

站在职业生涯的分水岭，龚翔宇这样说——

故事未完待续，28岁一样精彩

今年，28岁的龚翔宇已经经历了三届奥运会，年底她即将第四次踏上全运会赛场。眼下，2024-2025排超联赛正在进行季后赛，这也是龚翔宇征战排超联赛的第十个年头。站在女运动员职业生涯的分水岭上，本报记者独家对话了这位排球健将，聆听她的故事与展望。

本版撰稿 本报记者 程超

被腰伤和失眠困扰着

东方体育：2024-2025排超联赛，是你征战联赛的第十年，和以往相比有何不同？

龚翔宇：确实，今年是我征战排超联赛的第十个年头了。以前我是队里最小的队员，到现在队伍中的“大队员”，我在跌跌撞撞中一路成长起来，心态上发生了许多变化。同时，随着球龄、年龄、阅历的增长，身体机能不可避免地走下坡路。现阶段，伤病和精力是我遇到的最大挑战。回首这十年历程，感慨万千，在最好的年纪，我把所有的一切都给了深爱的排球运动。

东方体育：去年12月，江苏女排在和天津队比赛的时候，你被队友扶下场地，当时发生了什么情况？

龚翔宇：那次其实是因为我腰部的老伤又复发了。这个伤病处于反复复发的状态。从2024年年初到现在，偶尔会出现神经性症状，从腰部一直扩散至脚后跟，有时候可能影响到我走路。虽然当时看起来症状挺严重的，但其实也就是那一阵特别疼，此后经过一段时间的休息和治疗，情况有所好转。

东方体育：短短一个多月的时间，你就重返了赛场，这背后的恢复期应该很难吧？

龚翔宇：首先很感谢江苏队的领导和教练组，能够在联赛这么重要的阶段给我暂停调整的机会，让我先缓一缓，去治疗去养伤。在这段时间里，施海荣教练和医疗组也给了我很大帮

助，我也通过积极地治疗，希望能以最快速度把自己恢复到能够上场比赛的状态，及时跟上队伍的步伐。

今年排超联赛的赛程非常密集，一周双赛对我们的体能和意志都是巨大的考验。但我不想缺席联赛，我想和队伍站在一起，共同面对每一个挑战。全运会前的这个联赛对我们来说很重要，它不仅是检验我们训练成果的机会，更是调动全运会状态的关键阶段。所以，无论如何我都要尽快恢复，和大家一起去拼搏，为全运会做好准备。

东方体育：大赛期间，很多运动员会睡不好，你有这样的困扰吗？

龚翔宇：我确实一直有些睡眠问题。不只是大赛期间，平时我的睡眠质量也不太好。以前，至少睡觉睡不好，晚上还能勉强睡着，但从2023年开始，情况就有些加剧了。睡觉基本睡不着，晚上也开始频繁失眠，总是感觉心里不踏实，辗转反侧难以入睡。到了去年，这种情况更是加剧，有时候甚至会整宿整宿地睡不着，挺让人头疼的。

我也试过很多方法来改善睡眠，比如调整作息、放松心情、做些放松的活动之类的，但效果都不太明显。我也知道睡眠对于运动员来说有多重要，它直接关系到我的恢复和比赛状态。所以，我也在努力调整自己，希望能在大赛期间尽量保证好的睡眠，让自己能以最佳的状态投入到比赛中去。



随着年龄的增长，心态发生了变化，更加珍惜每一次比赛的经历，也更愿意从中总结经验教训，为未来的比赛做好准备。

东方体育：奥运会结束后，你身边的队友陆续进行了人生不同方向的转型，有的人完成了人生大事，有的人入职高校当老师。看着她们身份转变的过程，会让你思考今后的道路吗？

龚翔宇：当然，我会为每一个和我一起经历过无数日夜奋战的队友送上最真挚的祝福。看到她们在不同的人生道路上开启新的篇章，我由衷地为



第三届奥运会，拼搏和享受是关键词

东方体育：刚刚过去的2024年，如何回顾这一年？

龚翔宇：2024是奥运年，全年的目标很明确，一切都围绕巴黎奥运会开展备战工作。从年初开始的国家队集训，一直到七月的巴黎奥运会，我整个人一直处于紧绷的状态。在备战期间，我也给自己做思想工作，希望能用积极的心态去迎接奥运会。去年时间过得很快，满脑子都在想着一件事，那就是奥运会。上半年想的是要获得奥运会资格，奥运会出线的时候要想着打好奥运会。

