

标枪小将严子怡： “今年肯定要突破去年”



宁波标枪小将严子怡，从去年11月开始，先后在云南海埂和江苏淮安参加了两期国家队冬训。近日回到宁波体校开始调整训练，接受记者采访时她表示，根据计划，春节后还将前往国家队集训，新年的目标是要“突破去年的最好成绩”。

严子怡在宁波体校训练。记者 潘苗 摄

2008年5月出生的严子怡，去年3月开始“跳级”参加全国成人组比赛，先后在全国田径投掷项群赛、全国田径大奖赛、全国田径锦标赛等大赛中和国家队选手同场竞技，还参加了世青赛和世界中学生夏季运动会，屡获冠军的同时，不断取得突破，多次打破女子标枪U20世界青年纪录。

去年4月3日，在成都举行的2024年全国田径投掷项群赛第二站比赛中，严子怡投出62米23，超过女子标枪国际运动健将称号的达标成绩，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，4月14日，在2024年全国田径大奖赛杭州站，她以64米28的成绩打破了世界U20纪录，并达标巴黎奥运会64米的参赛标准；8月31日在利马U20田径世青赛上，严子怡以63米05的“断层”领先成绩夺冠，比第二名高出8.77米；9月在衢州举行的2024年全国田径锦标赛中，严子怡投出64米41，再次刷新了她自己保持的U20世界青年纪录；10月在世界中

学生夏季运动会上，她也获得了女子标枪冠军……

严子怡凭借在国内国际赛场的优秀表现，去年11月成为国家田径队投掷组新成员，也成为世界田联关注的新秀之一。世界田联对她的评语是：“16岁的她，今年(2024年)多次创造女子标枪世界青年纪录，并且获得了世界U20田径锦标赛女子标枪冠军。”

去年11月，严子怡首次进入国家田径集训队，先在云南昆明海埂体育训练基地完成了近一个月的国家田径集训队冬训训练营，然后跟随国家田径队投掷项目组前往江苏，在田径项目淮安综合训练基地进行第二期集训。

圆满完成这两期国家队集训任务后，严子怡和带着她参加国家队训练的宁波体校教练卢秀荣，于本月16日回到宁波。“回宁波的第二天就在体校继续训练了，冬训还是得抓紧。”卢秀荣教练告诉记者，目前严子怡的计划是训练到大年三十上午，“春节打算休息3天，2月1日回学校报到，接着训练。之后也还是要参加国家队训练，具体报到时

间节后再和国家队衔接。”

接受记者采访时，严子怡简单总结了过去一年的比赛：“2024年算我第一年参加(成人)大赛，让我体验到更严谨的比赛氛围，也使自己进步很多。给自己打8.5分吧，主要是技术不太完善。特别是在衢州参加全国锦标赛时，虽然获得了冠军，但觉得自己的技术没有发挥到最好，还不是特别满意。”

对于最近两个多月在国家队的训练感受，她表示：“国家队肯定是大家都梦寐以求的地方，场地更加完善，医疗保障也更好，这段时间的训练使我变得更加成熟。”

“今年肯定要突破去年的最好成绩，要不断提升自己。这个冬训也给自己增加了体能课，因为我有伤，就增加了康复课，希望2025年能创造更好的成绩。3月份长投赛肯定是要参加的，后面还有一些国际大赛，可能也要去比。”严子怡说。

记者 戴斌
通讯员 董亚君 郑俊之

市少儿围棋队 开启寒假集训 围棋“大满贯”得主 汪雨博授课



汪雨博指导市集训队小将。

1月20日，宁波市少儿围棋队在市全民健身指导中心开启寒假集训，十余名小将参加本期为期5天的集训，围棋“大满贯”得主汪雨博和我市高手曹汝旭担任授课老师。

从去年开始，新成立的宁波市少儿围棋队除了寒暑假期间，以及备战省青少年锦标赛等大赛前举办多期培训课之外，还推出常态化训练——每周召集少年精英棋手进行一次集中训练，帮助他们提高水平，保持状态。为集训队授课的老师，除了宁波顶尖业余高手之外，也经常有职业棋手担任带训教练。

据了解，本期寒假集训小棋手的“门槛”为：2024年宁波市“塞纳杯”中小学生围棋赛各组别进入男子前三名、女子前三名的选手；或者是进入省少年围棋集训队等队伍的精英小将。“这次集训队员以八九岁的小棋手为主，可以说是市队最年轻梯队。”授课老师之一曹汝旭告诉记者。

围棋首位“大满贯”(亚运会冠军、全运会冠军、智运会冠军、全国围棋联赛冠军)得主汪雨博职业五段，受邀担任本期集训教练。

完成2024赛季各项比赛任务的汪雨博，近日回到宁波休假调整。“看到宁波有这么好的围棋氛围，感到很高兴。去年也回宁波参加过围棋进校园等活动，只要我有空，肯定愿意回来参加。”接受记者采访时，汪雨博说，去年的主要比赛任务是围甲联赛和一些个人赛，“总体来说，表现中规中矩吧。有些遗憾的是在‘三星杯’世界围棋大师赛上打到了预选赛，可惜最后一轮在优势下没有赢棋。希望下次有这样的机会，一定要抓住……”

观看了市集训队小将的对局后，汪雨博表示：“对比我们那时候，他们的学棋氛围非常好，现在有好几个宁波小棋手在全国大赛上取得了好成绩，他们都是未来之星，希望以后可以在世界赛场上看到他们。”

此次市少儿围棋队寒假集训开课，恰逢第29届“LG杯”三番棋决赛开战，中国棋手柯洁九段争夺第九个世界冠军头衔，对手是韩国棋手卞相壹九段。汪雨博也专门为市集训队小棋手们实时讲解了首盘对局。

记者 戴斌 通讯员 李虹刚

陈妤颀严子怡送祝福：

祝宁波晚报读者新春快乐！



陈妤颀

陈妤颀、严子怡两名宁波田径“小孩姐”，近日各自完成国家队集训任务。回到宁波后，她们并没有开始休假，而是立即在宁波体校投入训练。春节来临之际，她们都专门向宁波晚报的读者朋友表达了新春祝福——

陈妤颀说：“祝宁波晚报越来越好，祝大家好事多多，喜事连连！”

严子怡表示：“祝宁波晚报读者新春快乐，吉祥如意！”

记者 戴斌
通讯员 董亚君 郑俊之



严子怡