

对话
体坛名将

开栏的话

习近平总书记指出：“国运兴则体育兴、国家强则体育强。”体育强国建设需要全民参与，竞技体育和群众体育相辅相成，我国竞技体育硕果累累，一些闪耀的身影奋勇拼搏、超越自我，书写了难以忘怀的动人故事，激发了全民健身的饱满热情。

本报今起推出“对话体坛名将”栏目，与这些名将进行深入的对话，分享他们在巅峰时刻的清醒与抉择、低谷之中的坚守与突围，感受他们在冠军标签之外真实而蓬勃的生命力，以期为广大读者带来跨越赛场、超越体育的收获与力量。

第十五届全运会即将在广东、香港、澳门举行，作为广州市南沙文化副会长的郭晶晶，最近正忙着推进湾区迎全运体育季系列活动。

从世界冠军到国际裁判，从体育到公益，不同的身份转变中，郭晶晶有着怎样的心路历程？如何在赛场夺金与自我提升之间弘扬体育精神？近日，本报记者对话郭晶晶，共同探讨体坛名将的多维人生。

“把每一个过程做好了，结果自然就在那里”

问：刚开始学习跳水时，您才7岁，那么小，怎么坚持下来的？

答：记得当时教练去幼儿园选运动员，我只知道是去学游泳，很害怕，因为小的时候被水呛过。但我想要去克服，所以就选择了这项运动。在尝试之后，我发现越来越热爱跳水。

问：哪些教练对您的影响比较大？

答：在我的运动生涯里有3位教练以及领队周继红，是她们一路引导我走向成功。

第一位是我的启蒙教练——李芳教练。她选我去学跳水，那是我第一次知道跳水这项运动。初学阶段，我打下了非常好的基础，这才可以一路走得更远。

第二位是我入选国家队的于芬教练。我当时还是业余体校的孩子，在参加国家队集训时被于芬教练选中。她带着我进入国家队一线组，跟着奥运冠军伏明霞一起训练。那是我进步最快的一个阶段。

第三位就是后来在我人生低谷期，重新把我拉起来的钟少珍教练。我们一起经历了运动生涯中的很多时刻，从被质疑到一步一步走向成功，没有她一路的扶持和鼓励，不可能有站上最高领奖台的我。

还有就是我的领队周继红。她不只是在我的运动生涯中带领我一路走向成功，在我退役后，她还鼓励我去考国际裁判资格，进入国际泳联，一路走到现在。她帮我建立人生的规划，让我在自己的领域继续发光发热。

每位教练在不同时期都给了我极大帮助，回过头来看，每位教练的助力一步步造就了现在的我。

问：2004年雅典奥运会，您包揽女子三米板单人和双人两枚金牌，首次加冕奥运冠军，当时的心情和感受如何？

答：雅典奥运会，对于第三次参加奥运会的我来说，也许是最后一次机会。其实那刻，我没有想那么多，只想着如何把自己最好的状态发挥出来，如何跳好每个动作。

夺冠后，我本来也以为自己会特别激动，会哭得一塌糊涂。但是当我站上冠军领奖台的那一刻，心情其实是比较平静的，好像水到渠成，把每一个过程做好了，结果自然就在那里，这不是偶然。

问：回忆23年的跳水生涯，还有哪一次比赛经历让您难忘？

答：最难忘的应该是2008年的北京奥运会。当时压力很大，大家都觉得我应该是去拿冠军的，我也没有退路，只能往前冲。比赛前很长一段时间，自己都在反复模拟决赛的

人生的很多事，不能急着要结果

对话跳水名将郭晶晶

本报记者 李 霞



名将小传

郭晶晶，出生于河北保定，7岁开始学习跳水，2011年退役，在23年的运动生涯中共获得77枚金牌、14枚银牌、4枚铜牌。退役后，她考取国际裁判资格，担任国际泳联跳水技术委员会委员与裁判。

场景——遇到问题应该怎样解决，让自己不受外界的任何影响，发挥出应有的水平。在关键时刻，已经不是要战胜别人了，最主要的对手是自己。



“人生不该只有一种可能，我想给自己更多成长空间”

