内容需导向正常，具有较高的艺术水准，弘扬社会主义核心价值观，追求真善美，传播正能量。大赛申报期为4月（即日起）至8月（投稿截止时间8月31日晚12点整），复评、终审为9月至10月，颁奖仪式于年底前或次年年初举行。最终获奖作品名单，将综合甬派网络小说频道点击量以及评委的打分产生。

大赛具体详情，可扫描下方二维码，登录甬派了解获取。

记者 王路 刘挺

