

5月22日刚度过18岁生日
71米74一举打破亚洲纪录
这是女子标枪项目的世界历史第二好成绩

标枪大魔王 “怡”飞冲天



本报记者 章丽倩

从为中国赢得田径世锦赛标枪首金的徐德妹、到被誉为亚洲纪录“收割机”的吕会会和东京奥运会冠军刘诗颖，中国女子标枪的荣光延续已久，而现在它又有了被大为看好的新执旗人，就是——三天前刚刚年满18岁的新亚洲纪录创造者严子怡。

经过最新的数据更新，严子怡的名字出现在了世界田联女子标枪历史最佳榜单的第二席。她在5月23日世界田联钻石联赛厦门站上投出的71.74米，不仅是新的亚洲纪录，而且距离世界纪录72.28米（捷克选手斯波塔科娃创造于2008年），仅仅差了54厘米。关键是严子怡才刚满18岁，这才是她参加的第一站成年组赛事。

“（这次参赛）我没想到能投（超过）70米，以为就67米、68米的样子，但最后成绩出来还是很兴奋，因为离世界纪录已经很近了。”严子怡成为标枪潜力之星的时间比较早，此前数度打破世界青年纪录，但受年龄限制，哪怕奥运会A标、世锦赛A标早都达到了，也无缘参赛。所以，就像严子怡自己提到的那样，在早先没有大赛可供参加的情况下，她在每个训练日里能做的就是去打磨自己的技术细节，憋着一口气，等待成年后机会的来到。

田径、举重、拳击等大项，它们具有高强度负重、高冲击、易致发育损伤等特性，所以这些项目对青少年选手的参赛限制比较严格，准许进入成年组的年龄门槛设在16岁至20岁区间。这和跳水、游泳、乒乓球、网球等技巧主导、无直接身体对抗、损伤风险较低的项目还是有不同的。以标枪为例，运动员就是要年满18岁后才能去冲击真正的大赛成绩。

从世界田联（包括它的前身国际田联）有成绩记载至今，历史上能投出超过70米成绩的女子标枪选手仅六人，能投超过71米的人则被进一步缩减至四人。而无论是以这六人还是这四人为观察对象，除严子怡外，其他人都是在25岁至27岁区间才投出了自己运动员生涯的巅峰成绩。这么一对

比，严子怡才刚满18岁就投出了排名历史第二好的71.74米，她的潜力无疑达到了“恐怖”的程度。

世界田联在对本次钻石联赛厦门站做回顾时，将严子怡的比赛照片选作头图，并梳理了她的来时路。“作为送给自己的生日礼物，严子怡在18岁生日的第二天实现了这一壮举。她曾在2024年获得世界U20冠军，并在2025年入围世界田径女子新星奖。她以这一表现刷新了自己去年创下的65.89米的世界U20纪录，同时也打破了从2011年一直保持至今的69.57米的钻石联赛纪录。”

距离世界纪录54厘米，这已经足够很多运动员铆足劲去冲一冲了，不过，过去只能看着别人参加奥运会、世锦赛的严子怡，这会儿她倒是不急了。“我的下一个目标并不急着去打破世界纪录，而是先稳定这个成绩（指此次投出的71.74米）。”



倔强“小孩姐”也曾打过退堂鼓

就在严子怡再度刷新青年世界纪录的那一晚，卢秀荣教练在凌晨更新了一条朋友圈，她转发了严子怡的第五投，并且配上了一段文字：“子怡今天的发挥真的没有辜负我们顶着近40度高温起早贪黑的训练，更让我佩服的是孩子这种倔强的脾气，这个成绩真的让多少人高兴！”

卢秀荣教练告诉记者，从五年级下学期发现严子怡到六年级带着她正式进入宁波体育运动学校，再到如今在高一就已经能够在全国大赛甚至是国际舞台上斩获金牌，严子怡不是那种传统意义上天赋非常高的运动员，“更重要的是，她的勤奋和刻苦训练。”

和很多优秀运动员的成长经历相同，严子怡其实在刚开始接触竞技体育训练时，也打过退堂鼓。卢秀荣教练依旧记得，在六年级正式开始进入

体校训练后，没过多久严子怡就和卢秀荣教练“请假回家”，“我本来以为她只是请假，结果回去了好几天就不来了，后来打电话给严子怡的妈妈才知道，他们已经在安排文化课的补课老师了。”

