



### 对话 体坛名将

#### 关于中国球员——

#### “人才金字塔的底座越来越扎实，自然会涌现出更多好苗子”

问：这个赛季，中国斯诺克球员集体表现亮眼，人才井喷，你觉得背后的原因是什么？  
答：这是一个从量变到质变的过程。20年前，职业赛场只有零星几名中国球员，现在有近30名。这是大家一起努力的结果。打球的孩子越来越多，人才金字塔的底座越来越扎实，自然会涌现出更多好苗子。随着大家在职业赛场不断积累经验，彼此之间保持高水平对抗训练，好成绩也就水到渠成。当然，我们取得的成绩也会鼓励更多人参与斯诺克运动，形成良性循环。相信未来中国年轻球员还会在世界舞台取得更好的成绩。

问：去年你在世锦赛夺冠后，丁俊晖说：“当年我跨碎的门槛，如今已成为大家的跑道。”对此你怎么看？  
答：2005年，我守在电视前目睹了丁俊晖夺得中国公开赛冠军，自此正式开始打球。他让更多中国人知道了斯诺克运动，也让更多斯诺克比赛落地中国，让我们有更多机会发光发热。我觉得，没有丁哥，就没有我们这一代中国斯诺克球员。去年拿到世锦赛冠军后，我真切感受到丁哥这么多年的压力，尤其在国内外比赛时，重压之下还能拿到冠军，特别不容易。

问：现在你被看作中国斯诺克的新标杆，面对年轻选手的追赶，会有危机感吗？  
答：我不觉得。斯诺克这项运动最大的对手是自己，最关键的是发挥出自己的水平。现在中国年轻球员都很有竞争力，他们未来也会拿到很多冠军。我们都希望通过自己的努力在世界赛场展现中国球员的风采。  
问：去年世锦赛后，斯诺克在国内的普及度再次提升，有没有感觉到身边的一些变化？  
答：最大的变化是在国内比赛时，很多家长带着孩子找我合影，说这些孩子因为我喜欢上了斯诺克，这让我非常自豪。能让更多青少年喜欢上并参与这项运动，是我最高兴的一件事情。

#### 关于自己——

#### “斯诺克就像人生一样充满选择，最终走向何方，看你怎么选”

问：中国球迷给你起了不少昵称，比如“赵公子”“中国火箭”等，怎么看待这些昵称？你的偶像是谁？  
答：“中国火箭”这个昵称可能因为我打球风格像奥沙利文，不过我想有一个专属的绰号。“赵公子”比较适合我，我挺喜欢的，大家可能觉得这和我的球风、为人处世风格比较搭吧。  
我的偶像当然是奥沙利文，最让我感动的是他对我亲身引导。有一次，他专门从英国伦敦开车3个多小时到谢菲尔德找我练球，练完还帮我捡球，不断提醒我。还有一次比赛，他作解说嘉宾，赛后约我喝下午茶时，特地帮我分析比赛时发挥不太好的地方，就像老师给学生上课一样。他的指点给我打开了新思路，让我能在击球选择上更加合理从容。

在北京时间4月6日凌晨结束的2026斯诺克巡回锦标赛决赛中，赵心童以10:3战胜世界第一的特鲁姆普，夺得本赛季的第四个冠军，也成为历史上首位单赛季包揽球员工系列赛3座冠军的选手。2026斯诺克世锦赛正赛将在本月拉开帷幕，一年前捧起亚洲首个世锦赛冠军奖杯的赵心童准备得如何？近期如何调整心态和打法？本报记者对话赵心童，听他讲述自己和斯诺克的故事。

——编者

#### 名将小传

赵心童，1997年出生于广东深圳，8岁开始接触斯诺克运动。他2016年进入职业赛场，2021年获得英锦赛冠军，成为首位在斯诺克三大赛中夺冠的90后球员，2025年夺得世锦赛冠军，成为亚洲首位斯诺克世锦赛冠军。

