



# 两次重伤的龚莉 夺得世运会冠军 我就是奇迹

## “火出圈”的拉丁舞裁判 告诉你优雅的秘诀 “把舞蹈融入生活”

8月8日晚，成都世运会体育舞蹈比赛正在城北体育馆精彩上演。舞池中央，世界顶尖舞者的步伐与音乐节拍交织成一幅幅动感画面。然而，在聚光灯之外，场边的一位裁判却意外成了社交平台上的热门人物。

1米91的个子，背脊笔直，站姿如雕塑般挺拔。举手投足间，那股优雅从容的气质让谢尔盖·辛金斯在赛场外迅速“火出圈”。当晚的拉丁舞比赛结束不久，有观众把他在场上工作的照片和视频传到网上，点赞和转发就像滚雪球一样。

“昨天晚上已经有人告诉我了。”辛金斯在9日的标准舞比赛结束后接受记者专访时笑着说，语气里满是意外，也满是感动与感激。“我只是在完成我的工作，是观众的喜爱选择了我。我很惊讶，完全没想到会有这样的热度。”

1970年出生的辛金斯来自拉脱维亚，7岁开始跳舞，先是职业舞者，后来退役转做教练与裁判。2024年无锡的亚洲体育舞蹈节，他第一次来中国执裁。成都世运会，是他的第二次中国之旅。

“我非常喜欢来中国，这里观众的热情和友好让人印象深刻。”辛金斯说，“这次世运会的组织也非常棒，我和同事们对开幕式、对场馆的一切工作都赞不绝口。”

随着辛金斯的照片和视频在网络持续刷屏，评论区里出现频率最高的一个词就是——“优雅”。无论是上场、退场时神情从容的样子，还是在场上判分时全神贯注的神态，哪怕是站在舞池边等待的瞬间，都被网友用这个词来形容。

至于保持优雅的秘诀，辛金斯的回答也非常直接：“很简单，把舞蹈融入生活。”

“我一生都在跳舞，好的姿态和习惯就会成为身体的一部分。保持好心态，和积极、真诚的人在一起，这会让我一直保持好的状态。”辛金斯建议道。

站在同一片裁判席上的中国裁判车遥，也注意到了这位突然成了“网红”的同行。

在她看来，辛金斯的风度不仅来自外形，更是从肢体到气质的自然流露。“他已经把舞蹈融入到整个人里了，所以他的每个动作、每个姿态，都是标准舞姿。”车遥说，这种状态并不是刻意摆出来的。

车遥是这次体育舞蹈拉丁舞和标准舞比赛中唯一的中国裁判，曾经也是一位职业的体育舞蹈选手。她告诉记者，对于体育舞蹈裁判来说，优雅还有职业性的含义——专注、克制、尊重。专注，是在几分钟内抓住选手的动作质量和音乐契合度；克制，是在各种比赛状况下保持冷静；尊重，是对选手、对同席裁判、对整场比赛的态度。

“舞台上的优雅来自职业习惯，而生活里的优雅则可以通过长期的训练慢慢养成。体育舞蹈不仅是竞技项目，对普通人来说，它同样是一种融合艺术与运动的锻炼方式。”车遥说，她目前也是上海一所舞蹈学校的校长，长期致力于向公众推广体育舞蹈运动。

“我们接触过许多家长，送小孩来跳舞的第一句话就是希望提升小孩的气质。体育舞蹈不仅是一种健康的有氧运动，还能长期塑造挺拔的体态，提升人的气质和自信。”她笑着说，“今天场内也有很多家长带着小朋友们来看比赛，我们也很希望有更多像辛金斯这样‘出圈’的专业人士，让大家看到体育舞蹈对人的塑造作用，也让更多人愿意迈出第一步。”

在城北体育馆的舞池边，中外裁判的理解不谋而合——不同的表达背后，是一份共识：优雅并非天生，而是日复一日地积累与沉淀。想要保持优雅？不妨先跳起来。

本版文据新华社、上观新闻



8月9日，在2025年成都世运会空手道女子组手61公斤级决赛中，中国选手龚莉战胜日本选手岛田佐良良，夺得冠军。  
新华社发

重伤，手术，康复，回归，夺冠……她把不可能变为可能。8月9日，成都世运会空手道女子组手61公斤级决赛中，中国运动员龚莉以5:1战胜日本选手，为中国代表团斩获本届赛事的第二枚金牌，这也是中国队在世运会空手道项目上的第一金。

这不是龚莉夺得的分量最重的一枚金牌，但却是难度最大的一枚。这位出生于1999年的福建姑娘，自小练习跆拳道达8年之久，从2016年转战空手道，并取得一系列佳绩，其中包括东京奥运会铜牌、陕西全运会冠军、杭州亚运会冠军和2023年世锦赛冠军，那也是中国空手道队时隔13年再登世锦赛最高领奖台。此后，龚莉又接连拿下全国锦标赛、东亚锦标赛和世界超级联赛冠军，2024年又夺得亚锦赛冠军，风头一时无两。

赛场上，征服对手；赛场外，克服伤病。其实在荣誉背后，是龚莉曾面临的巨大挫折，她自己也没料到，会在黄金年龄遭遇两次大伤。杭州亚运会上受伤之后，因为伤势较为严重，她一度以为要彻底告别赛场。但依靠顽强毅力和对梦想的执着，她最终不但伤愈归来，还迎来竞技生涯的又一个巅峰。然而去年9月，在夺得亚锦赛个人冠军后，龚莉在当晚的团体决赛中不幸受伤，诊断结果显示：前十字交叉韧带全部断裂，左侧股骨及胫骨损伤，半月板后角撕裂……那之后，龚莉迎来了8个多月的伤病康复期，其间她先后接受多次手术，本次世运会正是她伤愈归来的首场大赛。

“面对之前的伤痛，我心理上承受了很大压力，但世运会是家门口的赛事，我心里始终憋着一股劲，一定没问题。”龚莉说，作为伤愈后的首次国际大赛，她给自己设定的目标就是站上世运会最高领奖台，“我一直觉得自己和别人不一样，我就是能创造奇迹的人，很多奇迹都发生在我身上，这次也不例外。”果不其然，她做到了，连战连捷，成功夺冠。“我就是奇迹！”龚莉赛后霸气宣言，“只要在这个级别出战，我就是最强的。”

夺冠后，龚莉亲吻国旗，泪洒现场，或许只有她自己才知道，这个冠军是多么来之不易。“更重要的是，今天距离四年前的东京奥运会正好四年零两天。2021年8月7日，我在东京拿到了铜牌。四年后的今天，我想展现出和四年前不一样的自己——一个更成熟、更强大的自己。”

夺得世运会金牌后，龚莉的世界大赛获奖纪录里，仅差一枚奥运金牌，那也是她的下一个目标。或许很多运动员在伤病下都难以继续辉煌，但龚莉相信自己会是例外，“对我而言，伤病不是前行的阻碍，它更像是一次又一次荣誉的见证。”

龚莉(左)在比赛中



拉脱维亚裁判辛金斯