问：在职业生涯巅峰期，您为什么选择退役、赴国外学习？

答：人生不该只有一种可能，我想给自己更多成长空间。我一直主攻跳水，有很多知识要补充、视野要开拓。离开跳台时也犹豫过，毕竟那里有我最珍视的荣誉、有我奋斗的印记，但运动员生涯有限，人生有很长的路要走，所以我选择用全新的视角去观察世界、接触不同领域，让自己的人生拥有更多维度。

问：2024年巴黎奥运会，您作为裁判，见证了中国跳水运动员夺金，当时是怎样的心情？

答：当时的心情很复杂。看到我们的运动员站在赛场上，我特别理解他们的付出。同时作为裁判，我要全程专注于评分的核心维度，不能带个人感情，要确保比赛的公平公正。总之这份感受很特别，既为我们中国跳水运动员骄傲，也为我自己能以另一种方式继续投入跳水事业而感到踏实。

问：从运动员到裁判，身份转变给您的工作内容带来了哪些转变？

答：作为运动员，我只要专注做好自己的动作；作为裁判，我要研究规则的细节，关注每个运动员的技术特点。工作重心从突破自我变成了服务项目，以前每天想的是怎么提升难度、减少失误，现在会花时间研究规则更新，还要从全球视角思考如何让跳水运动更公平、更有吸引力。这种转变让我明白，体育事业是需要不同角色共同支撑的。

问：跳水是一项用无数次重复追求完美瞬间的运动。这种极致体验，对您有什么样的影响？

答：无数次重复的训练让我知道，成功是没有捷径的，完美是要靠努力打磨的。就像人生的很多事，都需要坚持，不能急着要结果。而追求完美不是要做到毫无瑕疵，而是要有“把每件事做到最好”的态度，哪怕过程中会出错，只要不放弃，总能一点一点靠近目标。我在生活中也一直延续这种态度，无论是对家庭还是公益事业，都沉下心来，一步一步推进。

问：如果给体育、公益、家庭、自我探索等排序，您会怎么排？如何分配时间和精力？

答：没有绝对的排序，因为人生阶段不同，重心一定会变，平衡才是核心。我不会把它们当成一种先后排序，而是像安排训练计划一样，提前规划、灵活调整，比如陪孩子时就放下工作，专注家庭；做体育或公益方面工作时，也会安排好时间，规划好每一件事。对我来说，每个身份都很重要，都要全身心去投入和付出。

“运动员可以把外界的支持当成动力，学会过滤掉不必要的声音”

问：今年是全运年，您最近在忙的是否和全运会有关？

答：是的，我作为广州市南沙文化副会长，一直在努力推动文化体育融合发展。今年，我们在南沙区打造湾区迎全运体育季系列活动，同时推出中国体育荣光印象展。希望尽自己的一份力，让更多人感受体育的魅力、文化的温度。

问：您认为互联网的高曝光度对运动员成长有什么影响？运动员应该如何面对这种热度？

答：这是有两面性的，高曝光能让运动员更快被关注，获得更多支持，乃至为体育项目带来更多资源。但过度曝光也可能让运动员承受额外的压力，比如一些小失误被放大、个人生活被过度关注等。

我觉得运动员可以把外界的支持当成动力，学会过滤掉不必要的声音，专注训练和比赛。运动员的重点永远是赛场上的表现，这样才能更好体现自身的价值。

问：您认为运动员要取得优异成绩，除了天赋，还需要具备哪些品质？

答：坚韧，我认为这是非常重要的。我从7岁开始训练，遇到了各种困难，但一直没有放弃，努力了很多年才真正实现梦想。还有一点，就是自律，运动员需要高度的自律，坚持不懈地练习，这是一切好成绩的基础。当然也离不开整个团队的付出，我们的成绩不单是自己一个人的。

问：和过去相比，您觉得如今大家对金牌和运动员的态度有什么改变？

答：现在大家更理性了，哪怕运动员没拿金牌，只要拼尽全力，也会被认可。这特别好，说明大家更注重体育精神了。现在很多运动员也在更广泛的领域学习更多知识，让自己的人生有更多可能性。

