

专访江苏女排龚翔宇——

从“小宇”到“宇队”的进化史

12月19日,2023-2024中国女子排球超级联赛第一阶段落下帷幕。江苏中天钢铁女排以B组第二名,晋级八强。近日,由中国排球协会发起的排超联赛全明星票选活动中,在网络球迷投票环节,龚翔宇以39961票夺得“票王”。

超高人气、年少成名,18岁进入江苏女排,19岁首次参加奥运会并夺冠……对于资深排球迷来说,龚翔宇的这些履历早已耳熟能详。在接受《东方体育日报》专访时,她分享了从“小宇”到“宇队”的进化史,畅聊了排球之外多样的生活,展望了未来职业生涯。龚翔宇说:“那些看似不起波澜的日复一日,会突然在某一天让人看到坚持的意义。”

本版撰稿 本报记者 程超

队长身份是责任,更是一份担当

东方体育:江苏女排已经晋级排超联赛八强,如何总结第一阶段自己和球队的表现?

龚翔宇:今年新赛季一开始,我就在积极调整和调动状态。随着联赛深入,辗转于不同城市之间参加主场比赛,渐渐地找到了感觉。第一阶段比赛打完,自己在体能储备、比赛阅读等方面做得还不错。

球队方面,我认为是一场比一场打得更好。当然,在联赛第一阶段,我们也遇到了挑战。现在国内联赛的对抗水平越来越高,各支球队整体实力都不弱,再加上赛程比较密集,状态有起伏很正常。通过这些挑战,进一步磨练了我们队伍的默契度和配合度。总体来说,第一阶段我们发挥得不错。

东方体育:以前你是队里最小的球员,别人喊“小宇”;成为队长后,小队员们称呼你为“小宇姐”,今年联赛较往年相比有什么不同?

龚翔宇:主要是心态上更加成熟。以前场上有大队员的时候,我只要管好自己这一部分就可以。但随着年龄增长,自己逐渐成长起来,身边的队友也一拨一拨,换成了比我更小的队员。我作为老队员,需要站出来承担起更多责任。希望通过自身实际行动,在球场上带动起她们的情绪和状态。

其次,现在我时常需要和小队员们沟通,话变多了。以前,我作为队里最小的球员,大队员们会和我分享经

验心得,助力我快速成长。“传帮带”是我们江苏女排的优良传统。当接力棒交到我手里时,需要我做得更多、想得更多。这算是一种成长吧。

东方体育:排超联赛第二阶段即将开始,对淘汰赛阶段有哪些展望和期待?

龚翔宇:淘汰赛肯定是没有退路了,我们全队上下会一起努力向前冲。八强阶段,每个对手都不好打,过关难过过关过吧!先好好准备八进四对阵山东队的比赛,我们一定会全力以赴做好准备,希望能够打一场进一步,向着更高名次发起冲击。

东方体育:在职业生涯中,曾合作过很多优秀教练员。你和现在江苏女排主教练施海荣指导很熟悉吧?

龚翔宇:施指导是看着我成长起来的,记得我刚上(江苏女排)一线队时,他已经是队里的教练了。那时候,我是个“小哭包”,遇到小困难、小挫折时,自己会陷入死胡同里,想不明白、想不通时容易哭。施指导看到后,会主动关心我,询问我情况,帮助我走出来。

从去年开始,施指导成为主教练,带领我们参加比赛和完成日常训练。跟着施指导,我心里会很踏实。他是个心很细的教练,每次带我们看比赛录像时,会把每一个轮次、每一个球都过一遍。在比赛间隙,他也会细心地提醒我们未注意到的变化。



铺满鲜花的路上,时常会有泥泞相伴

东方体育:18岁进入国家队集训名单,19岁参加奥运会,出道即巅峰,对于自己来说,这是怎样的体验?

龚翔宇:18岁时,我是第一年进入国家队,抱着学习的心态去,内心没有很多想法。当真正站到奥运会赛场的时候,觉得一切都很好奇,很多都没见过。当有机会上场时,我抱着冲劲去发挥,让情绪带动各方面的技术,脑子里只有一个想法,多为球队作贡献。现在回过头看,那个时候自己并不是很成熟,很多技术方面有待提高。不过,站上过顶峰,也进一步认识到自己的渺小,更加确定以后的路应该怎么走。

东方体育:中国女排成绩的起伏,夹杂着外界各种声音,这会让你产生困扰吗?