#### 用最合理的选择解决每个障碍。



# 「每一杆都是人生的一次选择」

#### 对话斯诺克名将赵心童

本报记者 李硕

地逛一逛，也能为比赛减压。我还有一只小狗，有它陪伴也让我放松不少。  
问：球迷们都觉得你打球时特别“准”，有没有给自己的“金左手”买过保险？这种“准”是天生手感，还是后天练出来的？  
答：没有买保险，我把左手保护得很好。打球的准度应该是天生的。很多人还觉得我打球节奏很快，这也不是有意为之，我想慢也慢不了，慢了反而打不好，这就是自己的节奏。我的反应速度、对球的敏感度可能就是天赋所在吧。  
问：曾经许多人觉得你在球场上“只攻不守”，现在防守端的进步肉眼可见，这是自己主动求变，还是被比赛逼出来的？  
答：这也是我最近进步的一点。想成为顶尖选手，一定要攻守均衡。我以前的打法可能进攻更强，但不够合理，犯错率和失误率就会比别人高。最近半年，我一直尝试在改变这一点，不仅要把进攻风格表现出来，还要让自己保持更强的合理性，才能赢下更多比赛，成长为真正的顶尖选手。

#### 关于波折和坚持——“我想赢，但也不怕输”

问：你进入职业赛场后几级波折，曾遭遇降级，尤其是经历过20个月的禁赛，这对职业选手来说几乎是职业生涯的断层。怎样看待禁赛？这给你的职业生涯和生活带来哪些思考？  
答：那段时间我一直在反省自己。当时我在社交媒体发声，就是觉得做错事要勇于承担并改正，那是发自内心的态度。说

实话，那可能是我迄今为止最灰暗的一段时间。庆幸的是，我天性比较乐观，知道自己有多爱这项运动，坚信自己一定会回来，所以利用那段时间去改变、去进步。  
当时我依然保持了高强度的训练，对自己的技术没有任何放松，同时也重新审视自己：怎么去规划职业生涯？什么该做的，什么是不该做的？现在回头看，这段沉淀让我在心理上、生活上都找到了更好的方式。斯诺克运动需要的不仅是技术，还有成熟且正确的思想，那段时间恰恰帮我补上了这一课。  
问：去年你在世锦赛一路突围，有没有哪场比赛或哪个时刻，觉得“这次可能撑不下去了”或是“自己状态不错，有机会冲一冲冠军”？在这些时刻是怎样稳住自己、专注打好每一杆的？  
答：打世锦赛之前，我根本没想到有机会夺冠。一步步前进，我也没有“离冠军越来越近”的感觉。决赛第三阶段结束，距离冠军只有一局，我才有实感，但心理上出现了比较大的波动，被对手连赢4局。我坐在台下一直跟自己对话：“耐心等待，相信自己，对手犯错时，你就可以抓住机会拿下比赛。”最终，我做到了，赢下比赛那一刻，大脑一片空白。直到真正捧起奖杯，我才反应过来，自己已经拿到这个冠军了，这一切都太不可思议了。直到现在，回忆起这段旅程，我依然觉得像做梦一样。  
问：斯诺克有一个说法叫“克鲁斯堡魔咒”，这项运动历史上还没人能在首次夺得世锦赛冠军后立刻卫冕。世锦赛正赛即将启幕，如何看待这个“魔咒”？  
答：我没有去想卫冕的事情，只想把它当作一次普通的比赛。斯诺克比赛是一场一场打出来的，就像去年我也是带着这样的心态：我想赢，但也不怕输。一旦你能接受输的结果，在比赛的就会有更放松的心态。今年的世锦赛，我信心十足，但不会给自己额外的压力。  
问：能否对在追逐斯诺克梦想的年轻球员说句心里话？对于更多的普通人呢？  
答：坚持是最重要的。对你真正热爱的事情，只要坚持下来，总会有惊喜。（本报记者郑琪、王梓、邹蕴参与采访）

#### 秒懂体育

#### 斯诺克巡回锦标赛、世锦赛有何不同

此次赵心童夺冠的斯诺克巡回锦标赛与世界大奖赛、球员锦标赛并称“球员系列赛”，是赛季末的高规格排名赛，仅限单赛季排名前16名选手参赛。由于比赛时间接近斯诺克世锦赛，该比赛也被视为世锦赛的重要热身。  
去年赵心童夺冠的斯诺克世锦赛是斯诺克三大赛（世锦赛、英锦赛、大师赛）之首，始于1927年，是三大赛中历史最悠久的赛事。除职业选手外，部分业余选手可通过外卡获得资格赛入场券。决赛采用的35局18胜制确保了比赛的激烈程度与观赏性，赛事含金量最高。

图①：赵心童在2025斯诺克世锦赛决赛中。  
图②：赵心童在2026斯诺克巡回锦标赛颁奖仪式上。  
图③④均为翟政摄（新华社发）  
图③：8岁的赵心童在练球。

