

# 我的下一站，奥运领奖台

十五运帆船冠军胡晓宇受益于“帆船进校园”活动 期待在下届奥运会上冲击奖牌



金牌背后  
青岛密码

系列报道④

在第十五届全运会帆船项目女子49人级比赛中，青岛姑娘胡晓宇与队友单梦缘默契配合，为山东代表团斩获一枚金牌。这是胡晓宇与单梦缘继第十四届全运会斩获铜牌后，在该项目上取得的全运会最好成绩，标志着其竞技水平的稳步提升。对于未来的目标，26岁的胡晓宇表示，去年在巴黎完成了自己的奥运首秀，她还想代表国家队再战一届奥运会，全力向奥运奖牌发起冲击。



胡晓宇(左)在比赛中。 新华社发



胡晓宇

“OP小帆船成了我的最爱，我的课余时间都被帆船训练填满了。”

“我在帆船上的分工是舵手，需要站在船上把身体往外压，因此膝盖的负担很重。”

“全运会的金牌只是登上奥运赛场的台阶，我要趁着年轻再代表国家征战一届奥运会。” ——胡晓宇

## “帆船进校园”助她扬帆远航

胡晓宇出生于1999年9月，她就读的敦化路小学在2007年被评为首批“青岛市帆船运动特色学校”，也是在那一年，8岁的胡晓宇通过“帆船进校园”活动开始接触帆船运动。胡晓宇的母亲杨秀霞告诉记者，“晓宇从小就喜欢体育，尤其是看到运动员在奥运赛场为国争光时特别激动，她也期待自己能够为国征战。晓宇第一次接触帆船运动时只有8岁，当时她不会游泳，第一次练帆船就掉进了水里，回家后问的第一句话就是‘我会不会选不上了’。凭借这股对帆船运动的热爱和执着，晓宇入选了学校帆船队。她在训练中非常吃苦，一步一个脚印地从学校帆船队升入市队，后来入选省队和国家队。”

胡晓宇至今记得自己初练帆船的“糗事”，“刚接触帆船运动的时候，一个比我大的男孩子带着我练习OP小帆船，就是一种单人操作的小帆船。他教了一段时间之后，我感觉自己学会了，就自己驾驶帆船出海了，没想到没控制好帆船，突然船翻了。当时我被扣在了船里面，并没有感到害怕反而感觉船底下还挺神奇。就这样，OP小帆船成了我的最爱，我的课余时间都被帆船训练填满了。”很快，胡晓宇在帆船项目中展现出过人的天赋。胡晓宇小学时代的帆船老师刘馨媛曾是专业帆船运动员，她将这个“好苗子”推荐给了青岛市帆船队。就这样，胡晓宇由敦化路小学帆船队输送至青岛市帆船队，师从苏里和章祥锋两位教练，并在同年参加了山东省帆船队集训。

作为胡晓宇的启蒙教练之一，青岛市体育运动学校运动员管理二部部长章祥锋对爱徒当年刻苦训练的情景记忆犹新，“胡晓宇是第23届省运会帆船项目OP级女子乙组适龄选手，来市帆船队‘走训’的时候上小学三年级，9岁的小姑娘训练硬是保持全勤，真是不容易。练习帆船要出海，每天都是风吹日晒，但是胡晓宇从不喊苦喊累，在训练中刻苦认真，成绩提升很

快。”2013年，14岁的胡晓宇获得十二运帆船项目OP级铜牌，仅用6年时间就从“帆船小白”成长为扬帆全国赛场的高手。

## 亚运会赛场收获金牌

帆船运动受环境影响很大。当北方进入寒冬之后，这项运动就不适宜开展，温暖的南方就成为山东省帆船队的首选训练目的地。胡晓宇告诉记者，“我在9岁的时候就跟随省帆船队去了海南训练。记得我刚进省队没多久，在海上训练时就遇上了大风，我们的帆船直接被凌空掀翻，队员全部掉进了海里。幸好教练艇及时靠过来，把我们救上了岸。上岸后，我仍心有余悸。我在帆船上的分工是舵手，需要站在船上把身体往外压，因此膝盖的负担很重。每天重复地训练，经年累月，膝盖磨损得很严重。但这些挑战和困苦都消磨不了我对帆船运动的热爱。”

胡晓宇坦言，“要想成为一名合格的帆船运动员，除了身体条件达标，最重要的两项内在品质是热爱和坚持。运动员的训练生活都是比较枯燥的，不仅风吹日晒，而且日复一日年复一年地训练，没有热爱很难坚持下去。就帆船运动而言，装备多、操作难，练习基本功就需要4年时间。海上的训练环境千变万化，需要根据丰富的经验去判断风浪。”

