



时隔两天再夺金! 陈妤颀成全运会最年轻女子短跑双冠王



本报粤港澳全运会特派记者 应宇康专电 11月19日晚,广东奥林匹克体育中心灯光璀璨。此前斩获全运会女子百米金牌的浙江“小飞人”陈妤颀,在女子200米决赛中再度以23秒02的成绩夺冠,加冕本届全运会女子100米与200米“双冠王”,也成为全运史上最年轻的女子短跑双料冠军。

发令枪响,她以0.174秒的反应时率先启动,凭借出色的后程爆发力率先冲线。“没想到能为浙江拿下两枚金牌,这次比赛是我人生的新起点。”赛后陈妤颀表示,“虽然成绩不是个人最好,但我很满意。这个赛季我没有特别侧重200米,目标原本是拼下100米金牌,能再夺一金,真的很开心。”



网球少女,转换赛场

陈妤颀并非“一夜成名”。2008年出生于宁波的她,最初练习网球,直到五年级在区级短跑比赛中脱颖而出,被省田径队短跑教练同时也是宁波体校教练吴亚存发掘,进入宁波体校走训。转项短跑之初,她面临摆臂外翻等技术瓶颈。为纠正动作,她每日重复摆臂数百次;为提升速度耐力,她主动加练,高抬腿从40秒延至1分钟,200米全速跑从4组加到6组,常练至呕吐。艰苦试训三个月后,她的100米成绩已达12秒56,接近一级运动员标准。“她的天赋和爆发力让人眼前一亮,心理素质过硬,是要强的好苗子。”吴亚存评价道。

内外护航,全力备战

佳绩背后,离不开教练团队的精准调控与科学保障,正如陈妤颀此前所言,“教练把我调整到了最好的状态”。全运会前大半年,陈妤颀随国家队外训,辗转多地。年幼的她一度感到孤单,教练、队医的陪伴与开导成为关键支撑。“少年时期是短暂的,全运会就是你的舞台,一定要尽情绽放。”吴亚存善于为她营造“降噪”环境,“不过度强调名次,心平了,紧张感就少了。”

运动员在训练过程中,运动量不断起伏,吴亚存透露:“赛前最后一个月,我们反复推敲她的训练强度、内容配比

未来可期,步履不停

近两年,陈妤颀以惊人的速度闯入了短跑界的视野,她不断打破比赛纪录,浙江省青少年田径锦标赛纪录、国际中学生体育联合会赛会纪录、全国少年纪录、U18亚洲少年纪录、U20亚青赛赛会纪录……站上过的最高领奖台已经无法用双手来计数。去年,陈妤颀如愿入选国家集训队,与韦永丽、葛曼棋、梁小静等名将共同训练。

眼下,短短几天,斩获两枚金牌,陈妤颀让众人看到中国女子短跑的未来。尽

陈妤颀的成长道路“非典型”——她未脱离校园教育,训练之余坚持文化学习。高中阶段,她上午上课,下午训练2小时,晚上回校晚自习。“兼顾学习和训练并不比别人想象中辛苦,我和同学们没什么两样。”她说逛街、看电影是她放松的方式,紧凑而规律的作息背后,是超乎年龄的自律与独立。

“陈妤颀是双面的。”这是吴亚存对于弟子的评价,训练中她很依赖教练,但要是离开了他们,她又能变得很独立。“我对她的要求就是要学会管理情绪,不管成功和失败,都能把自己装在心里,有一个开阔的心胸。”

和最佳出线时机,每个细节都要精准把控。”更棘手的是,100米的爆发力与200米的耐力训练存在天然矛盾,如何平衡二者成为团队的核心课题。“过程非常艰苦,我们做了大量尝试与调整。”吴亚存说。除专项训练外,队伍还在体重控制、心理调节等方面为她全方位护航,以系统化保障支撑她在赛场上的完美发挥。

宁波体育运动学校党总支书记顾飞舟介绍,省市联动备战小组为她量身打造个性化教学与训练方案,并组建科医保障团队,全面细化备战参赛工作。

管已刷新亚洲少年纪录和亚洲青年纪录,她清醒而进取:“还有4年时间,希望不断刷新纪录。”谈及未来,陈妤颀语气坚定:“今后还是要做好自己,不骄不躁地过好每一天,跑好每一场。”当问及赛后最想做的事,她笑答:“吃喝玩乐,再好好睡一觉。”即将迎来17岁生日的她,前路仍长。吴亚存坦言,陈妤颀的技术和心理尚未成熟,当前最重要的是健康快乐地成长,避免严重伤病,稳定发展。”而陈妤颀自己,已准备好继续奔跑,走向更高领奖台,为国争光。

