

巴黎奥运会专题报道

一路向前，静待花开

——访全国政协委员陶璐娜

本报记者 张园

陶璐娜

全国政协委员，上海射击射箭运动中心主任，悉尼奥运会女子10米气手枪冠军、中国体育代表团首金获得者。

7月初的上海，气温近40℃。午后走进上海射击射箭运动中心，微风停滞，树叶缓落，仿佛连时间都在休憩，只有训练馆内密集的枪声不停歇。

陶璐娜就站在运动员身后，默默看着他们训练。衣服背后大大的CHINA字样，让人觉得她仿佛还是2000年悉尼奥运会赛场上那个戴着CHINA鸭舌帽，一脸冷静赢下中国代表团首金的射击运动员。如今她冷静的目光中，不只有前方的靶心，还有瞄准靶心的年轻人。

目标，就是用来实现的

刚从决赛馆看完运动员训练出来，陶璐娜又被叫去检查第二天飞碟射击的赛事准备。这个夏天，她要考虑的事情格外多——组织运动员们复训，举办全国锦标赛选拔赛，另外，还有两名上海射击队运动员正在国家队备战巴黎奥运会，她要随时做好联络。

靶场边，从保障观众观赛安全，到布置赛事宣传板块，陶璐娜娴熟地安排着一项项工作，纷繁复杂中不见她有一丝忙乱。“我刚退队成为一名体育管理者时，可算不上游刃有余。”往日的生涩仿佛就在眼前，陶璐娜毫不避讳，“最开始，我写发言稿也不熟练，跟人洽谈工作也不顺利。”

当初，一笔5万元的赛事赞助费就难住了陶璐娜。“人家问了我很多问题，比赛观众有多少，赞助层级怎么样……原来我把赞助想得简单了。”陶璐娜笑着回忆，“当我告诉对方，这是一个小项目，关注度不算高，这笔赞助就不了了之了。”

于是，从奥运冠军到职场新人，陶璐娜重新投入了学习，但奥运精神并没有离她远去。“奥运冠军总有一届会变成别人的，但追求卓越、超越自我的奥运精神会永远伴随我。”陶璐娜不肯认输，也不怕丢人，“我的基础知识和工作经验都不够，但只要心里有目标，向着目标每天进步，总有一天我能做好。”

强烈的目标感，一直是陶璐娜的人生底色。她开始练习射击时已是初中，高中才进入少体校，比别人晚了好几年；她坦言自己并不是天才，天才肯一遍的技术动作，她可能要背20遍；她甚至感觉自己天马行空的想象力不适合射击运动，每次举起枪都要对抗万千思绪。

然而，放学后来回坐两小时公交参加训练，她坚持下来了；自己背着铺盖装备，挤绿皮火车去参加比赛，肩膀每次都留下深深的压痕，她坚持下来了；压力大到要去蹦极，她也坚持下来了。有人退役工作，有人结婚生子，陶璐娜依然日复一日坚持。

如今陶璐娜奔走穿梭的这座庞大运动中心，早在1996年刚建成时，她就作为上海市射击队运动员搬了进来。正当大家沉浸在搬家喜悦中，陶璐娜找到教练，坚定地说：“我要去国家队参加集训。”她的理由简单而有力：“我只有去了，才有机会留下。”

在那之前的1994年，她曾争取到前往国家队集训的机会，并在考核中取得第一名，留在了国家队。然而几个月后因为成绩进步不大，她又被退回上海队，当时她已经21岁了。“难道我的职业生涯就这么结束吗？”陶璐娜不甘心，“我当时只有一个目标，那就是进国家队。进



陶璐娜（左）在指导运动员技术动作

（图片由受访者提供）

了国家队，我的目标就是参加奥运会。”