卢秀荣教练做了不少思想工作，最后才“说通”了严子怡的父母以及严子怡。

在进入体校训练的初期阶段，铅球也是严子怡的专项之一。

“但就是单纯觉得太累了，所以不想练了。”说起那段经历，如今的严子怡自己也笑了，按她的说法，如今也有过“想偷懒”的时候，但是已经不会再想放弃体育了，“现在适应了，能接受这样的累，而且如果我不练体育，我也肯定不会接触到这么多的人和不同的事物。”

2023年对严子怡来说，是非常重要的。那年4月，她在U15世界中学生运动会田径选拔赛中达到了国家一级运动员的标准；8月，她又在U15世界中学生运动会上夺得女子标枪金牌和铅球金牌，而到了11月的第一届学青会，她在田径赛中夺得女子标枪中夺下金牌。

“就是在广西的学青会结束之后，我们领导和教练坐下来讨论，感觉她在铅球上的天赋不如标枪，所以就决定让她专攻标枪了。”卢秀荣教练告诉记者，在选择十字路口上，她考虑到兼项对于严子怡的压力以及未来的发展，“从她的身体条件和爆发力等一系列因素综合考量，我相信标枪比铅球对她来说有更长远的发展。”

摘自 澎湃新闻 马作宇

厚积薄发，等待更大舞台上的那一投

严子怡说，在运动生涯的关键节点上，她一直很相信卢秀荣教练。而这位老教练为“小孩姐”选择的方向，如今证明也是正确的。

2024年，初登成年组赛场的严子

怡开启了刷新世界青年纪录以及频繁夺冠的成长之路——2024年4月的全国田径大奖赛杭州站，她投出64米28，第一次将自己的名字和世界青年纪录联系在一起；同年9月的全国田径锦标赛，也是在衢州，严子怡投出64米41，再次改写青年纪录。

“2024年比了11场比赛，成绩其实大部分都能稳定在60米以上，而且为了减少投掷处在生长发育期的严子怡带来更多负担，基本上她都能在前三枪完成我们制定的目标。”卢秀荣教练坦言，当时的严子怡在她看来已经具备了站上世界大赛赛场的能力，但由于世锦赛和奥运会对于年龄的限制，严子怡只能一次次错过参赛名单，“遗憾肯定是有，要是去年能够参加巴黎奥运会，按照她的状态，真的有机会冲击一下领奖台。”

去年巴黎奥运期间，严子怡就在宁波体育运动学校的电视机前观看了比赛，当被问及自己没有能够参赛的遗憾时，严子怡又流露出了属于“花季雨季”青少年的天真和可爱，“肯定有些遗憾，但是听他们回来当时也很艰苦，训练和备战的条件都没有那么好，觉得自己没去成也可以不用那么辛苦。”

严子怡的这番话，把当时身旁的卢秀荣教练也逗笑了。

“她现在年龄还小，以后的路还很长。所以现在少了这些世锦赛、全

运会和奥运会的机会，我们就把伤病给养好，避免伤病，这是首要解决的。”卢秀荣教练坦言，在等待大赛机会的这段时间，其实她和严子怡还有很多事情要去做，“然后就是控制一下她的体重，稍微减一点，这样对伤病的防治也有帮助。然后就是科学训练，并且加强教练和运动员之间的配合。”

事实上，即便没有办法在去年登上世锦赛和全运会的赛场，严子怡也还有不少比赛可以参加，包括即将到来的全国青少年田径运动会，以及9月初在北京举行的世界田联洲际巡回赛。

去年5月，严子怡在世界田联洲际巡回赛柏林站的女子标枪成年组中夺下冠军，这是她首次在成年组国际大赛中夺冠，也证明了严子怡已经具备了和国际上的对手扳手腕的能力。而如今在衢州，顶着身体的不适投出了刷新青年纪录的那一枪，也给这对师徒一个积极的信号。

说起未来，她们都显得充满耐心与信心。卢秀荣教练说，“未来，希望她能冲上奥运会的领奖台。”

而严子怡则希望能够在每一场比赛中展现出属于中国年轻运动员的一种特质，“我期待给大家带来一个更好的自己，不到最后一刻，我都不会放手，不会放弃。”

摘自 澎湃新闻 马作宇