问：作为过来人，您想给现在的年轻运动员什么样的人生建议？

答：要珍惜训练的每一天，运动员生涯很短，每一次重复的练习都在为未来铺路。不要怕苦，现在的苦都会变成以后的底气。哪怕没获得理想的成绩，也要享受过程，训练中收获的坚持和专注会成为人生的财富。

还有一点就是提前规划人生，运动员生涯只是人生的一部分，大家要趁年轻多学习、多积累，无论未来做什么，都要提前打下基础。

(郭晶晶对本文亦有贡献)

图①：郭晶晶在2008年北京奥运会女子三米板项目中摘金。施 艳 摄(影像中国)

图②：郭晶晶在2025年联合国海洋大会上发言。

图③：郭晶晶在2023年世界游泳锦标赛中担任裁判长。图②③均为受访者提供

本期统筹：王 博

十四运会来了

10月16日，又一项超世界纪录的成绩让广东射击馆内全场沸腾——由姜冉馨、沈奕瑶、张琦组成的上海队在第十五届全运会女子10米气手枪资格赛中打出了1745环的团体总成绩，超过中国队此前在2025年射击亚锦赛中创造的1740环的团体世界纪录。紧张激烈的比赛、老将新秀们的精彩发挥，让全运会射击赛场热度持续攀升，再度“圈粉”。

10月14日进行的男子10米气步枪决赛，是全运会射击项目开赛以来颇受关注的一场决赛。奥运冠军盛李豪第一个走上赛场，瞬间吸引了全场的目光和镜头。

盛李豪在决赛中不负众望，以254.6环的成绩获得冠军，首次登上全运会最高领奖台。4年前，16岁的盛李豪首次参加奥运会就获得银牌。2024年巴黎奥运会，他成为气步枪混合团体和男子10米气步枪双料冠军。如今，不到21岁的盛李豪已经实现了奥运会、世界杯、亚运会和全运会全满贯。“饭局哥”的昵称也让他为更多人熟知。

和盛李豪一样，浙江队选手黄雨婷也收获了自己的首枚全运会金牌。10月14日，她与队友韩佳予、王子菲成功摘得女子10米气步枪团体金牌。她们在资格赛还打出了1903.6环超世界纪录的成绩。

全运会射击项目开赛以来，赛场内外不断掀起观赛热潮。当选手们打出高环数，观众席总会响起一阵欢呼；当比赛进行到关键时刻，观众也会屏息凝神，生怕影响运动员的发挥……继杨倩在京奥运会夺金之后，越来越多的奥运冠军、世界冠军脱颖而出，让这项运动进入更多人的视野。据悉，全运会射击比赛早在开赛前就已备受关注，赛事门票迅速售罄，社交平台上有不少人感叹“票太少、不好买”。

赛场上，“神仙打架”般的竞技水准，让观众直呼过瘾。15岁的辽宁队小将杜雨宸和搭档刘柏辰超越一众高手，获得射击项目首金；女子50米步枪三姿淘汰赛，山西队选手苗婉茹打出了超出该项目资格赛世界纪录的成绩；男子10米气手枪决赛中，河北队选手牛琪松爆冷击败巴黎奥运会该项目冠军谢瑜夺冠……00后甚至10后选手崭露头角，让赛场悬念迭起，也彰显了中国射击运动的人才厚度。

“全运会非常难打。各队都有很多‘黑马’。”老将李越宏说。他曾表示，国内比赛竞争激烈，说明项目有高质量的发展。此次李越宏领衔山东队获得男子25米手枪速射团体金牌，他说：“25米手枪速射很特别，要技术好，还要出手果断。希望更多人参与进来，年轻人多了，这个项目才更有活力。”

十五运会赛场热度攀升

本报记者 季 芳

全运会射击项目开赛以来，赛场内外不断掀起观赛热潮。当选手们打出高环数，观众席总会响起一阵欢呼；当比赛进行到关键时刻，观众也会屏息凝神，生怕影响运动员的发挥……继杨倩在京奥运会夺金之后，越来越多的奥运冠军、世界冠军脱颖而出，让这项运动进入更多人的视野。据悉，全运会射击比赛早在开赛前就已备受关注，赛事门票迅速售罄，社交平台上有不少人感叹“票太少、不好买”。