多年过去，回到上海射击射箭运动中心担任主任的陶璐娜，目标更加坚定。同样是组织一场比赛，她不急于一时成绩漂亮，而是希望运动员能得到更多收获。

今年，陶璐娜正在着手做一个有关赛事改革的项目。考虑到以前的射击比赛，比的是环数大小，陶璐娜觉得，只看环数可能看不出问题出在哪里，只有把一个综合的成绩拆解为多个具体的指标，才能找出问题，从而有针对性训练。同时，小运动员们在不同阶段有不同的训练重点，考核重点也应作出相应改变。“比如，小朋友在打基础阶段，举枪稳定性、核心力量都很重要。”陶璐娜举例道，“我们可以在常规的比赛排名之外，再设置一个‘9环率’排名。因为能不能稳定打上9环，能够检验一名运动员的稳定性。”

过往运动生涯低谷时，陶璐娜形容自己像一只蜗牛，一步一步往上爬，哪怕每天只进步0.1环。而在别人眼中，退役工作多年后的她像一只猛兽不停地向前奔跑，一刻也不停歇。

陶璐娜并没有刻意区分两者，“我只是一直很有目标感，有了目标就努力实现。”或许，蜗牛与猛兽对于陶璐娜而言，并不是截然相反的人生状态。它们有着相同的内核，那就是向着目标一刻不停地前进。

冠军，不只成绩而已

社交媒体上，陶璐娜给上海射击射箭运动中心自定义设置的专属地名叫“上海表现优秀中心”。因为她觉得，大家表现都很优秀，“如果叫冠军队或者金牌队，指向性太强了，而优秀是可以从很多方面体现的。”

哪怕是参加全国学生（青年）运动会的小运动员紧张得手发抖，陶璐娜也觉得这是一件好事，“因为运动员必须经历这个阶段。”

射击是一项极度考验心理素质的运动，屏息凝神之间，情绪稍有波动，子弹随即偏离。越是如此，越是紧张，越是不想，越是乱想。射击运动员常常表面波澜不惊，内心早已翻江倒海。用陶璐娜的话说，“当你已经站上奥运会赛场，你会不想拿金牌吗？当国家荣誉背在你身上，你会不怕失败吗？”

2000年悉尼奥运会上她顶住压力，连打11枪10环，令人不由得发出“泰山崩于前而色不变”的赞叹。陶璐娜笑了，别说是泰山崩于前，“当时你就是拿手指在背后戳我，可能我一下子就倒了。”她讲起自己的“黑历史”毫不掩饰，“1998年曼谷亚运会射击团体决赛，最后5发子弹时，我已经紧张得枪都在不停地抖动，完全无法扣动扳机。”

但令陶璐娜惊讶的是，如今就连小学生也受到心理压力困扰。这几年，陶璐娜经常到学校进行讲座。曾经有一次，有个一年级的朋友向她倾诉：“上次计算机考试我得了第一名，马上就要下次考试来，我要是拿不了第一名

是不是很丢人？”而且，有如此困扰的小朋友竟然不在少数。

东京奥运会结束后，陶璐娜便参加了《2021市民体育科学大讲堂》活动，分享的主题就是《奥运射击项目大赛心理调控》。她用一个个奥运冠军的故事告诉大家，一枪不顺，一场不顺，一时不顺，都很正常，“要先接受自己，才能解决问题。”

然而，耳听毕竟为虚，亲自体验才能有切身感受。这些年，陶璐娜不止一次推动射击项目进校园。2023年第一次参加全国两会，她就提出了《关于建议射击项目要利用好人工智能设备进入校园普及推广培养更多优秀后备人才的提案》，字里行间是她多年的思考。“专注程度，抗压能力，团队合作……都能在射击运动中得到锻炼。”陶璐娜特别提到抗压能力，“赛场上的受挫感，对于培养孩子的综合素质至关重要。”

射击运动门槛不高，不要求速度，不要求力量，甚至不要求太高视力。激光射击更是连场地都没要求，一间教室就能放下设备。而相比于气枪，激光训练仪也并不具备杀伤力和击发结构。

