

年方十八,长枪破空!

严子怡的惊艳一枪

亚运
小将

9月27日晚,在爱知·名古屋亚运会女子标枪决赛中,18岁的宁波小将严子怡第一掷就投出70米46的佳绩,打破了亚运会纪录。由于成绩遥遥领先,她放弃了后面的5次试投机会,凭借首掷成绩锁定金牌。

为什么大家称她为“严一枪”

从16岁时夺得2024年世界U20田径锦标赛女子标枪冠军以来,严子怡已经多次改写U20世界纪录。尤其是今年,参加世界田联钻石联赛五战全胜,夺冠成绩均超过67米:厦门站71米74、巴黎站67米44、摩纳哥站68米75、奥斯陆站67米11、布鲁塞尔总决赛68米42。个中最差成绩,比巴黎奥运冠军的夺冠成绩还多出近2米。

其中厦门站,刚刚度过18周岁生日的严子怡第一投就掷出71米74,刷新了亚洲纪录、世界U20纪录和钻石联赛纪录,成绩位列女子标枪历史第二,离捷克名将斯波塔科娃在2008年创造的72米28世界纪录只差54厘米。

严子怡近两年参加国内国际大赛,屡次表现出“断崖式”领先实力,并且经常是第一投就遥遥领先锁定胜局,这让体育爱好者津津乐道,送给她“严一枪”的昵称。例如:

2024年8月,在秘鲁利马举行的世界青年(U20)田径锦标赛中,严子怡以63米05的“断层”领先成绩夺得女子标枪冠军,比第二名的成绩多出8米77;

2026年6月11日世界田联钻石联赛奥斯陆站,严子怡凭借第一投67米11夺冠,领先第二名5米19;

2026年6月29日,世界田联钻石联赛巴黎站,严子怡凭借第一投67米44的成绩勇夺冠军……

首次登上亚运会赛场,她又是第一投就投出70米46,夺冠并刷新赛季纪录,随后直接放弃了剩余5次试投,最终领先亚军近8米。获得银牌的日本名将北口榛花此次家门口作战,完成6次试投才拼到62米70,赛后绝望大哭。

9月13日,北口榛花在布达佩斯世界田联终极冠军赛上力压严子怡夺冠后,也曾放声大哭。作为上届奥运会冠军,她已经很难从“横空出世”的严子怡手中抢到一个冠军头衔。

世界田联终极冠军赛今年是首次举办,作为门槛极高的全新赛事,只有奥运会、世锦赛、钻石联赛冠军以及本赛季世界排名靠前的选手才有资格参加。比赛中,严子怡第一投成绩68米05,大家以为又是一场“一枪下班”的比赛,但北口榛花第二轮投出了68米92,跃居榜首。而严子怡在第二轮突然出现右脚不适,只掷出63米95,随后因伤不得不放弃了剩余试投机会。



卢秀荣和严子怡师徒在宁波体校田径场训练。资料图



严子怡夺冠后庆祝。图片来源:人民日报客户端

“没有教练就没有今天的我”

出征名古屋之前的半个月,严子怡一直在疗伤。夺得亚运金牌之后,她透露:“脚上受了点伤,其实我已经接近10天没有做过任何技术性训练。不过一直都决定要在亚运会比赛中上场,无论自己伤病大或小,肯定想站在这个赛场,为国家争光。但是我自己也没想到,第一枪发挥得这么好,这证明了我有一个好的教练团队。因为前段时间我看到网络上有人说我参加的比赛过多,说我的教练水平不行。但我很确定地告诉大家,没有教练就没有今天的我!我始终认为,我只能跟着我的教练,我的教练可以把我带到更高的水平!”

体育界每一对师徒结缘的故事,都是从孩子进入训练场开始。

2008年,严子怡出生在宁波海曙区一个工薪家庭,父母都是上班族,在体育方面并非“家学渊源”。读小学时,她就比同龄人高出一大截,身体强壮,扔垒球比男生还远,是学校的运动明星。不过,那时候她尚不知标枪为何物,直到六年级参加海曙区运动会时,被宁波体育运动学校教练卢秀荣选中,将她带入宁波体校,开始在铅球和标枪两个项目上同时接受专业训练。

2023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比赛中,严子怡在女子铅球(4公斤)项目中以16米21的成绩夺金,在女子标枪项目中以62米34的成绩拿到个人第二金。2024年10月,严子怡在巴林举行的世界中学生夏季运动会上斩获1金1银,其中女子标枪以56米07的成绩夺得金牌,铅球以16米99获得亚军。