本期统筹：高信  
版式设计：汪哲平



中国女排2026年第一批集训名单近日正式公布。中国女排主教练赵勇表示：“球队的目标是争取第一时间拿到洛杉矶奥运会门票。”此次共有17名运动员入选首批集训名单，分别是：董禹含、金佳宝、陈厚羽、王奥芊、杨舒茗、朱星辰、倪非凡、吴梦洁、唐欣、张籽萱、郭中楠、季雨潇、庄宇珊、王梦洁、李晨瑄、解盛钰、刁琳宇。  
赵勇表示，队伍组建考虑到今年比赛任务和长远发展，首批集训名单采取老中青结合形式，“老队员经验丰富、心态稳定，能很好起到传帮带作用。年轻队员的加入使队伍更有活力，教练组会挖掘她们的潜力。”备受关注的核心李盈莹此次不在名单之

## 中国女排公布首批集训名单 磨合阵容，全力备战亚锦赛

本报记者 郑轶

列。赵勇介绍，李盈莹目前正在天津按计划进行康复训练，教练组将根据她的实际恢复情况综合研判、随时调整。巴黎奥运周期的主力二传刁琳宇重新归队。赵勇表示，她的回归会丰富队伍的技战术打法，同时她的大赛经验和在场上的稳定发挥也能帮助年轻队员尽快成长。

金佳宝、朱星辰、郭中楠、季雨潇、李晨瑄等年轻队员首次入选国家队集训名单。赵勇说，教练组看重的是她们较好的身体条件、积极向上的比赛作风和一定的发展潜力，“希望国家队平台的锻炼，能让她们加速提升。”  
中国女排今年最重要的比赛是将于8月在天津举行的2026年亚洲女排锦标赛，该赛

事冠军将直接获得2028年洛杉矶奥运会参赛资格。“针对日本队、泰国队、韩国队、越南队这几个亚洲主要对手，我们将不断分析她们的技战术打法和人员变动，做到知己知彼、心中有数。”赵勇说。  
中国女排自去年重新组建后，在世界女排联赛的表现可圈可点，但在世锦赛上无缘八强。赵勇说，新一届中国女排首先要立足自身，提高主动得分能力，通过系统训练尽快补短板，在扣球、拦网和发球几个环节增强竞争力。  
在赵勇看来，集训的最终目的就是磨合阵容，让队员们以最佳状态备战接下来的赛事，“我们将全力冲击亚锦赛冠军。”

## 2026年国际乒联男子及女子世界杯落幕 王楚钦、孙颖莎均夺冠

孙龙飞 闫思齐

赢下比赛的王楚钦如释重负，奔向场下，与中国乒乓球队的每个人拥抱、击掌，共同庆祝这场来之不易的胜利。  
4月5日，澳门银河综艺馆，为期一周的2026年国际乒联男子及女子世界杯在这里收官。中国队选手王楚钦历经7局苦战击败日本队选手松岛辉空，首度捧起男单冠军奖杯；孙颖莎则战胜队友王曼昱，继2024年和2025年后，连续第三次夺得女单冠军。  
本届世界杯，中国乒乓球队派出王楚钦、梁靖崑、温瑞博等5人参加男单角逐，最终仅有王楚钦一人闯入八强。他的晋级之路也并非一帆风顺：1/8决赛和1/4决赛，王楚钦都曾面临大比分落后的局面，关键时刻，他顶住压力，顽强战胜对手实现逆转。“以前遇到这种情况可能会咬不住，现在哪怕很困难，也会一分一分去追。”王楚钦坦言，比赛中，他不断给自己释放积极信号，最终扛了下来。  
男单半决赛中，王楚钦迎战巴西队名将雨果·卡尔德拉诺，以4:1赢下对手，顺利挺进决赛。决赛中，王楚钦与日本队小将松岛辉空展开较量。王楚钦稳住心态、耐心应对，最终赢得胜利，收获自己第二座世界三大赛个人冠军奖杯。“感谢一直不放弃的自己和支持我的球迷，更感谢中国乒乓球队的培养。”赛后，王楚钦表示，经过大赛历练和失败的捶打，自己能坦然地面对赛场上的各种状况。  
女单赛场，中国队参赛6人全部小组出线，八强中占据4席，在与日本女乒的交手中实现全胜。孙颖莎和王曼昱各自经受过考验，成功会师决赛。  
决赛前半程，孙颖莎更好地把握住关键分，先赢3局建立稳固优势。第四局，王曼昱扳回一城。第五局中，孙颖莎打得更坚定，以总比分4:1锁定胜局，成为世界乒历史上首位连续3次获得女单冠军的选手。  
值得一提的是，本次比赛中，世界乒坛竞争格局更为激烈，中国队的集团优势受到不小挑战。来自德国队的邱党、奥恰洛夫、弗朗西斯卡同日战胜中国队3名选手；日本男队松岛辉空的男单银牌和韩国女队申裕斌的女单铜牌，分别追平和创造各自队伍在单打世界杯中的最好成绩……  
本月底，2026年团体世乒赛将在英国伦敦举行，中国队再次迎来“硬仗”。不过，正如王楚钦所说，整个队伍团结一致，就能努力克服困难，共同战胜挑战。