但是，激光训练仪的外形不可避免与运动枪支类似，在法律层面可能并不能脱离仿真枪的定义范畴。“激光枪不是枪。”陶璐娜经常解释，“实际上就是一个壳子里面装了一个记录轨迹的探头。”她的描述让人忍俊不禁，“它的伤害性还不如一块砖，而且还要花两万多块钱去买这一块砖。”

陶璐娜走访了一所开设射击普及课程及社团课的学校，发现越来越多的学生投入到精彩激烈的光电射击赛事之中，而且几年过去并未发生过一起事故。考虑到激光射击项目的积极性和安全性，她在提案中建议：将激光训练仪列入体育教育器材，在中小学和大学普及推广激光训练仪射击课程，并在学运会和全运会等重大赛事中设立激光训练仪射击项目。

曾经，有家长对陶璐娜说：“我们不练了，总是拿不到前三名。”陶璐娜告诉他，成绩不是唯一目的，运动本身才是关键。正如她很少说起2000年悉尼夺冠的辉煌，却经常谈起夺冠后的日子。2004年雅典奥运会她发挥失常，2008年北京奥运会选拔赛她没有被选上。然而那几年，她摆脱心理重负，在2006年多哈亚运会摘得三金一银，她顶住内心孤独，与比她年轻20岁的小将同场竞技。

陶璐娜说，“2005年到2008年的这段过程，才是我体会奥运精神更深的时候，那是我射击生涯当中真正的冠军时刻。”

体育，有努力还要有科技

站在飞碟项目靶场边，可以看见几名运动员和裁判员正在烈日下检查第二天的比赛场地。陶璐娜看着他们，忽然感叹：“运动员的每一天就是这样，无论严寒酷暑，都不叫苦累。”

其实，如今的训练条件，早已与陶璐娜小时候不可同日而语。从枪

是孩子们一生用之不尽的财富。

这些年，陶璐娜经常走进社区、校园宣讲奥运精神，其中经常讲到如何调控心态，减少内耗。“无论好与不好，都要接受自己。”陶璐娜说，“赛场上越是想打10环，可能越打不了10环。手抖紧张都没事，我只抓主要矛盾，击发的一瞬保持平稳就可以了。”

由于视觉关系，当举枪瞄向靶

心时，如果将目光聚焦在10环上，就会忽视准星与缺口的平正关系，打歪了。正确方法是，聚焦准星与缺口的平正关系，模糊地看向10环。

正如陶璐娜所说，把注意力放在击发的一瞬，保持平稳打出去就可以了。

这两年，陶璐娜多次呼吁重视开展体育科研。体育和科研，在传统印象中似乎是相去较远的两个词，事实却并非如此。北京冬奥会筹办期间，我国就曾设立国家重点研发计划“科技冬奥”重点专项，而“冠军模型”的概念也渐渐为人们所知。

今年全国两会，陶璐娜提交了《聚焦竞技体育高质量发展，加强人工智能和大数据技术在冠军模型场景应用的提案》。她介绍说，“冠军模型”又叫优秀运动员专项能力结构模型，简单说就是通过大量收集优秀运动员的身体和技术数据，分析优秀运动员共性，细化各项夺冠指标，从而辅助选拔和训练体育人才。

“百米短跑运动员的选拔标准是什么？”“速滑过弯时外侧腿蹬冰的角度和内侧腿支撑的角度多少才能够保证不降速且重心稳定？”“同一名运动员参加多项比赛时，体能怎样分配更科学？”解答这些问题，都离不开“冠军模型”与人工智能和大数据技术的结合应用。

陶璐娜总结了这几年国家体育总局、各地体育院校、专业运动队伍的探索经验后，郑重在提案中建议：“加大‘冠军模型’的数据收集和转化力度，在后备选材、技能训练、心理测试等各个环节进行广泛的数据资源布局和储备。”