正是凭借着对帆船运动的热爱和坚持，胡晓宇在全国赛场逐渐崭露头角，获得了2019年全国帆船锦标赛49erFX级场地赛及长距离赛金牌、2021年十四运帆船49erFX级铜牌、2022年全国帆船冠军赛场地赛及长距离赛金牌。在2023年杭州亚运会上，胡晓宇搭档队友获得帆船女子49erFX级冠军，使青岛在亚运会帆船项目上实现了金牌“零的突破”。回顾夺得这枚沉甸甸亚运金牌的历程，胡晓宇感慨地说：“这次比赛是6天的长距离赛程，加上上海诸多不确定的因素，使得我们冲击金牌充满悬念。决赛当天风力条件不是特别好，因此我们的船速没有建立起很大的优势，所

以比赛拼得比较艰难，甚至一度被日本选手反超，好在我和同伴咬牙坚持了下来，最终成功逆转夺得冠军。”

## 期待再战奥运冲击奖牌

在2023年底举办的亚洲帆船锦标赛暨巴黎奥运会亚洲区资格赛中，胡晓宇与济南姑娘单梦缘搭档收获冠军，早早帮助中国队获得了巴黎奥运会的参赛资格。在49erFX级帆船项目中，胡晓宇和队友单梦缘的成绩一直很稳定，她们第一次参加亚运会就夺得金牌。中国帆船帆板运动协会对国家帆船帆板队巴黎奥运会参赛运动员名单进行的公示中，确定胡晓宇与队友单梦缘携手参加女子49erFX级帆船的比赛。

去年在巴黎赛场，25岁的胡晓宇完成了自己的奥运首秀，“出战奥运会是每一位运动员的梦想，我在巴黎赛场完成了我的奥运首秀，让我看到了自己 and 世界高水平运动员的差距，激励我在随后的训练中更加刻苦。”

为了在今年全运会上取得好成绩，胡晓宇和队友单梦缘做了充分准备。她们在国外经历了多场大风天的比赛，竞技水平在中大风条件下得到明显提升。同时，她们提前了解到广东汕尾赛场以中大风天为主，因此在器材选择上偏向中大风天适配的装备。在前几轮比赛中，二人凭借多年磨合的战术共识与丰富的实战经验加上出色的发挥，以领先优势提前锁定本届全运会女子帆船49人级别的金牌。夺冠后接受采访时胡晓宇表示，“全运会比赛中我们的整体发挥非常好，发挥出了训练的水平，心态也很稳定。我们的优势是中大风天，16轮比赛中有一些日子是中小风天，不利于我们船速的发挥。我们每天都努力去克服这些困难。”

对于未来的目标，胡晓宇表示，“由于现在进入冬季，所以我给自己放假几天，等候下一步的训练计划。全运会的金牌只是登上奥运赛场的台阶，我要趁着年轻再代表国家征战一届奥运会，力争实现站上奥运领奖台的目标。”

## 链接

## “小孩姐”孟令妍 目标滑进奥运

11月11日，十五运滑板项目女子碗池决赛落幕。12岁的青岛德县路小学学生孟令妍代表山东队出战，历经三轮白热化角逐，以86.60分的出色成绩勇夺亚军，实现了青岛市在全运会滑板项目奖牌上“零的突破”，标志着青岛在培育新兴时尚体育领域迈出关键一步。

决赛中，小将孟令妍作为首次亮相全运会的年轻选手，在第二轮滑行中率先斩获86.60分高分，一度领跑积分榜。激烈竞争下，她沉着应战、稳定发挥，一气呵成完成系列高难度转体及空中动作，衔接流畅、落地稳健，展现出超越年龄的坚韧心智和竞技风采。凭借扎实技艺与卓越临场表现，她赢得裁判与观众一致赞誉，彰显了非凡实力与巨大潜力。

孟令妍出生于2013年，就读于青岛德县路小学教育集团(德县路校区)，自幼专攻碗池项目，现为青岛市足球运动管理中心滑板运动员，2024年输送至山东省滑板队，成为山东滑板新生代代表。年仅12岁的她已是拥有多年训练和赛事经验的“老将”，白天在校专注学习，夜晚刻苦训练，课余高效完成作业，在学业与竞技间实现完美平衡。近年来，她屡创佳绩，先后斩获2023年中国轮滑(滑板)公开赛冠军、第一届全国学生(青年)运动会滑板女子街式季军、十五届全运会滑板资格赛(第一站)暨2025年全国滑板锦标赛女子碗池赛季军等荣誉。

孟令妍能够斩获全运会银牌，得益于市南区将滑板运动深度融入校园赛事体系。通过课堂普及、社团活动、课余训练、区队建设以及举办“街头滑板挑战赛”“青少年滑板嘉年华”等区级赛事，以丰富多彩的形式为市南区青少年打造一个挥洒激情、磨炼意志、展现自我的高标准竞技舞台。从商场初遇滑板的懵懂孩童，到闪耀全运赛场的银牌得主，此次十五运决赛中，孟令妍以更成熟的姿态登上全国顶级舞台，用银牌见证了近年来的刻苦付出，她的成长映射了青岛滑板运动的崛起轨迹。谈及今后的目标，“小孩姐”孟令妍表示，这次全运会只是梦想的开始，未来目标是滑进奥运会，为国争光。

本版撰稿 青岛早报/ 观海新闻记者 刘世杰



扫码观看  
相关视频