

人民家书

“全运家书”亮相中华体育精神颂十五运站活动

冠军家书里的
“小我”与“大我”

本报记者 刘 峤

音乐缓缓响起，一束温暖的光打在舞台中央。聚光灯下，演员展开信纸，轻声念起——“亲爱的姑娘们：见字如面……”

近日，由国家体育总局、中国奥委会、紫荆文化集团主办的“中华体育精神颂十五运站”活动在广东深圳启动。活动专门设置了“‘全运家书’故事会”环节，广东省话剧院演员深情演绎了国家艺术体操队教练孙丹和国家射击队运动员、奥运冠军李越宏的家书。

队伍就是你们的“第二个家”

“现在，训练馆的灯应该还亮着吧？或许你们正在反复磨炼我们新编的协作，或者在芭蕾课上反复找转体的感觉，或许趁着休息揉着发酸的脚步——我在写这封信时，满脑子都是你们训练的样子……”写给艺术体操队员的家书中，孙丹回忆起和姑娘们共同经历的岁月——从刚进队时的稚嫩，到扛起国家队重任的成熟。她看着姑娘们把汗滴在训练垫上，把小伤藏进体操鞋里，把梦想揉进每一次转体、抛接和舞步。

2024年巴黎奥运会上，中国艺术体操队夺得集体全能金牌——这是中国艺术体操的奥运首金。2008年北京奥运会上，中国队曾摘得银牌。当时主力队员之一的孙丹，从2019年起担任中国艺术体操队集体项目教练，带领这支年轻的队伍不断挑战自我、创造奇迹。《凤鸣凌霄》等极富中国风的表演，让中国艺术体操走出了属于自己的道路。

“队伍就是你们的‘第二个家’，家门永远为你们敞开。”演员朗读家书时，现场的大屏幕上轮播着孙丹和队员们的合影，坐在台下的孙丹热泪盈眶。

“我们培养一个运动员的周期很长。可能她从小上学一直到上大学，很长一段时间都要与我们生活在一起。”家书朗读结束后，孙丹上台与现场观众分享家书背后的故事。

在孙丹看来，自己在队中的身份

不仅是教练和老师，很多时候也承担了家长的身份。“我想让孩子们知道，体育给人带来的不只是短时间的愉悦，而是终身的享受和提升。”她说，“希望她们在成长中‘找到自己’，用自身迸发出来的力量实现目标。”

在国家艺术体操队的训练基地里，放着很多块白板。每一年，孙丹都会和队员们在上面“立flag”——用记号笔写下新一年的目标和寄语。2025年，白板上的主题词是“不破不立”。

进入洛杉矶奥运会新周期，中国艺术体操队有了新鲜血液，《平潭映像》等新的成套动作为队伍赢得了世锦赛冠军。孙丹在家书中对队员们说：“备战没有捷径，那些重复千万次的动作、咬牙坚持的时刻，都是你们未来站在奥运赛场上的底气。”

“作为体育人，不变的目标永远都是站上领奖台。”孙丹说，“我们除了仰望星空之外，还要脚踏实地，设定好目标之后就低下头来，一步一个脚印往前走。”

从“小公子”到“老大哥”

“每次站上领奖台，记者总会问：‘想对父母、家人说点什么？’我总会说一句‘感谢’。感谢，说出来容易，藏在心里的，却总是更多。”李越宏的家书写给父母，讲述了冠军背后那些被忽略的、藏在生活深处的亲情。

2024年，已过而立之年的李越宏第三次参加奥运会，终于在巴黎圆梦，拿到了中国射击队在男子25米手枪速

射项目上的首枚奥运会金牌，实现了自己和几代中国射击人的夙愿。

从小练习射击，从省队走向国家队，李越宏坦言，最思念也最亏欠的就是家人。

“还记得孩子出生那年，我只回家几天就归队训练了。爷爷、奶奶去世的时候，你们怕影响我比赛，硬是等到赛后才告诉我……”听到演员深情地读出家书中的文字，李越宏哽咽着说，自己真的有点“绷不住了”。