## 2026年浙江省城市足球联赛开赛

本报杭州4月6日电（记者赛皓）6日，2026年吴越杯浙江省城市足球联赛在浙江嘉兴启幕。开幕式上，机器人“冲冲”和浙江籍足球运动员王钰栋为比赛开球。赛事揭幕战为嘉兴队对阵衢州队，最终嘉兴队以1:0战胜衢州队。  
吴越杯是由浙江省体育局联合省直相关单位和11个设区市共同举办的重点群众体育赛事，分为积分赛和淘汰赛两个阶段。积分赛期间，11支球队将进行主客场单循环比赛，前8名进入淘汰赛。淘汰赛采用单场决胜制，直至决出冠军。  
此外，赛事将力求实现“群众动起来、城市活起来、消费旺起来、产业兴起来、足球热起来”的目标，推动形成“人人爱体育、人人会体育、处处可体育、健康靠体育”的浓厚氛围。

#### 贵州印江摔跤教练陈远洋——

#### “要对得起孩子们的每一滴汗”

本报记者 陈隽逸

贵州省铜仁市印江土家族苗族自治县缠溪小学操场上，孩子们正在进行训练前的热身，脸蛋红扑扑的……每到周末和假期，60岁的学校教练陈远洋就带着孩子们练摔跤，时而给孩子们纠正姿势，时而俯身示范发力技巧。  
陈远洋与摔跤的缘分，始于上世纪90年代。“当时觉得，摔跤不但能强身健体，或许还能让山里娃多条出路。”1995年，第一批跟着陈远洋训练的学生进入专业体校，成为当地靠摔跤蹿出前途的孩子，这让陈远洋更加坚定了自己的想法。

最初的训练大多在田埂上、稻草堆里进行。陈远洋常常带着孩子们满山跑，练耐力和爆发力。“山里娃皮实得很，摔倒了拍一拍土继续练。”陈远洋说，“我常常带着满身泥巴回家。”  
当年，体校的学费和生活费对农村家庭而言负担不小，不少家长宁愿让孩子务农或打工，也不愿送孩子走专业路子。陈远洋一次次登门沟通，家长们的态度在孩子的成长中慢慢转变。看着余舟等学生走出大山，进体校、当教练，家长们终于明白摔跤不是“不务正业”，而是山里娃的新出路。  
每次送学生去体校集训，陈远洋都一同前往，站在训练场旁看动作、记技巧，和专业教练交流心得。为了让孩子更贴合比赛规则，他主动搜集器材，如今孩子们的训练条件日益改善。学校成立了摔跤社团，成员涵盖一年级到六年级，陈远洋从60多名成员中挑选30余名协调性好、身形俱佳的孩子重点培养。

30多年来，陈远洋为当地摔跤事业培养了不少人才。余舟已成长为贵州省体育工作大队摔跤队总教练，一半以上的省队正式队员出自缠溪小学；2010届队员胡佳伟靠着摔跤特长进入省体校，又考上成都体育学院；还有不少学生毕业后做了教练，成为与陈远洋并肩作战的同行者。  
去年，曾经的学员杨超来到缠溪小学，成为摔跤后备教练，陈远洋坚守的事业后继有人。杨超一年级时跟着陈远洋学摔跤，随父母去广东后依旧坚持训练，后来毕业于吉林体育学院。去年年底冬训时，杨超承担起了主要训练任务，陈远洋在一旁指导，将几十年的经验倾囊相授。  
今年5月，陈远洋即将退休。“想到快要离开这些娃娃了，不免有些失落。”陈远洋说，只要身体允许，他想去更多学校看看，为印江县的摔跤事业多做些事，“我要对得起孩子们的每一滴汗。”