

为云南队夺得十五运会竞技体育项目首枚金牌

摔跤选手龙佳：4年磨一剑终圆梦

都市时报讯（全媒体记者 陈雯韵）11月11日，第十五届全国运动会摔跤比赛在广东省清远体育中心体育馆举行，云南选手龙佳在女子自由式68公斤级比赛中一路过关斩将，最终在决赛中战胜江苏选手韩悦，为云南代表团拿到本届全运会开幕后的首枚金牌，这也是云南选手在本届全运会竞技体育项目上收获的首枚金牌。另一名云南选手李泽露获得该项目铜牌。

这是龙佳第二次参加全运会，在上届全运会摔跤比赛中，她在女子自由式62公斤级摔跤比赛中收获一枚铜牌。历经4年的沉淀与成长，龙佳此番出战全运会，目标直指金牌，弥补上届赛事的遗憾。在今年5月举行的全国国际式摔跤锦标赛暨第十五届全运会资格赛中，龙佳勇夺女子68公斤级冠军，以预赛第一的身份晋级到全运会决赛，可谓状态正佳。

本届全运会摔跤赛场高手云集，但龙佳在当天的比赛中表现非常稳定，她在先后战胜江苏选手刘雨棋、甘肃选手蒋倩、辽宁选手周凤后闯入决赛。决赛对手是半决赛中击败队友李泽露的江苏选手韩悦，龙佳继续发挥敢打敢拼的特点，最终凭借更精准的战术执行和关键得分，以4:3的微弱优势击败对手，为云南拿到一枚宝贵的金牌。铜牌赛中，李泽露以3:2击败辽宁选手杜欣泽，为云南再添一枚铜牌。

龙佳的这块金牌，是云南摔跤选手时隔20年后再次在全运会上拿到金牌，也是云南女子摔跤选手在全运会上获得的首枚金牌。

当天的摔跤赛场上，云南代表团还在男子项目上收获了两枚铜牌，白继亮获男子自由式57公斤级铜牌，金文猛在男子自由式74公斤级比赛中拿到一枚铜牌。



11月11日，在第十五届全运会赛场上，云南摔跤运动员龙佳击败江苏选手，夺得自由式68公斤级金牌

周灿 摄

※新闻人物

龙佳：从德宏走出的摔跤冠军

都市时报全媒体记者 陈雯韵

1998年8月出生于德宏州盈江县的龙佳，走上摔跤之路源于父亲的一个简单心愿——“希望她身体强健，少生病”。这个一开始练举重的女孩子，改练摔跤后表现优异，在国内外赛场保持着绝佳的战绩。

举重特长生转项摔跤

小时候的龙佳常跟着父亲打沙袋、跑步上学，这份特殊的“体能训练”让她练就了过人的力量和耐力。

2010年，龙佳被德宏州少体校选中，成为举重特长生。“她的身体有些单薄，但身体形态非常好，是练举重的好苗。”德宏州少体校举重教练李祖爱一眼便看中这个性格有些内向的女孩。在德宏州体校的日子，龙佳训练得非常认真，手上磨出水泡又长出了老茧，但从不叫苦。“她非常有决心，是那种默默努力的孩子。”李祖爱回忆，经过一段时间的训练后，他发现龙佳的速度、爆发力、协调能力更加突出，于是当云南体育运动职业技术学院的摔跤教练钱秋生到州体校选材时，李祖爱“忍痛割爱”，把一手挑选的举重苗子极力推荐给钱教练。

2011年，龙佳从举重转项到摔跤，进入省队开始了新的训练生活。进入省队

后，龙佳的天赋得到了进一步的挖掘，她开始在全省比赛，甚至是全国比赛中崭露头角。2019年11月，凭借在全国比赛中的优异表现，龙佳进入国家队。2020年，龙佳在亚洲区奥运资格赛中夺得62公斤级冠军，成功获得东京奥运会入场券，成为了云南继1984年洛杉矶奥运会以来摔跤项目第四个获得奥运会参赛资格的运动员，也是云南首位女子摔跤奥运参赛选手。

近年来，龙佳的各项实力持续提升，在体能素质、技战术水平方面更加精进，思想状态也更加成熟，已经成长为一名技战术精湛、比赛经验丰富的顶尖运动员，在国内外赛场保持着绝佳的战绩。2022年的摔跤世锦赛上，龙佳收获一枚银牌；2024年10月，在阿尔巴尼亚首都地拉那举行的世界摔跤锦标赛非奥级别比赛中，龙佳代表中国队斩获女子自由式65公斤级金牌；2025年9月，在克罗地亚首都萨格勒布举行的世界摔跤锦标赛上，龙佳在奥运级别68公斤级先后战胜了多位名将，包括世锦赛银牌得主和巴黎奥运会亚军等，虽然半决赛失利，但她在铜牌赛中完胜朝鲜选手，为中国队收获一枚宝贵铜牌的同时，也证明了自身实力。

4年蛰伏终破茧

“今天的比赛中，龙佳的表现一场比一场好，我们为比赛做了充分的准备。”11日的决赛结束后，龙佳的教练钱秋生表示，为帮助龙佳全力备战全运会，云南摔跤队从去年8月开始就组建了复合型团队为她保驾护航，通过监测生理生化指标精准调整训练计划，分析对手特点制定针对性战术，团队还赴日本交流学习，同时结合高原训练的体能优势，让她的竞争力持续提升。

“今天的几轮比赛，我的内心都非常坚定，一直都保持着一颗平常心，把训练中的东西体现出来，争取去拿下每一场胜利。”回顾比赛时，龙佳说，“决赛赢得非常不容易，所以当时还是非常激动非常开心的。”

龙佳表示，这枚金牌是对4年付出的最好回报。“感谢教练团队的悉心指导，感谢家乡人民的支持。”她表示，上届全运会的铜牌让她看到了差距，这4年里她不断弥补短板、强化技术，终于实现了梦想。这枚沉甸甸的金牌，不仅是龙佳个人职业生涯的新高峰，更为云南摔跤注入了强大动力。

龙佳部分战绩

2017年，被体育总局授予国家级运动健将称号。

2022年7月22日（当地时间），获2022年国际摔跤A级系列赛波兰站女子自由式摔跤65公斤级季军。

2022年9月14日，获2022年摔跤世锦赛女子自由式摔跤65公斤级亚军。

2022年12月11日（当地时间），随中国队获2022年女子自由式摔跤世界杯团体亚军。

2024年10月，在阿尔巴尼亚首都地拉那举行的世界摔跤锦标赛非奥级别比赛中，龙佳代表中国队斩获女子自由式65公斤级金牌。

2025年9月，在克罗地亚首都萨格勒布举行的世界摔跤锦标赛上，龙佳收获一枚宝贵铜牌。

2025年11月11日，以4:3战胜韩悦获第十五届全国运动会摔跤女子自由式68公斤级冠军。