东方体育：如果用几个关键词来形容你的2024年，会怎么来概括呢？

龚翔宇：我想，应该是“拼搏”与“享受”吧。正如我之前所提到的那样，2024年对我来说，是一个目标异常明确且充满挑战的一年。上半年，由于我们还未正式取得奥运会的参赛资格，紧迫感与压力如影随形。而下半年，随着我们获得奥运入场券，氛围开始微妙地发生了变化。虽然比赛的紧迫感依旧，但我更多的是对即将到来的舞台充满着享受与期待。奥运会结束，经过短暂地调整，我就投入到排超联赛备战之中，一环接着一环，节奏很紧凑。所以，“拼搏”与“享受”，这两个看似矛盾的词汇，却是我2024年真

实生活的写照。

东方体育：巴黎奥运会是你第三次奥运会之旅，和前两次有何不同？

龚翔宇：肯定会有所不同。距离我第一次参加(2016年里约)奥运会已经过去九年，不管是球龄还是年龄，我觉得整个人都在成长。奥运会对任何一个运动员来说都极其重要，尤其我作为中国女排这个光荣集体中的一分子，压力与责任共存。因为有了前两届奥运会的经验，我知道越是重要赛事，越要专注在赛场上，清空杂念。肩负起为国争光的使命的同时，将它化作成动力。所以，在这次比赛中，我才能真正做到排除干扰，单纯地以运动员身份去享受奥运赛场的魅力。

老实说，每一届奥运会感受不尽相同，印象都很深刻，这些经历共同构成了当下的我。

东方体育：2024年，让你印象最深刻的一场比赛是？

龚翔宇：巴黎奥运会小组赛第一场对阵美国队，我印象比较深刻。看女排比赛的老球迷们或许都有印象，前两届奥运会上，中国队往往在进入状态方面会稍显慢热。但对阵美国女排这场比赛，我能感受到从第一局开始，大家精气神和状态完全不一样，每

个人在场上都很投入和忘我，全身心地沉浸在其中。

当然比赛过程很激烈，我们经历了大比分领先，到被追平，最终艰难地拿下这场比赛。虽然经历了五局大战，比赛耗时很长，但我觉得队伍中每个人对于奥运会的渴望要比其他比赛更强烈。

东方体育：巴黎奥运会已经过去大半年，现在回看过奥运会期间的比赛吗？

龚翔宇：奥运会刚结束那会儿，我回看了对阵土耳其女排的那场比赛。主要是想从技术的角度，分析一下自己在场上的表现，特别是对局势和比赛节奏的把握上，有哪些可以改进和提升的地方。之后，由于紧接着就投入到了排超联赛备战工作中，所以能抽出来回顾比赛的时间就比较有限了。不过，现在偶尔在网络上浏览时，还是会看到一些关于奥运会的比赛片段。

说起来，前两届奥运会结束后，我基本上没有怎么去看过比赛回放。但这次巴黎奥运会后，我确实有了不一样的感受。可能是随着年龄的增长，心态发生了变化，更加珍惜每一次比赛的经历，也更愿意从中总结经验教训，为未来的比赛做好准备。

龚翔宇：首先，眼下的重中之重是打好排超联赛。目前，我们已经进入了季后赛阶段，每一场比赛都至关重要。在赛季初，我们队伍就制定了争取今年联赛获得前三名。当然，现在我们队中有不少队友正面临伤病的困扰。因此，我的第一个愿望是大家能够在保障好身体健康的前提下，全力以赴去冲击我们联赛制定的目标。其次，今年还有很重要的粤港澳大湾区全运会，这将是第四次参加全运会，享受比赛的同时能够为队伍贡献自己的一份力。

暂时没考虑排球之外的事情

她们感到高兴。

至于我自己，现阶段目标仍然是全力以赴地备战今年的全运会。从全运会周期来算，粤港澳大湾区全运会将是我第四次参加全运会，我希望能为江苏排球贡献自己的一份力量。

排球是我热爱的事业，也是我一直在努力的方向。在这个关键的时

刻，我还没有时间去过多地考虑排球以外的事情。28岁，对于女运动员来说是一个重要的分水岭，这意味着我需要更加专注和投入到排球之中，保持竞技状态。当然，我也会关注自己的未来发展，但在那之前，我会先把眼前的任务完成好。

东方体育：在全新的2025年，你有哪些展望？