事实上，很多用于其他领域的高精尖技术，都能在体育行业发挥作用。翻开《2024年上海市体育科技项目立项目录》，可以看到诸如《基于心率变异性与机器学习相结合的射击运动员“战时”状态监控研究》等射击射箭项目相关的课题，令人不由惊奇，原来科学技术还能这么用。“只是我们体育人不了解高精尖科技，而专家们也不了解体育行业的需求。”因此，作为专业运动员，陶璐娜经常充当居中联人的角色，“我无法亲身参与每一个课题的研究，但我可以把一些原理和需求解释得更明白。”

就在今年5月，陶璐娜去秦皇岛参加十四届全国政协第二期委员专题学习研讨班期间，还不时跟一些科技领域的委员交流，“能不能帮我们改进一下运动枪支的精度？枪管能不能改进？子弹能不能改进？”她的奔走努力，背后是坚定的信念支撑——要让运动员训练得更有效率，要把国家体育资源用在刀刃上。

2013年时，陶璐娜在微博写道：“人的职业年龄一般是36年，12年立功，12年立德，12年立言。”

“我所做的还远远没到‘立言’那个程度。”陶璐娜笑着摇摇头，“撰写提案的过程，首先能让我得到成长。其次，也许我能唤醒其他人的意识。假如提案暂时没有落实，可能是我的方法不对，可能是时机还不成熟，那我就再去调研，再去找办法。”

无论是刻苦训练冲击奥运冠军，还是致力推广射击射箭运动，抑或作为政协委员奔走建言，陶璐娜都如同她最近转载的一篇文章中说的那样：若是月亮还没来，那就静静待花开。

而在等待花开的路上，她一直奔跑，从未停歇。

蔡葩

海南省政协委员、省政协文化文史和学习委员会副主任，中国作协会员，中国华侨历史学会理事，海南省文联副主席，获省政协优秀委员。

口述海南的「葩姐」

本报记者 陈启杰

生于海南，也成长于侨乡海南的蔡葩，从2002年开始潜心南洋文化与海南民间艺术的传播和研究，先后出版南洋三部曲《有多少优雅可以重现》《风从南洋来》《南洋船歌》，主编《中国民间文学大系·海南卷》等文化书籍，这不仅揭开了那些尘封的南洋往事，也让海南的海洋文化和海南民间艺术广为人知，彰显了一名文化工作者的担当。作为新闻出版界工作站召集人，通过所在单位为她量身打造的个人IP《口述海南·葩姐说》，蔡葩开辟了海南口述历史先河，让海南传统文化魅力再放异彩。

脚步量侨乡 泼墨写侨音

7月12日下午，在海口南洋文化工作室，蔡葩翻开一张张泛黄的老照片，一本本厚重的书籍，向记者讲述海南岛旧日时光，让人穿越时空，看到社会变迁中各种人物的命运轨迹，也感受到中国改革开放给人们带来的生活巨变。

1988年，从广州华南师范大学毕业后，蔡葩成为一名记者。为挖掘和展示海南岛上被遗忘的记忆，2002年，她开始带着录音机和笔记本，行走在海南的侨乡和深巷老宅，与耆老遗民、侨眷、各级非遗传承人广泛交谈，通过田野调查和口述历史的方式，写下了《海口名媛吴玉琴》《格格遗事》等系列作品，深受读者欢迎。2005年6月，她的口述历史作品由山东画报出版社集结成书，引起央媒关注。央视以蔡葩和她采访的海南女性为内容拍摄了《抢救历史的女记者蔡葩》《格格·美女新娘》两集节目。从此，她在口述历史的路上不断取得新成绩，多次在央视讲述海南文化，为挖掘与传播海南文化不遗余力。

著名作家、海南省文联名誉主席韩少功说，蔡葩避开某些文化时尚的喧嚣，长期潜心搜寻和辨析历史的残迹，一心把过去的时光唤醒。正是通过她的努力，让一个曾经生活在南国的学者、军人、医生、渔民、富商，终于抖落岁月的尘埃，走出历史的暗层，与当代读者实现迟到的相认。

