

亚运经纬

田径场上，他们掀起「青春风暴」

本报记者　**王美华　刘　峣　孙亚慧**

名古屋亚运会上，中国田径队一批年轻运动员表现亮眼。他们在赛场上敢拼敢闯，不断突破自我、挑战强手，以出色成绩展现中国田径新生力量的蓬勃朝气。田径场上，一场“青春风暴”正在掀起。

陈妤颉：最快“小孩姐”

11秒06！本届亚运会田径女子100米决赛，17岁的中国小将陈妤颉以打破赛会纪录的成绩摘得金牌。两天后的女子200米决赛中，她以22秒93获得银牌。

首次参加亚运会，就加冕“百米飞人”——不少人都喜欢上了这个出生于2008年的“小孩姐”。

赛场上跑得快，场下说话也爽快。100米夺冠后，她把金牌称作自己18岁生日前“最好的成人礼”。200米没能再夺一金，她也不回避遗憾。

“第一次参加亚运会，两个项目都站上了领奖台，已经很了不起了。但毕竟还是有些遗憾，可能是命运给我的考验。”陈妤颉说，“100米的金牌是我成年前最好的经历，200米是我成年前的一个教训。希望自己成年后能吸取这次比赛的经验，再慢慢做到最好。”

今年8月，陈妤颉在女子百米跑出11秒08，创造了当时的赛季亚洲最好成绩。此前，面对亚运会的夺冠期待，她就从容表示，自己的优势就是“初生牛犊不怕虎的劲儿”。“我不会怕对手，大不了再过4年、8年，我继续干。”

一金一银，是17岁的她第一次亚运之旅交出的答卷。对于这个跑得快、胆子也大的“小孩姐”来说，更长的赛道才刚刚开始。

严子怡：一投定乾坤

“一枪制胜”再现江湖！本届亚运会女子标枪决赛中，18岁的严子怡“画”出了属于自己的那笔完美弧线。她在第一投就掷出了70米46，力压巴黎奥运会冠军、日本名将北口榛花夺得冠军，大幅刷新了亚运会纪录。

今年是严子怡成年后的首个赛季。5月，在世界田联钻石联赛厦门站，她投出71米74的女子标枪历史第二好成绩，由此开启了钻石联赛五连胜。本月初，她又捧起钻石联赛年度总冠军奖杯。

不过，在随后的首届世界田联终极冠军赛上，严子怡在首轮投出68米05，第二投后因伤放弃后续的试投。北口榛花则以68米92夺冠。亚运会前这场较量的结果，也为两人在名古屋的再次相遇增添了悬念。

15天后，两人在亚运会赛场上再度交锋。严子怡只用了不到1分钟，就让悬念迅速消散。70米46的成绩出来后，严子怡放弃了后续全部5次试投。主场作战的北口榛花只投出了62米70。严子怡又一次“一投定乾坤”。

“非常高兴能在亚运会赛场上升国旗、奏国歌，我没有辜负大家的期待。”迎难而上的严子怡交出了完美答卷。

陈圆将：年轻就要搏

“Who is the first? China!”（谁是第一？中国队！）夺冠后，陈圆将拍打着胸前的国旗庆祝，难掩兴奋。

亚运会男子110米栏决赛中，20岁的陈圆将顶住压力，以13秒15率先冲过终点，夺得冠军。

这是中国队时隔8年再次夺得该项目亚运金牌。此前，刘翔、谢文骏都曾在亚运会赛场登顶。2023年杭州亚运会上，中国队未能延续在该项目上的连冠纪录。来到名古屋，陈圆将接过了接力棒。

“年轻就是要拼、要搏，不到最后一刻，谁知道呢？”陈圆将说。

2006年出生的陈圆将师从孙海平，是中国男子跨栏的新生代代表。2025年全国田径锦标赛，他跑出13秒18，成为继刘翔、谢文骏、史冬鹏之后又一位突破13秒20大关的中国选手。然而，成长之路并非坦途，2025年东京田径世锦赛，他止步半决赛。随后的全运会，他在决赛中受到打栏影响，仅获第六名。面对遗憾，他始终憋着一股劲，想要在大赛中证明自己。

