



9月28日,爱知·名古屋亚运会女子4×100米接力决赛,中国队第二棒的位置上,站着22岁的川妹子、攀枝花姑娘刘国怡,这是她第一次站上亚运会舞台。

“没事,你一定可以的”,教练赛前把她叫到身边,“你要相信自己,训练当中你没有任何问题,你能行。”

枪响,接棒,递棒,她没有时间再想别的。回忆起当时的情景,刘国怡对华西都市报、封面新闻记者说:“站在赛场上,没有过多的想法,只有向前冲。”

42秒96,中国队第一个冲过终点,成功卫冕。第二天,4×100米混合接力决赛,她和队友又以40秒78夺金,这是该项目的亚运历史首金。

这是刘国怡的第一届亚运会,收获两枚金牌。

在一次次困难中“起跑”

10月19日,在位于成都市郫都区的四川体育职业学院田径运动管理中心,记者见到了亚运载誉归来的刘国怡以及省队教练黄祥。这是刘国怡在亚运会后,第一次坐下来接受媒体采访。

刘国怡出生在攀枝花市米易县,小时候爱玩、爱跑。市运会上,她参加的是跳远,兼项100米。攀枝花市体校教练黄光明在跑道上注意到她,将她推荐给四川省队教练黄祥。2019年8月,刚初中毕业的刘国怡到成都试训,那时她100米跑13秒1,这个成绩在全省、全国同年龄段都算普通。

但黄祥留下她,看中的是别的:她瘦,但是不软,踝关节、膝关节的刚性和弹性都很出色,而这些大多是天生的。进省队后,黄祥是刘国怡的主管教练,刘国怡也是他当教练之后带的第一个队员。在省队,教练要管的事远不止训练,还要管生活、管心理。刘国怡状态怎么样,他看一眼、听一句话就清楚。

到省队第三年,刘国怡家庭突发意外。2021年,她父亲在工地突发心梗去世。刘国怡母亲的电话是打给黄祥的。黄祥说:“她家里两个女儿,姐姐还在上大学,一家人主要靠父亲的收入撑着。”经过深思熟虑,黄祥决定先不告诉刘国怡,给她放了假,说父亲生病让她回家看看,又专门找人在从成都回攀枝花的路上陪着她。等她回到成都,黄祥在安慰的同时也告诉她:“以后只能靠自己努力了。”

2019年到2022年,刘国怡从国家二级运动员一路达标国家级运动健将。

首次征战亚运会斩获两枚金牌 四川姑娘刘国怡:跑第一棒可以『放飞』

▼ 华西都市报封面新闻记者 车家竹



刘国怡接受采访。车家竹 摄

也正是这段快得超出预期的上升,让她在2022年“停滞”了:身体机能跟不上,伤病找上门,心里又急着出成绩。当时,刘国怡想过放弃,觉得“还不如就这样了”。黄祥反复跟她说,不要跟别人比,跟自己比,一步一步来。

爱知·名古屋亚运会上,4×100米混合接力首次成为亚运会正式比赛项目。刘国怡的单项成绩在国家队中不算最出众,她几乎把全部精力放在接力上,磨得最多的是混合接力,女队员交棒给男队员这一环,很考验细节,男队员启动太快太猛的话,女队员可能追不上。“今年亚运会,我就想,一定要争口气,站上亚运会的赛场。”她说。

为什么第二棒是她?“我的起跑确实有一定问题,反应速度上会慢一点。”刘国怡承认。但接力不一样,接力没有起跑器,接住第一棒传过来的棒,再稳稳递出去,“跑到途中的时候,我可以放飞地跑。”

黄祥清楚刘国怡的特点:她静态爆发、启动加速稍弱,可一旦完全跑起来,行进间的水平比单项高出一截。黄祥说:“行进间100米分段,她跑得好能到10秒20左右。”论单项,她本应能跑到11秒30以内,却始终没跑出来。而第二棒,恰恰是为这样的人准备的。



9月29日,爱知·名古屋亚运会4×100米混合接力冠军中国队选手施君豪、刘国怡、陈妤颀和陈锦丰(左至右)在比赛后庆祝。

新华社记者 贾宇辰 摄



9月28日,中国队选手刘国怡、梁小静、刘峡君和陈妤颀(从左至右)在爱知·名古屋亚运会女子4×100米接力决赛后庆祝。

图据新华社客户端

从“举起”亚运金牌到加冕世锦赛冠军 杨洋只用了一个月

华西都市报(记者 车家竹)10月27日,2026年世界举重锦标赛在浙江宁波迎来首个比赛日。在男子60公斤级决赛中,代表中国出战的四川体育职业学院举重摔跤柔道运动管理中心举重运动员杨洋斩获抓举金牌、挺举铜牌与总成绩金牌。

