

## 陈妤颀回甬调整训练： 明年首个目标 参加室内田径世锦赛

昨天，2024年宁波体育运动学校召开冬训动员大会，宣告各项目运动员全面进入冬训蓄能阶段。前段时间在昆明参加国家田径队集训的“小飞人”陈妤颀现身宁波体校田径场，接受记者采访时，她透露，进行一周调整训练后，还将前往国家队参加冬训，而明年的首个大赛目标是3月份将在南京举行的室内田径世锦赛。



陈妤颀在昆明海埂基地训练。受访者供图

11月4日，参加2024年冬训训练营的国家田径集训队将士在昆明海埂体育训练基地集结，我市两名小将陈妤颀、严子怡均参加了此次训练营。

作为国家田径集训队进入新奥运周期的首次集训，2024年冬训训练营延续至11月17日。此次国家集训队训练营结束后，陈妤颀回到宁波进行调整，严子怡则跟随国家队投掷组前往江苏训练。

“陈妤颀在昆明集训的最后几天，参加了国家队的体能测试等项目，然后回到宁波。根据国家队通知，原本是12月1日去广西报到，参加国家队下一阶段训练。我们因为有些事情要处理，包括陈妤颀的一些小伤病问题检查处理等，所以特意向国家队请了假，先在宁波体校

进行一段时间的调整性训练。”带训陈妤颀的宁波体校国家级田径教练吴亚存告诉记者，目前已确定陈妤颀将于12月10日前往广西，参加国家队下一阶段集训，“按计划是训练到12月31日，然后再回宁波训练。”

对于在国家队集训的收获，陈妤颀说：“前段时间在昆明训练了两个星期，我是第一次去海拔近2000米的海埂基地参加高原训练，在那边主要是调整自己的心肺功能。我感觉在这个基地训练，还是比较适应的。”

陈妤颀从今年3月开始“跳级”参加成人组赛事，先是在全国室内田径锦标赛女子60米、女子200米项目上连续创造佳绩，之后在全国田径大奖赛、亚洲

U20田径锦标赛等大赛中同样表现出色。其中，6月份在山东日照进行的2024年全国田径冠军赛暨全国田径大奖赛总决赛上，陈妤颀在决赛中以11秒29的成绩率先冲过终点。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。

记者问陈妤颀，接下来的冬训过后，明年会给自己设定什么样的目标？她说：“明年首先是3月份的南京室内田径世锦赛，还是想冲一冲，争取把入场券拿到。然后向世界上的一些顶尖运动员去学习，看看她们的训练方式、比赛方式，再跟自己的比赛方式、训练方式做对比。”

据了解，第18届国际田径联合会世界室内田径锦标赛将于2025年3月21日至23日在南京举办，这是中国首次举办世界室内田径锦标赛，也是继2015年北京世界田径锦标赛之后，国际田径重大赛事再次在中国举办。

至于60米、100米、200米等单项方面的具体成绩目标，陈妤颀表示：“没有给自己设定特别多的成绩定位。因为我给自己安排了一个定位之后，就会想着如果这场比赛跑不到这个相近成绩，或者说没有达到预期目标的话，我会非常紧张，可能会因此导致自己比不好比赛。我还是想放宽心，去享受比赛过程。”

记者 戴斌 通讯员 董亚君 郑俊之



# 珍惜粮食 反对浪费