亚运会决赛当晚，雨水给比赛增加了难度。陈圆将坦言，赛前紧张到“别号码布的时候手都在抖”。但站上跑道后，他稳住节奏，将优势保持到终点。

“跨栏是中国传统优势项目，我是站在巨人的肩膀上成长。”陈圆将说，“我们希望把中国跨栏带得更高、走得更远。”　（本报记者**刘硕阳、陶相安**参与采写）



①



②



③

图①：中国选手陈妤颉在本届亚运会女子200米决赛中。　新华社记者　**雒　圆**摄

图②：中国选手严子怡夺得本届亚运会女子标枪冠军。图为她在颁奖仪式上。　新华社记者　**贾宇辰**摄

图③：中国选手陈圆将夺得本届亚运会男子110米栏冠军。图为他在赛后庆祝。　新华社记者　**吕小炜**摄

专访汪顺：

寻找剩下的5%

本报记者　**刘　峣**

“我的第五届亚运会之旅，画上了一个圆满的句号。”

名古屋亚运会游泳比赛，32岁的汪顺收获1金2铜。从16岁首次参加亚运会，到如今依然奋战在泳池中，他的亚运记忆跨越了16年。

“每一届亚运会都非常珍贵，16年的时光留下了许多难忘瞬间。”汪顺说。

本届亚运会，汪顺在两个单项上收获两枚铜牌。对于准备最为充分的200米混合泳，他本希望把成绩锁定在1分56秒以内，但最终未能如愿。

“有时候你拼尽百分百的努力，也不一定在最后的赛场上有相应的收获。”在汪顺看来，这正是竞技体育的魅力所在。

“我觉得没有关系。”他说，“最主要的是我在比赛中是否尽力了、是否认真对待了。赛后问自己内心的时候，我是没有遗憾的。”

谈到这一年的备战，汪顺坦言，自己多次遇到想放弃的时候。“有时我会直接对教练说：‘今天心里不太得劲，要么算了，让我歇一歇。’教练就会让我休息、放松，调整好心情，第二天再回到泳池。”

走到职业生涯的这个阶段，“提高”变成了一道更难的题。

“我可能已经把95%以上熟悉的训练手段和身体能力开发到较高水平，如果继续在原有路径上冲击，收益会越来越小。”汪顺说，“我可能要寻找剩下的5%去做突破。”

新的训练手段、新的恢复方法，对身体更细致的认识……这些细节，都有可能成为开拓的空间。对游泳更深刻的理解，也延伸到了他的学习中。正在攻读博士学位的汪顺，希望把多年高水平训练中形成的理解和感悟转化为文字，为年轻运动员提供更多启发。

本届亚运会男子400米混合泳决赛后，昔日对手、日本名将萩野公介为汪顺颁奖。两个同龄人在候奖区聊起过去一起比赛的时光，汪顺说，有一种“发自心底的开心”。

这些年，一批批曾经的对手离开泳池，汪顺还在坚持。“对有些人来说，人生某个阶段会有更重要的事情。但对于我来说，游泳可能更重要一点。”

这是汪顺的最后一届亚运会。对于两年后的洛杉矶奥运会，他没有给出确切答案。

“还是不设限，一步步往前走。”汪顺说，眼下最重要的是先休息好、过好当下，“不要太担心两个小时以后，或者200公里以外发生的事情。”



当地时间九月二十二日，爱知·名古屋亚运会游泳项目男子四百米个人混合泳决赛在东京水上运动中心举行。图为中国选手汪顺在比赛中。　新华社记者　**伍志尊**摄

人民家书　中华体育精神颂

张帅：走过的每一步都不会白费

亲爱的朋友们：

亚运会的网球赛事已经开始了。几天前，我在深圳和队友们一起代表中国队参加比利·简·金杯。在球场上听到大家为中国队加油呐喊，我更加真切地感受到身披国家队战袍的责任，也特别珍惜这样的时刻。每一次代表中国队比赛，对我来说都有着特别的意义。那种为了同一个目标一起拼搏、一起战斗的感觉，总会给我很多力量。