本届举重世锦赛是国际举重联合会最高级别、最高水平的举重单项赛事,同时也是2028年洛杉矶奥运会举重项目的首站资格赛,赛事时隔31年再度重返中国举办,吸引了全球近120个国家和地区的选手参赛。男子60公斤级作为赛事首个比赛日的焦点组别,汇聚了多位世界名将,竞争激烈。

决赛赛场,杨洋延续了爱知·名古屋亚运会以来的竞技状态,全程心态平稳。抓举阶段,他以132公斤开把稳稳举起,建立起步优势,第二把成功举起136公斤,进一步扩大领先身位;第三把冲击139公斤未能成功,最终以136公斤的成绩摘得抓举金牌。挺举阶段,杨洋延续稳扎稳打的比赛节奏,开把162公斤一次成功;第二把他将重量提升至168公斤并顺利举起;第三把向171公斤发起冲击遗憾失利,最终以168公斤收获挺举铜牌。综合抓举与挺举成绩,杨洋以总成绩304公斤夺得该级别总成绩金牌。

值得一提的是,一个月前,杨洋刚刚刷新亚运会纪录,拿下该级别比赛的亚运会金牌。“连续参赛,还是稍微有些影响,但在自己能控制的范围内。只要保证系统训练,我就感觉问题不大。”亚运会后,杨洋一刻不停投入了举重世锦赛备战。其实作为男子最小级别选手,连续降体重参赛的损耗是很大的。本场朝鲜选手方云哲就是例子,作为60公斤级挺举世界纪录174公斤的保持者,他本身实力强劲,但连续征战亚运会、举重世锦赛,导致本场比赛连续三次试举170公斤仅最后一把勉强举起,差点“砸锅”。杨洋的挺举成绩却不降反升,本场拼起的168公斤相比亚运会提升2公斤,创造个人最好成绩。可见这一个月的备战期,他付出了超乎常人的努力。

接下来,杨洋要继续拼下去。“我想奔着洛杉矶奥运会去。”这意味着,他要升级到65公斤级。对小级别选手来说,这样的挑战难度极大。“继续拼,越来越好。”杨洋的回答坚定有力。



10月27日,杨洋勇夺2026年世界举重锦标赛60公斤级抓举和总成绩金牌。

图据中国国家举重队微信公众号

接力赛交接棒慢半拍,损失的都是实打实的时间。刘国怡说,她的特点是接棒、交棒相对稳定,不会出现过多失误,最后进接力区也不怎么掉速。这次女子4×100米接力第一棒是梁小静,第三棒是四川队队友刘峡君,刘国怡在中间。比赛中她没有过多想法,只有向前跑,最顺利地把棒交到刘峡君手上。“我们都是四川的,平时配合比较多。”她说。

谈及如何平衡个人和团队的成绩,刘国怡坦言把集体看得更重:“个人的表现,也是为集体努力;集体好了,才会带动个人。”今年单项100米,刘国怡原本计划冲击国际健将,但没有完成,这是她记下的一个小遗憾。

在传帮带中“接力”

今年5月,2026年世界田联接力赛,中国女队跑出42秒61,创造中国女子4×100米接力队近7年来的最佳战绩,拿到2027年北京世锦赛资格。当时刘国怡跑完后,对自己能否进入亚运会名单不完全确定。再回头看,她更多的是感谢自己。

这支队伍里,刘国怡不是年少成名的。第四棒陈妤颀17岁,全队都叫她“小孩姐”。在刘国怡口中,陈妤颀是“开心果”,训练场上下,几个人同吃同住。老将梁小静是她的“一棒搭档”,被刘国怡称为“静姐”,她说:“静姐会一点点给我讲,起早或起晚都不要慌,别紧张。降步不能急刹,起跑不能犹豫。”新人入队,老将传帮带,这便是“接力”。

采访中,刘国怡反复提到一个词:不放弃。“田径这个项目还是有点枯燥的,到了某个水平之后,每个人都会遇到瓶颈或伤病,很多人因为瓶颈或伤病就选择了退役。”她顿了顿,提起苏炳添,也是她最敬佩的运动员:经历多次伤病,却始终未曾放弃,“他永远有从头再来的勇气。”

亚运会两场决赛,刘国怡的家人守在电视机前观看比赛。母亲看完直播说:“刘国怡子太辛苦、太不容易了。”回到四川,刘国怡参加了许多活动,帮着宣传家乡,又自认社恐:“人多还是会紧张。”两块金牌,那是她第一次参加亚运会的纪念。

11月1日,刘国怡将回到国家队开始新周期的训练。剩下的假期,她已经安排好:先恢复训练,迎接冬训。

“欧美选手竞争很大,但我们的新生代也在崛起。”谈及未来,刘国怡目标明确:2027年北京世锦赛和2028年洛杉矶奥运会,先拼决赛,再拼领奖台。