龚翔宇:我个人觉得,因为中国女排是一个光荣的集体,大家对我们的

偏爱和关心会更多,有更多的期待值。在国家队8年时间,我从小队员成长为中生代球员,一路有鲜花和掌声,但也有质疑和阴霾,这是每一个运动员都会经历的过程,心态决定前进的方向。

这几年,我认为自己是在不断地进步和成长,同时也虚心接受大家给我的建议。当然,奥运冠军对我来说是很重要的一段经历和财富,我也从来没有因为“年少成名”,就停下前进的步伐。

东方体育:奥运会冠军、亚运会冠军、全运会冠军、联赛冠军……基本上所有冠军都拿过了,现阶段坚持打球的动力又是什么?

龚翔宇:我也曾问过自己,为什么要一直坚持下去?当初选择排球时,我的初心是想把球打好。哪怕是在公园的排球场里,我也会去享受打排球

的过程。在江苏队和国家队时,我依然很享受每天训练中带给我的快乐。球场就是我的舞台,站在球场上我是自信的、快乐的。并且,现在自己的年龄、体能、技术等方面越来越成熟,我没有理由不继续坚持打下去。

东方体育:前不久,你在社交媒体晒出与巴西传奇副攻塔伊萨的合影,并配文“我幸福死了”,她是你排球之路上的偶像吧?

龚翔宇:对的。2008年北京奥运会的时候,当时想让家里人带我去现场观看她比赛。但那个时候因为还在上学,所以就没能前往现场。今年世界女排联赛能和塔伊萨同场竞技,也算是圆了几时的梦想。我知道她是一名特别努力的运动员,在自身有严重伤病情况下,塔伊萨复出后还能保持很高的竞技水平,我内心很敬佩她、喜爱她,也想向她多学习。

赛场之外,做最真实的自己

东方体育:除了比赛训练外,日常生活中你有哪些其他爱好,能否向球迷们透露一下?

龚翔宇:没有比赛和训练时,我和其他普通女孩一样,也爱美食、自拍、追星。最近这段时间,我正在反复阅读史铁生的《我与地坛》,每次读这本书都有不同感触。阅读是很好的一种沉淀方式,能让我静下心来去思考一些问题。

东方体育:成名后的运动员出于各种各样的原因,会在社交媒体上打造各种“人设”。但你好像和其他人不同,勇于将真实的生活展现在社交媒体上,这是因为性格的关系吗?

龚翔宇:我是金牛座,性格比较率

真和直接,属于想做什么就会去做的人。我个人觉得最打动人心的真实和真诚,所以希望通过在社交平台的日常分享,让一直以来支持我的球迷们,看到最真实的我。

东方体育:今年代表国家队征战,成绩十分亮眼。亚运会夺冠、世界排球联赛获得亚军,回望整个2023年赛季,哪场比赛让你印象最深刻?

龚翔宇:世界排球联赛半决赛,3比0战胜波兰队,那场球我印象特别深刻。因为在小组赛阶段,我们0比3输给过她们,当时队伍发挥不理想。所以四进二再遇到波兰队时,我们全队上下都憋着一口气。那场球能够顶住压力,拿下比赛,诠释了中

女排顽强的意志品质,完成“复仇”,真的很不容易。

东方体育:如何总结即将过去的2023年?对2024年又有哪些期许?

龚翔宇:2023年一路走来我也碰到不少困难,能够一步一步克服,这对于自己来说也是一种肯定。当然,这期间也存在很多不足之处,需要不断地改进和提高。

展望2024年,首要目标,我希望能帮助江苏女排在国内联赛中取得好成绩。其次,明年国际比赛更为密集,期待自己能在体能储备方面进一步提升,和队友们一起凝心聚力打好每一场比赛。先做好自己,我相信一切都会水到渠成。



不是这姐疯了吧 美的不像话了



赛场外,龚翔宇跟普通小姑娘一样,有喜欢的明星,喜欢收集小卡