



不管从哪个角度看,这个夏天,属于资阳女孩刘峡君的讲述都符合“完美”这个词。

作为田径运动员,刘峡君今年状态极好。从4月全国田径大奖赛首站比赛,到5月初的体育单招考试,她连破个人最佳成绩,稳定跑进11秒70,顺利达到国家级运动健将标准,拿下两所国内顶尖大学的破格录取资格。

作为学生,今年高考,刘峡君取得历史类总分462分。按照清华大学和北京大学高水平运动队员关于文化课成绩的要求(过本科线65%),她以超出录取分150多分的成绩被北京大学录取。

热血竞技、青春梦想,加上甜美的笑容,刘峡君的故事瞬间点燃整个社交网络。大家说她是“田径甜妹”,涌进她的社交平台、搜索她的比赛视频,她复读的选择也被赋予倔强和坚持的解读。

其实,沸腾的赞美只要放下手机就会消失。这个夏天,刘峡君大部分时间都安静地待在成都犀浦田径基地,按时训练。8月3日,在2025年全国田径锦标赛女子100米决赛中,她以11秒65的成绩获得第五名。

当然,刘峡君也期待着即将开启的大学生活。“好好学习,发展一个兴趣爱好。”说到这些,她眼睛亮晶晶的。

这位在田径场上起跑就冲刺的女孩相信,人生不是赛场,欲速则不达。



决赛中,刘峡君获得第五名。刚结束的今年全国田径锦标赛女子百米 受访者供图

资阳甜妹刘峡君
封面新闻独家对话

为每个

0.01

秒突破拼尽全力



刘峡君在训练中。梁家旗摄

11秒70的“魔咒”

如果将时间拨回去年这个时候,摆在刘峡君面前的选择是,要不要复读?

在2024年的体育单招考试中,尽管刘峡君以11秒74的成绩拿下女子100米单招考试第一名,但因为没能达到国家级运动健将标准,没有获得清华大学和北京大学的破格录取资格。接下来的高考,她又因为差本科线4分,彻底错过目标大学。

但与此同时,刘峡君凭着国家一级运动员的水平,得到了复旦大学的破格录取。

“家人都不想我复读。复旦大学是很好的大学,加上去年高考前因为压力太大哭了几次,妈妈很心疼,不想我再辛苦一年。”刘峡君理解家人的顾虑,复读,意味着文化成绩要重新考,体育成绩也要重跑。

在体育成绩上,女子100米项目的国家级运动健将标准是跑进11秒70,但刘峡君已卡在11秒70到11秒80的“瓶颈”里两年了;在文化课上,2025年是四川施行新高考的第一年,这意味着她的学习难度将倍增。

“那时候她特别沮丧,也很迷茫,甚至怀疑自己选择这条路是错的。”作为教练,叶虎是刘峡君一路成长的见证者。彼时,他是支持刘峡君复读的人,“我跟她说,你不是水平有这么差,也不是水平差很远,在我看来就是运气不好。差0.04秒能差多远?还不够眨下眼睛。差4分算多少?一道选择题而已。”

其实,叶虎心里清楚,不管是0.04秒还是4分,都是一个打碎重造的过程。

有媒体形容刘峡君是以“天才”之姿横空出世。

她在小学六年级时以12秒89打破资阳市田径赛纪录,成为首位破13秒的本土女子百米选手。师从叶虎后,她练习不到5个月,13岁就达到国家一级运动员标准。

按照叶虎的理想规划,刘峡君应该在初三或者高一就跑进11秒70,达到国家级体育健将标准。可现实是,11秒70的“魔咒”一直在。

选择重来一次,不是简单将走过的路再走一遍,而是将自己打碎重铸,除了艰难和重压,或许还有结果的不尽如人意。



高考结束后刘峡君就回到了田径场。梁家旗摄

极限一寸

当然,站在故事的现在,所有人都知道刘峡君彼时作出的选择,也知道这个选择迎来的圆满。但只有经过这场淬炼后的她才能回答,为什么要拼尽全力去突破每一个0.01秒。

“我觉得突破的意义不仅是结果本身,更是这个结果给你的正向反馈,让你有力量继续坚持下去。”刘峡君觉得,这才是田径项目一直吸引着她的真正魅力,“田径教给我的东西比想象中多。”