谢震业十六年坚守赛道 第7名,依然值得鼓掌



本报粤港澳全运会特派记者 郦琪琛 应宇康专电 32岁的谢震业在100米赛道上减缓了速度,目光追随着李泽洋冲过终点,眼中满是自己8年前的身影。

这是谢震业参加的第四届全运会。四届赛事,十六年的光阴,曾经的“小谢”,如今已被年轻一代称为“谢哥”。“谢哥”还能在赛道上驰骋多久?这是个未知数。他说:“我仍想再努力。”

19日晚,谢震业在200米决赛中跑出20秒98位列第七,今天,他还将参加4×100米的比赛。成绩,和四年前比相去甚远,但谢震业很坦然,“能站上赛场,就很知足了。”

2025赛季成为谢震业的备战试金石。9月东京世锦赛男子100米,他虽跑出10秒21的赛季最佳成绩,却因小组第五无缘半决赛。国内赛事中,3月济南全国室内锦标赛,谢震业时隔七年回归室内赛场以6秒60夺得男子60米冠军,却坦言“状态不好,起跑稳定性不足”;5月绍兴长三角国际田径钻石赛主场作战,10秒23的成绩位列第八,“听枪慢半拍”的问题凸显;8月衢州全国田径锦标赛,男子百米半决赛以10秒27的成绩意外止步,他赛后通过社交媒体表示“每一次失利都是备战的修正信号”。

教练陶剑荣透露,团队去

年11月便安排谢震业赴美国开展冬训,重点强化专项体能与交接棒技术,“‘以赛代练’的策略就是主动暴露问题,确保关键赛事不出现同样失误。”但伤痛的困扰依旧难耐,“小谢还是努力通过几次参赛,一枪一枪地去适应,坚持到最后。这是一位老队员对体育事业的坚持。”

心理建设同样不容忽视。作为焦点选手,谢震业通过日常冥想训练缓解压力,他在采访中曾说:“家乡观众的期待是动力也是压力,现在每天会花20分钟做专注力训练,确保比赛时不受外界干扰,不想让父老乡亲失望。”

2025年8月,谢震业通过社交媒体官宣升级为父亲,晒出一家三口合影时感慨:“现在训练结束后会第一时间看孩子的视频,这份责任让我更有冲劲,想让他长大后知道爸爸在赛场上的坚持。”家庭生活的稳定让谢震业的训练心态更显平和,“以往可能会因成绩波动焦虑,现在更能理性看待过程,专注当下备战。”

谈及全运会后的规划,谢震业希望能参加2027年北京世锦赛。“从2015年的世锦赛大家开始关注我,期待在2027年的世锦赛上,回顾自己的职业生涯,这将是非常有意义的事情。”谢震业说,“长远来看,我还想参加2028年洛杉矶奥运会,这样我将成为田径男子短跑中第一位参加五届奥运会的选手,这也是对自己人生的一个挑战。”



刘静逸、徐佳欢女子七项全能揽获银铜

本报记者 余敏刚

本报讯 在昨晚结束的全运会女子七项全能决赛中,浙江选手刘静逸带伤出战,最终以总成绩5842分斩获一枚宝贵的银牌,

此成绩位列其个人生涯第三好成绩。其队友徐佳欢发挥同样出色,以5625分的总成绩获得铜牌,并刷新了个人最好成绩。

郭新娃/吴梦莹夺羽毛球混双季军

本报粤港澳全运会特派记者 陆英健专电 11月19日,全运会羽毛球项目混双铜牌战,浙江队的郭新娃/吴梦莹以

22:20、21:10击败了广东队的高家炫/陈芳卉,帮助浙江队连续第三次在全运会混双项目有奖牌进账。

顾权权小轮车竞速赛摘铜

本报粤港澳全运会特派记者 应宇康专电 11月19日,全运会竞速小轮车项目女子竞速

赛决赛,2002年出生的浙江小将顾权权以35秒717的成绩摘得铜牌。