



陶璐娜：从靶场到管理台的转身

从悉尼奥运会的十环靶心到体育管理的广阔舞台，陶璐娜的转身诠释了一名冠军的蜕变与担当。2000年，她以气手枪金牌叩响人生新篇章，到如今身份变成上海射击射箭运动中心的管理者，她始终以“精准”为信条——赛场追求极致，管理凝聚共识。面对“00后”运动员的多元思维与科技浪潮下的选材革命，她以案例教学启迪新人，用智能手环量化潜能，在梯队建设中探索产业化未来。而荣耀背后，她也坦言事业与家庭的取舍之艰，直言“登顶者必承遗憾”。本期《她说》专访，走近这位奥运冠军的管理哲学与人生信条，看她如何以科技与经验为翼，助力更多子弹命中时代的靶心。

奥运金牌：

人生转折点与社会责任的起点

2000年，陶璐娜在悉尼奥运会上摘得气手枪项目的金牌，这枚奖牌不仅为她带来荣誉，更彻底改变了人生轨迹。“成为奥运冠军后，我接触到了过去无法想象的领域。”她回忆道。从受邀与朱镕基总理审议政府工作报告，到在人民大会堂面对数千人演讲，再到成为全国政协委员，陶璐娜坦言：“这些经历激发了我对培养更多冠军的使命感。”

金牌带来的不仅是光环，更是责任。她频繁与各行各业的精英交流，不断拓宽视野，坦言压力巨大：“如何超越其他行业，培养更多世界级运动员？这是我要面对的课题。”

射击运动：

从活泼少女到沉稳冠军的性格锻造

年少时的陶璐娜活泼好动，甚至“夏天没穿过一条裙子”，但射击运动重塑了她的性格。“它让我变得细致、冷静。”她分享了一次家庭出游的细节：当孩子不慎落水时，她第一时间冷静提醒“救生衣能浮起来”，这种临危不乱的能力，正是射击生涯的馈赠。

射击不仅锤炼心理素质，更赋予她强大的抗压与抗挫能力。“运动员必须有一颗强大的心脏。”她强调，长期的团队协作与沟通也让她学会社交与共情，“这是体育带给孩子的隐形财富”。

从赛场到管理：

团队凝聚力的新挑战

退役后，陶璐娜转型为体育管理者，挑战接踵而至。“当运动员只需管好自己，管理者却要协调整个团队。”她直言，不同代际成员的目标差异是最大难题：“有人追求满分，有人觉得及格就行，如何统一价值观？”面对“00后”运动员与“70后”教练的思维碰撞，她将目光投向“人的培养”——无论是选材还是训练，她坚信“目标一致才能走向成功”。

经验传承：

案例教学与自主思考的平衡之道

丰富的赛场经验成为她管理的基石。她常以自身案例启发运动员：“我会告诉他们如何分析问题，但不会要求照搬我的方法。”她强调独立思考的重要性：“解决一个问



题容易，难的是举一反三。”面对全运会名额竞争，她的建议朴素而务实：“把握每一发子弹，专注每一天训练。”

精准选拔：

射击与射箭的共性与差异

作为目前上海射击射箭运动中心的管理者，陶璐娜对选材标准有自己独到的见解——“唯一共通的要素是‘想成为冠军’。”她对比项目差异：步枪、手枪更依赖心理稳定性，而射箭与飞碟对体能要求更高。如今，科技正颠覆传统选材模式。她展示了一枚记录生理数据的智能手环：“心理压力、临场发挥都能被量化，未来选材将更精准。也希望将来人工智能、大数据，能帮我们筛一点人才。”

上海射击：

科技助力下的梯队建设

上海射击人才体系已形成完整链条——从U12青少年赛到全国锦标赛，层层选拔与考核确保“苗子”不断涌现。陶璐娜特别提到“以赛代练”的价值：“有些选手训练出色，一上赛场就露怯，比赛是暴露问题的最佳试金石。”此外，激光射击俱乐部与长三角赛事正推动项目产业化，“体育消费与文旅结合，是未来的方向”。



比赛之余，陶璐娜和小队员们自拍

生活剪影：

工作狂的文旅观察与家庭取舍

被问及放松方式，陶璐娜坦言“几乎没有时间玩”。工作之余，她热衷观察创新活动：“逛美术展、市集，研究它们为何吸引人。”电影是她少有的消遣，悬疑片与《哪吒》这类国漫是心头好。

谈及事业与家庭的平衡，她直言“做不到”：“顶尖事业与完美家庭难以兼得，总要有取舍。”儿子正值初三，她却无奈“管得不多，只能任其野蛮生长”。这份坦诚背后，是她对职业的极致投入：“若想在某领域登顶，必然要承受遗憾。”

【结语】

从奥运领奖台到管理岗位，陶璐娜始终以“精准”为信条：赛场追求十环，管理聚焦目标，人生直面取舍。如今，她正以科技与经验为双翼，推动上海乃至中国的射击射箭走向下一个高峰。正如她所言：“冠军的使命，是让更多子弹命中未来的靶心。”

文 / 晨报记者 黄宇龙 图 / 受访者供图
插画 / 戎青钰

但·愿·记·录·能·够·担·当·此·任·见·证·她·们·始·终·在·场