“真的感谢教练这么多年为我的付出,一路走来有不少印象很深的事情。比如,有一次我训练的时候摔倒了,教练马上带着我去医院检查;有时候我情绪低落,教练马上就能看出来,及时和我沟通。在学习和生活方面,教练也一直很关心照顾我。”严子怡说,感恩教练,最好的方式就是取得好成绩。

严子怡入选国家队后,卢教练也始终陪伴在她身边,带着她上高原集训,陪着她去北京找医生诊断伤情……

“严子怡每次拿金牌,我都很高兴,很骄傲。首先还是感谢孩子的家长,因为没有家长的理解、关心和支持,我就算有天大的能力也不行啊。然后就是她自己训练特别努力,还有学校等各方面给予的关心和支持。”卢秀荣说。

18岁花季意味着无限可能

虽然严子怡在铅球项目上也取得过不俗的成绩,但是卢秀荣发现她更适合标枪:“她的身高、爆发力、协调性,太适合标枪了,学动作还特别快。”于是,严子怡专攻标枪,这让她进步更快。

2024年,卢秀荣教练本来已经退休了。为了培养严子怡,宁波体校返聘留用卢教练,继续由她全面负责严子怡训练。这一年,16岁的严子怡开始“跳级”参加全国成人组比赛,在杭州全国田径大奖赛上投出64米28,一举打破世界U20纪录,也超过了巴黎奥运会参赛标准。不过,世界田联的“满18周岁”年龄规则,让她错过了巴黎奥运会和布达佩斯世锦赛。这一年,世界田联将她列入年度新星评选阵容,评语写道:“16岁的她,多次创造女子标枪世界青年纪录。”此后,严子怡走上“开挂”之路。

然而,竞技体育赛场总是高光与风险并行,严子怡也难免伤病的风险。卢秀荣一直关注严子怡的身体状态,她的理念是:不催着出成绩,先保护好身体。

近两年冬训期间,卢秀荣都安排严子怡以身体素质训练和伤病恢复为主,完整的投掷动作训练则是其次。参加国家队训练,则让严子怡在训练方面得到更多指导外,也在科医保障、发展规划等方面得到了很多帮助。针对严子怡出现的伤病问题,国家队曾专门安排她前往北京,由多名专家医生进行会诊,然后根据医生的指导进行康复治疗 and 训练。同时,宁波体校、宁波体科所为她组建康复保障组,国家田径队科医保障人员则用高精度动作捕捉和智能可穿戴设备监测她的技术动作。

2026年,严子怡用世界田联钻石联赛总决赛冠军、赛会纪录和亚运会冠军、赛会纪录等重磅战绩当作自己的“成人礼”。这些金牌和纪录含金量极高,宣告了中国女子标枪一个新的高度,一个新的序章。

严子怡年仅18岁,意味着未来还有无限可能——世锦赛、奥运会大舞台都在等待着她,当然,还有一个目标就是世界纪录。竞技体育最动人之处,就在于追求极限,大家都在期待:严子怡的那一记破空长枪,飞多远才是极限?

记者 戴斌 通讯员 郑俊之

那道17岁“闪电”,是“宁波速度”

陈妤颀的成人礼

9月29日晚,爱知·名古屋亚运会田径赛场迎来最后一个比赛日,男女混合4×100米接力决赛中,中国队上演逆转好戏惊险夺冠。40秒78,“中国速度”再次引爆名古屋瑞穗体育场,引发了人们无穷的回味。

以闪电般速度为中国队最后时刻反超泰国队的,正是火遍全网的“小孩姐”——亚运新科女子百米冠军、宁波姑娘陈妤颀。和队友拼下这枚金牌后,17岁的陈妤颀在人生第一届亚运会上,加冕“三金王”。

“三金一银,我可真牛啊!”

男女混合接力夺冠后,陈妤颀对着镜头毫不掩饰喜悦:“比完了,下班了,三金一银,我真牛啊!”用这句话给自己人生首届亚运会做总结的同时,“小孩姐”还调侃称,“四块奖牌太重。”“行李要超重了!”

这场接力大赛,施君豪在跑第三棒时,面对的是为泰国队摘取男子100米、200米金牌的汶颂,他赛后表示:“内心十分激动,但也有一点紧张。”不过,施君豪并没有落后太多,与最后一棒陈妤颀的交接也非常顺畅,这也为中国队实现反超奠定了基础。

虽然在接棒时中国队略显落后,但陈妤颀以闪电般的速度完成超越,率先冲过终点。“我赛前就和施君豪沟通过,只要中国队与泰国队的接棒时间差不多,我们就有机会。我与那位泰国选手很早就同场竞技过,非常熟悉她的跑步节奏,只要我能在100米内完成超越,觉得拿下金牌问题就不大。”陈妤颀赛后透露。