例如这一次,刘峡君决定重来一次后,叶虎就告诉她,接下来这一年师徒两人都将面对巨大压力,“我们必须突破11秒70,突破很多想不到的改变。”

刘峡君的冬训从2024

年11月持续到今年4月。针对她后程能力不够稳定,掉速较明显的问题,叶虎加强了速耐训练,计划了大量节奏控制和速度耐力的专项课。第一个月,刘峡君开始跟着400米项目练,跑量每天增加两倍。

考验的还有自律能力。因为训练在成都,刘峡君的学校在宜宾。于是,老师会将试卷资料寄给她,她先单独完成。按她制定的时间表,每天早上7点起床开始学习,短暂午休后再学习。下午3点训练,练到晚上,完成伤病治疗后再继续学习。

这样的学习状态,刘峡君持续了两年。叶虎说,值班教练每次查房时,都看见刘峡君还在做作业学习。

终于,熬过冬训,漫长的坚持在春暖花开的时候迎来盛放。

在今年4月举行的全国田径大奖赛首站比赛中,刘峡君在女子100米项目中连破个人最佳成绩,取得预赛11秒61、半决赛11秒55的成绩。

这个瞬间,刘峡君几乎喜极而泣。

终于,来到今年的体育单招考试。要同时满足现场跑进11秒70、拿到全场第一名的要求。发枪前一秒钟,刘峡君还闭着眼睛感受风向。随着枪响,女孩冲刺,最终她稳定发挥,跑出11秒57,达到国家级体育健将标准,拿下梦想的破格录取名额。

最好的成长

其实在单招考试前,刘峡君很平静地预想了没跑进11秒70的可能,那就要更努力复习,高考的文化成绩超过本科线越多越好。所以,一场淬炼后,她已能坦然面对每场比赛,不再轻易为一次成绩自我膨胀或否定。

“现在想想,最初的自己有点急功近利。”刘峡君觉得,开局的顺遂让她一度认为自己应该一直赢,应该按理想状态每天进步。而过度自信背后是妄自尊大,如果某一次没有达到目标,那就是自己不行,没有天赋,废掉了,“但现在懂了,太过于执着一个结果,会将自己困住,更无法感受到被热爱所滋养的进步。”

刘峡君一直给自己的定位是学生运动员,这是她对于成长的两种认知。在为比赛成绩感到沮丧时,她就更努力学习文化课,转移注意力。相应的,她也会向体育生学习坚韧的品质,向文化生学习更开阔的视野。两种奋斗的青春姿态,是她觉得自己能幸运拥有的两种成长,“我热爱田径,但我同样不会放弃别的体验。”

8月3日晚,在浙江衢州举行的2025年全国田径锦标赛女子100米决赛中,刘峡君跑出了11秒65的成绩。叶虎很高兴,“在半决赛感冒的情况下,她能顽强拼搏进入决赛获得第五,如果说2023年的锦标赛是靠运气进入决赛,今年完全是靠实力。”他计划着在年底举行的第十五届全运会上,刘峡君能突破11秒50的关卡,“总之就是先稳定现在的水平,再争取下半年小小突破一下。”

但对刘峡君而言,即将进入理想的大学,她想要接触更广阔的世界,培养更多其他领域的爱好,发掘自己更多天赋和兴趣。

偶尔,刘峡君也会想到13岁的自己。那时,教练叶虎找到她家,提出让她学田径。原本不想女儿太小离家的父母,还是决定尊重她自己的选择。那是她为自己作出的第一个重大人生决定,此后的风风雨雨,她觉得自己在田径里得到了最好的成长。

“我想对13岁的自己说,就按照你自己成长的节奏来,不要羡慕别人,也不要急于求成,做你在这个年纪该做的事。”顿了顿,刘峡君补充道,“时间和经历,会教会你很多东西。”

华西都市报·封面新闻记者 杜江茜 伍雪梅