“父母从来不让我不担心家里的事，每次打电话，只说‘家里一切都好’，让我安心训练。”李越宏说，每次比赛赶回家，哪怕只是陪爸妈吃顿饺子、给孩子辅导作业，都觉得心里踏实了很多。

不久前举行的十五运会射击比赛中，第五次参加全运会的李越宏和队友一起拿到了团体金牌。但在个人项目中，他并未闯入决赛。

“全运会是很难的比赛，因为年轻队员太厉害了。可以毫不夸张地讲，全世界最好的射手，大部分都在中国。”李越宏笑着说，拿到奥运冠军之后，自己更多地去思考如何让这个项目发展得更好，向年轻运动员传授经验，让他们尽量少走弯路，在强手如林的赛场上找到自己的位置。

从当年射击场上的“小公子”，到如今队里的老大哥，李越宏对于“小家”与“大家”有了更深刻的理解。

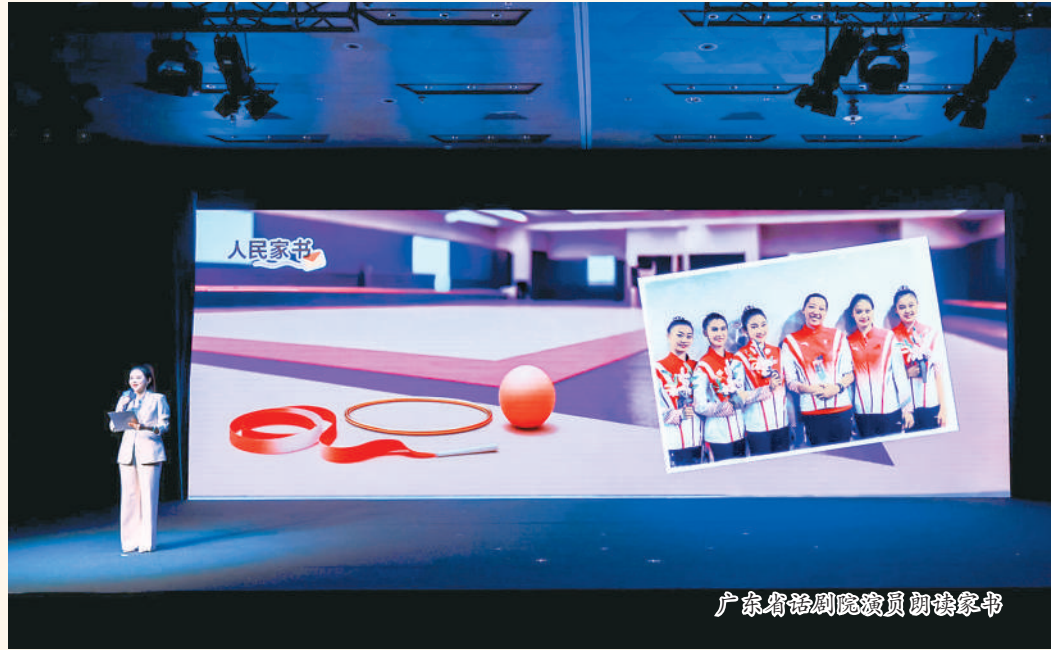
“我们这个‘小家’虽然普通，但你们用巨大的力量支撑着我，让我能为‘大家’拼搏、为国争光。”李越宏在家书中写道。



活动现场展示“全运家书”



“全运家书”故事会现场



广东省话剧院演员朗读家书

孙丹：
陪你们奔赴
每一场山海



孙丹（右三）和队员们在一起

亲爱的姑娘们：

见字如面。

现在，训练馆的灯应该还亮着吧？或许你们正在反复磨炼我们新编的协作，或者在芭蕾课上反复找转体的感觉，或许趁着休息揉着发酸的脚步——我在写这封信时，满脑子都是你们训练的样子。