17岁的陈妤颀是首次参加亚运会,六天时间身兼四项,是本届亚运会田径赛场个人赛程最密集的选手之一。她最终交出3金1银的亮眼成绩:女子100米金牌、女子4×100米接力金牌、男女混合4×100米接力金牌、女子200米银牌。

初登亚运赛场,陈妤颀坦言“还是挺紧张的,感觉有点晕”。不过从拿到第一金过程中的紧张与跌宕,到收下第三金后的“问题不大”,“小孩姐”的状态似乎一场比一场淡定。这种淡定来自实力和信心,也来源于队友给予的支持,四个项目比下来,她说压力最大的是个人单项,而接力项目中,“压力有三个人和我一起承担”。

“这几年的磨合与成长,让我看到每一个人都在为团体荣誉、为金牌拼尽全力。正是这份团结,让我没有太大压力,能放平心态完成比赛。”陈妤颀说。

她也感谢国家队给予的信任,才让她在四个项目中都斩获奖牌,并成为三金得主:“这是一种动力,这一届比完了,目光要开始放在下一届了。我希望以后能代表中国和亚洲的女性站上世界舞台,在世锦赛、奥运会这样的比赛中展现我们的魅力。”



陈妤颀庆祝胜利。据体坛报

“爸爸,我有出息了!”

本届亚运会,陈妤颀参加第一项女子100米比赛,就以11秒06获得冠军,并打破该项目赛会纪录。在名古屋瑞穗公园体育场的晚风里,陈妤颀披着五星红旗,在转播镜头前高兴地喊了一句:“爸爸,我有出息了!”

“你家孩子真有出息”,是让每一位家长听着都无比顺耳的“家常式”夸赞。正因为如此,陈妤颀这句朴素得像放学回家报喜的告白,即使带着“凡尔赛”味道,也比那些“我是冠军”之类的豪言更打动人心,引发了众多网友共鸣。大家从这句话里听出的韵味,或许不止于单纯的胜负输赢,更多的是“我长大了,我懂事了,我争气了”。

这位2008年出生的宁波“小孩姐”可谓家学渊源——父母都是练短跑的,基因里就带着“风”。父母都是国家一级运动员,但都没拿过洲际大赛金

牌,所以这句“有出息了”,其实是替爸妈走了他们当年没走得更远的路。

小时候,陈妤颀练过跆拳道,也打过网球,但后来还是回到了跑道,并且以“闪电”之姿跃入人们眼帘:

2022年浙江省运会,14岁的她包揽100米、200米和接力的三枚金牌,两项单项全部打破省运会纪录;2023年,巴西里约热内卢U15世界中学生夏季运动会,她第一次参加世界比赛,100米夺冠,追平了尘封41年的赛会纪录;2024年全国田径冠军赛暨全国田径大奖赛总决赛,以11秒29的成绩,力压葛曼棋、梁小静等国家队选手夺冠……从2024年“跳级”亮相全国成人组比赛之后,她一次又一次刷新女子100米和200米的全国少年纪录、亚洲少年纪录。

“爸爸,我有出息了!”这是陈家姑娘的出息,也是宁波短

跑乃至中国短跑的出息。在女子100米项目上,世界纪录是美国“花蝴蝶”乔伊娜1988年跑出的10秒49,亚洲纪录是中国选手李雪梅1997年跑出的10秒79。从李雪梅打破亚洲女选手的极限,到韦永丽也跑进11秒,再到葛曼棋撑起“半边天”,如今则是17岁的陈妤颀接棒,一代一代运动员依靠着前人的肩膀站在起跑线前,不断传承着往前飞奔。

抛开竞技成绩不谈,人们也喜爱“小孩姐”的那份俏皮活泼,喜爱她一边应付学业一边训练的成长轨迹。百米决赛夺金后,混采区里有故意给陈妤颀递上《5年高考3年模拟》高中习题集,这让她一脸错愕,对着镜头竖起大拇指,憋出一句“回去睡觉,怎么可以这样子”。当被问到“跑这么快,回学校怎么办”时,她又调侃:“希望在我没写完作业的时候,班主任追不上我吧。”当金牌遇上习题集,她坦然接住的,是跑道之外的另一种成长。

这次亚运会,是17岁“小孩姐”成年之前的最后一项大赛,3金1银四枚奖牌就是最棒的成人礼。对陈妤颀来说,洛杉矶奥运会和高考同样都为期不远。跑道上的纪录要靠一步一跑跑出来,习题集里的题目要一道一道做出来,运动员和高中生,没有哪个身份是“附加”的,也没有哪项挑战是可以轻松跳过的。“小孩姐”的精彩故事,值得继续期待。

记者 戴斌



陈妤颀(右一)和队友赛后合影。据体坛报