赛场上，“神仙打架”般的竞技水准，让观众直呼过瘾。15岁的辽宁队小将杜雨宸和搭档刘柏辰超越一众高手，获得射击项目首金；女子50米步枪三姿淘汰赛，山西队选手苗婉茹打出了超出该项目资格赛世界纪录的成绩；男子10米气手枪决赛中，河北队选手牛琪松爆冷击败巴黎奥运会该项目冠军谢瑜夺冠……00后甚至10后选手崭露头角，让赛场悬念迭起，也彰显了中国射击运动的人才厚度。

“全运会非常难打。各队都有很多‘黑马’。”老将李越宏说。他曾表示，国内比赛竞争激烈，说明项目有高质量的发展。此次李越宏领衔山东队获得男子25米手枪速射团体金牌，他说：“25米手枪速射很特别，要技术好，还要出手果断。希望更多人参与进来，年轻人多了，这个项目才更有活力。”

和盛李豪一样，浙江队选手黄雨婷也收获了自己的首枚全运会金牌。10月14日，她与队友韩佳予、王子菲成功摘得女子10米气步枪团体金牌。她们在资格赛还打出了1903.6环超世界纪录的成绩。

全运会射击项目开赛以来，赛场内外不断掀起观赛热潮。当选手们打出高环数，观众席总会响起一阵欢呼；当比赛进行到关键时刻，观众也会屏息凝神，生怕影响运动员的发挥……继杨倩在京奥运会夺金之后，越来越多的奥运冠军、世界冠军脱颖而出，让这项运动进入更多人的视野。据悉，全运会射击比赛早在开赛前就已备受关注，赛事门票迅速售罄，社交平台上有不少人感叹“票太少、不好买”。

赛场上，“神仙打架”般的竞技水准，让观众直呼过瘾。15岁的辽宁队小将杜雨宸和搭档刘柏辰超越一众高手，获得射击项目首金；女子50米步枪三姿淘汰赛，山西队选手苗婉茹打出了超出该项目资格赛世界纪录的成绩；男子10米气手枪决赛中，河北队选手牛琪松爆冷击败巴黎奥运会该项目冠军谢瑜夺冠……00后甚至10后选手崭露头角，让赛场悬念迭起，也彰显了中国射击运动的人才厚度。

如今集团又重点布局碳纤维的下游应用领域，推出“竹山”系列鱼竿，运用蜂巢式梯度布层技术，精准叠加72层不同模量的碳布，使竿体在保持超轻量的同时，达到60吨级抗拉强度。

一根钓竿“钓”出一个产业。威海围绕碳纤维及复合材料打造碳纤维产业园，目前累计吸引40余家企业、20余家高端科研平台入驻。

据统计，全球60%以上的钓具产自威海，产品远销60多个国家和地区。伴随钓具产业发展，赛事经济也随之热起来。威海依托丰富的海钓资源和雄厚的产业基础，每年举办各类钓鱼赛事超50场，包括全国海钓锦标赛、“鱼游四海杯”国际路亚精英赛等品牌赛事，城市吸引力不断增强。

本报北京10月16日电 (记者厉阳)16日，第十届世界传统武术锦标赛在四川省峨眉山市开幕。本届比赛由国际武术联合会、国家体育总局武术运动管理中心、中国武术协会主办，四川省体育局、四川省武术协会、乐山市人民政府承办。这是世界传统武术锦标赛连续第四届在峨眉山市举办，吸引了来自54个国家和地区的5092名运动员、教练员等参赛。

本届比赛设境内、境外两大组别，包括个人、对练与集体项目。赛事期间，金顶论剑、武术名家讲坛等一系列文化展示与互动体验活动将同步展开，释放文体旅融合的独特魅力。

十五运会赛场热度攀升

本报记者 季 芳

本报记者 季 芳