近年来，随着新媒体技术的发展，蔡葩以一名资深媒体人与文化学者的厚积薄发，带领一批“90后”制作新媒体系列文化产品。2022年，海南首个文化名家融媒体IP栏目《口述海南·葩姐说》正式上线，陆续推出了蔡葩主讲的中英双语民歌季、《丘濬与他的时代》《海南往事·骑楼季》、苏轼主题文物展等精品短视频，获得了业内人士和海内外受众的广泛关注。

履职新平台 贡献已所长

2018年蔡葩成为一名省政协委员并在此后获得连任，她把政协视作一个更广阔的平台，积极参与议政，为海南文化与经济社会的发展献计献策。

海南是中国第三大传统侨乡，南洋文化研究也是海南海洋文化研究的重要课题。蔡葩利用自己的专业积累，积极参与海南海洋文化的专题调研，在海南省政协常委会会议上作专题发言。她意识到，海南海洋文化值得放在世界文化的大视野中考量，研究海南海洋文化，有利于完成与海上丝绸之路关联的国内外城市的连接，尤其是与东南亚历史与现实的联系，搭建友好合作共赢平台，建立文化交流与商业文化合作体系，可以形成独树一帜的海南海洋文化研究标识，为海南自贸港建设提供更有力的文化软实力支撑。

履职新平台 贡献已所长

2018年蔡葩成为一名省政协委员并在此后获得连任，她把政协视作一个更广阔的平台，积极参与议政，为海南文化与经济社会的发展献计献策。

海南是中国第三大传统侨乡，南洋文化研究也是海南海洋文化研究的重要课题。蔡葩利用自己的专业积累，积极参与海南海洋文化的专题调研，在海南省政协常委会会议上作专题发言。她意识到，海南海洋文化值得放在世界文化的大视野中考量，研究海南海洋文化，有利于完成与海上丝绸之路关联的国内外城市的连接，尤其是与东南亚历史与现实的联系，搭建友好合作共赢平台，建立文化交流与商业文化合作体系，可以形成独树一帜的海南海洋文化研究标识，为海南自贸港建设提供更有力的文化软实力支撑。

如今，蔡葩以自己的研究和写作，以经过深度思考的提案，倾听着对这座岛屿的爱与责任，联通与这座岛屿上古往今来之人的心灵共鸣。

Z 记者手记

胸有惊雷，面如平湖

本报记者 张园

这个夏天，中国射击队在巴黎奥运会取得了5金2银3铜的奥运最好成绩。

即使隔着屏幕观看着比赛，当看到10米气步枪混合团体赛从领先6分被追到领先2分，当看到飞碟双向混合团体赛意外三枪脱靶，尤其当看到10米气手枪淘汰环节每两轮淘汰一名选手……观众无不惊心动魄。

观众尚且如此，何况是参赛

者。《史记》有云：顺，不妄喜；逆，不惶惧；安，不奢逸；危，不惊惧；胸有惊雷而面如平湖。如此严苛的要求，我想，正是射击运动员的真实写照。

难怪陶璐娜经常呼吁，体育能够磨炼青少年的意志品格，射击运动尤其能增强抗压能力。即使没有拿到冠军，那种专注，那种冷静，也

是孩子们一生用之不尽的财富。这些年，陶璐娜经常走进社区、校园宣讲奥运精神，其中经常讲到如何调控心态，减少内耗。“无论好与不好，都要接受自己。”陶璐娜说，“赛场上越是想打10环，可能越打不了10环。手抖紧张都没事，我只抓主要矛盾，击发的一瞬保持平稳就可以了。”

由于视觉关系，当举枪瞄向靶心时，如果将目光聚焦在10环上，就会忽视准星与缺口的平正关系，打歪了。正确方法是，聚焦准星与缺口的平正关系，模糊地看向10环。

正如陶璐娜所说，把注意力放在击发的一瞬，保持平稳打出去就可以了。



今年六月，蔡葩（前中）在五指山市毛纳村进行民歌采风。（图片由受访者提供）