为了参加亚运会，我决定退出今年中网的单打比赛。当为国出战的机会摆在面前，我毫不犹豫地做出了选择。对我来说，这是一种责任，也是一份骄傲。我也期待亚运会的比赛结束后，带着这段宝贵的经历回到中网的双打赛场，和熟悉的球迷朋友们见面。

这些年，我站上过大满贯的领奖台，也经历过失利和低谷。有的时候努力了很久，却看不到想要的结果。每当我觉得特别难的时候，总有人站在我身边。可能是一句加油、一条留言，也可能只是看台上一个熟悉的身影。正是这些陪伴与温暖，让我一次次重新站上球场，坚持走到了今天。

我常常说自己还是“小将”。虽然已经37岁了，但我不想因为年龄给自己设限，也不想提前为自己的职业生涯写好结局。只要我还能握着球拍站在赛场上，只要每天还能进步一点，我就愿意继续挑战自己。

我的人生字典里没有“放弃”两个字。我相信，努力不一定马上就有结果，但走过的每一步都不会白费。那些输过的比赛、受过的伤、流过的眼泪，最后都会变成继续向前的力量。

这一次，我会带着你们给我的力量走上亚运赛场，为胸前的五星红旗全力以赴。请继续为“小将张帅”加油，为中国网球队加油！

张帅

（作者为**中国女子网球运动员**　本报记者**刘峣**采访整理）

亚运家书

感谢国家体育总局宣传司、国家体育总局网球运动管理中心支持



9月24日，在深圳举行的2026比利·简·金杯总决赛四分之一决赛中，中国网球队选手张帅2:0战胜意大利队选手科恰雷托。图为她在比赛后庆祝。

新华社记者　**毛思倩**摄

想赢，是一种力量

王美华

亚运会赛程过半，连日蹲守赛场，我发现，那些能站上领奖台、在关键时刻顶住压力的运动员，往往都有同一种底色——一颗强烈渴望赢的心。这份渴望，既是他们熬过伤病与低谷的持久动力，也是重压之下能够稳定发挥甚至突破极限的密钥。

很多人谈论竞技体育，常围绕天赋与技术。出众的身体条件、纯熟的技术动作，当然是站上赛场的基础。但天赋只是“入场券”，决定一名运动员能走多远的，往往是内心那股不服输、不松懈的劲头。

想赢的心，外化于行，就是对自己近乎严苛的要求。泳池里一趟趟折返、体操器械上千百次落地、田径场上一次次起跑，大多无声且乏味。没有“要赢”的信念支撑，人很容易给自己找借口；而心怀胜利目标的人，会主动把标准拉高。

本届亚运赛场，游泳运动员张展硕一人夺得七金。面对一天多赛的“魔鬼赛程”，他说，之前的积累正是为这样的时刻准备。把功夫下在平时，关键时刻才有连续作战、稳定发挥的能力。

想赢的心，更是关键时刻的压舱石。赛场变数万千，比分胶着、主场呐喊、对手的强势发挥，随时可能打乱节奏。强烈的求胜欲，会推着人直面风险，敢于出手。

乒乓球赛场，年轻选手林诗栋经历团体赛失利，在单项赛场迅速调整，展现出了更强的求胜意志。实力相近的对决，最后比拼的往往不只是技术，更是谁更敢赢、谁更想赢。

竞技场如此，人生亦然。很多时候，我们并非能力不足，而是缺少一份“想要做好”的信念，于是容易妥协、降低标准。一颗渴望赢的心，本质上是不甘平庸、扛起责任的态度。

亚运会的角逐仍在继续，当我们赞叹健儿们的精彩发挥时，也应看见奖牌背后那一颗颗滚烫的求胜之心。

点到·亚运