



▲严子怡上月在昆明训练场景。通讯员供图

宁波标枪小将严子怡： 明年再战 国际赛场

记者昨天从宁波体育运动学校获悉，该校女子标枪小将严子怡上月加入国家田径集训队，在昆明海埂基地完成了2024年冬训训练营之后，近期跟随国家队投掷项目组在淮安综合训练基地进行训练。“跟着国家队集训以来，收获不少。明年的比赛目标也有了，打算再去国际赛场比一比，和国外高水平选手交流学习。”接受记者电话采访时，严子怡表示。

12月11日，宁波体育运动学校相关人士专程前往淮安，关心了解严子怡在国家队的训练情况，并和卢秀荣、严子怡师徒就训练和比赛计划进行交流。

“根据计划，严子怡这次在淮安的冬训将持续到12月底，然后根据国家队和宁波体校的安排，为明年年初的训练做好准备。”带着严子怡参加国家队集训的宁波体校教练卢秀荣告诉记者，严子怡明年上半年的参赛计划已经明确：首先是3月在成都举行的“长投赛”，然后是5月世界田联洲际巡回赛日本站，6月去欧洲参加世界田联洲际巡回赛捷克站和瑞士站比赛。

严子怡是从今年3月开始“跳级”参加成人组全国大赛的，出战的第一个比赛就是在成都举行的全国田径投掷项群赛，当时连续两站获得女子标枪冠军。其中4月3日第二站比赛中，严子怡投出62米23，超过女子标枪国际运动健将称号达标成绩，成为宁波体校首位在校训练期间达到国际运动健将标准的学生。

之后，严子怡连续在全国田径

大奖赛分站赛、总决赛和全国田径锦标赛上夺冠，并两次打破U20世界青年纪录。

国际比赛方面，严子怡同样表现出色：8月31日在利马U20田径世青赛上，以63米05的成绩“断层”领先夺冠，高出第二名8.77米；10月在世界中学生夏季运动会上再夺女子标枪冠军。

如此出色的成绩，让年仅16岁的严子怡迈入了国家队大门。11月4日，国家田径集训队冬训训练营在昆明海埂基地集结，严子怡成为队员之一。这是田径国家队进入新奥运周期的首次集训，宣告开启洛杉矶奥运周期备战工作。

“我们在昆明训练到11月17日，然后跟着国家队投掷组到江苏淮安参加第二阶段冬训。”卢秀荣告诉记者，淮安综合训练基地由淮安市与国家田径队合作共建，设施良好，每一组队员都有专门的力量训练馆。

“在国家队的训练肯定对严子怡有很大帮助。最近几天淮安气温较低，不过严子怡在场地投掷的成绩还是能达到60米以上。整体

来说，今年冬训效果还是不错的。”卢秀荣透露，国家队训练期间严子怡在伤病治疗方面得到了很大帮助，“下半年她出现了肩部和腰部疼痛，国家队很重视，专门安排队医进行了会诊，现在她的肩部基本不痛了。另外国家队还帮助预约了北京的医生，12月13日上午为严子怡会诊。”

昨天上午，师徒两人完成训练后从淮安前往北京，等医生给出治疗和康复建议后，继续回淮安，一边训练一边康复治疗。

对于严子怡明年的目标，卢秀荣认为重在历练：“国际比赛方面，计划参加世界田联洲际巡回赛日本站和欧洲的两站比赛，通过和国外成年高水平选手一起比赛增加历练，包括提高心理抗压能力、增强训练主观能动性。国内比赛方面，目前全国比赛安排还没有确定，等赛事计划出来后再安排。”不过可以确定的是，明年严子怡还不能参加第十五届全国运动会，因为参加全运会投掷项目的选手必须年满18周岁。

记者 戴斌
通讯员 董亚君 郑俊之


宁波日报报业集团
 NINGBO DAILY GROUP

2025 订报季全面开启

您需要这两份报纸！

《宁波晚报》全年定价:360元 《现代金报》全年定价:290元

这不只是一张报纸，这是陪伴你成长的珍贵记忆。



教育信息 权威发布
宁波市教育局联合主办

你们为什么还在看报纸啊？



这不只是一张报纸，这是凝固我们城市岁月的每日史书。

字少事大 深度报道
更严谨 更严肃 更真实




扫码订《宁波晚报》 扫码订《现代金报》

宁波日报报业集团 宁东路901号一楼 发行热线:87685678 87685669 客服微信号:15057446275