从你们刚进队，到现在成为国家队能扛事的姑娘，时间过得真快。我看着你们把汗滴在训练垫上，把小伤藏进体操鞋里，把梦想揉进每一次转体、抛接和舞步里。

还记得你们刚来时的样子吗？有的还带着点稚气和执拗，完成平衡类难度时，差1秒撑不住，只能反复练习找感觉；和队友配合交换难度动作，一抛不到位就忍不住自责；舞步表达时总达不到理想的艺术效果，只好对着镜子不断加练。这些年，我们

一起熬过无数个早训的清晨，一起看过夜晚的月亮，一起在受伤时互相打气，一起为了一个完美的成套动作推翻重来、熬夜打磨。

你们总笑我“太较真儿”，但我想让你们明白，这不是挑剔，而是因为我知道你们能做得多棒，多值得站上更高的赛场。备战没有捷径，那些重复千万次的动作、咬牙坚持的时刻，都是你们未来站在奥运赛场上的底气。

这封信，既是教练的叮嘱，更是我想跟你们说的心里话。洛杉矶奥运会的号角已经吹响，那是艺术体操的顶级赛场，也是你们追梦的重要试炼。但我想跟你们说，胜负很重要，但不是唯一的答案。站在那里，你们代表的不只是自己，更代表着中国艺术体操的力量。不管结果怎样，你们的坚持、勇气，还有彼此的陪伴，这些磨砺出的坚韧和从容，

是你们一辈子的财富。

最后我想说，赛场之外，我永远是你的后盾。压力大了就跟我聊聊，别自己扛；受伤了一定要好好养，身体才是追梦的本钱。队伍就是你们的“第二个家”，家门永远为你们敞开。

愿你们带着热爱出发，带着坚韧去拼。我也会一直在身旁，在身后，陪你们奔赴每一场山海。永远为你们牵挂、为你们加油的教练：孙丹



扫码观看视频

李越宏：
不管走多远
都不会忘记家的方向



李越宏（左一）和家人在一起

爸、妈：

见信好。

每次站上领奖台，记者总会问：“想对父母、家人说点什么？”我总会说一句“感谢”。

感谢，说出来容易，藏在心里的，却总是更多。

还记得小时候，我瞒着你们学打枪、练射击，你们非但没拦着，还让我自己做决定，鼓励我坚持做喜欢的事儿。从济南到省队、国家队，舞台越来越大，回家的机会却越来越少。我知道，妈总是在家里的日历上圈出我出国比赛的日子；爸嘴上不说什么，但我每次比赛，你都整夜睡不着觉。

常年在国家队，最思念也最亏欠的就是家人。还记得孩子出生那年，我只回家几天就归队训练了。爷爷、奶奶去世的时候，你们怕影响我比赛，硬是等到赛后才告诉我。2013年我拿到世界

杯冠军，再次拿到世界杯个人冠军已是2023年——那些年失败和迷茫时，你们在背后的关心和支持给了我力量。每次比赛赶回家，哪怕只是陪你们吃顿饺子、给孩子辅导作业，我都觉得心里踏实了很多。

2024年，我在巴黎奥运会上夺得了金牌。站在最高领奖台上，脑海里不停地闪过你们的模样。我圆梦了，你们也圆梦了。

今年，我第五次参加全运会，拿到了自己的第一枚全运会团体金牌，算是职业生涯的新突破。时间过得真快，20年前第一次参加全运会，我还是个没成年的“小公子”。现在，我有了自己的家庭、为人父母，也成了队里的老大哥，身上的担子更重了，“家”的意义也更深了。我们这个“小家”虽然普通，但你们用巨大的力量默默支撑着我，让我能为“大家”

拼搏、为国争光，我觉得自己很幸福。

爸跟我说过，既然选择了射击，就要一直坚持下去。不管未来我还能不能继续打下去，我对射击的热爱不会变，对自己的要求不会变。我也知道，不管我作何选择，你们都会是我最坚实的后盾。不管我走多远，都不会忘记家的方向。

儿：越宏



扫码观看视频