

### 新亚运 人物

临安体育文化会展中心的灯光重新点起来,照亮一个瘦削却有力的身影。她的眼前,是再度升起的五星红旗;胸口,是成功卫冕的跆拳道金牌。二度站上亚运会领奖台,骆宗诗演绎的,是一段黑马蜕变为王者的心路。按姑娘的说法:是从无知者无畏,到有知者有畏。

#### 勇气

骆宗诗身高1.83米,两条大长腿,天生就是练跆拳道的料。2018年雅加达亚运会,跆拳道女子57公斤级决赛,不满20岁的骆宗诗险胜韩国名将李雅琳,为中国勇夺金牌。这一仗,骆宗诗横空出世,很多人都记住了这张倔强的年轻面孔。

骆宗诗回忆,第一次走进跆拳道队时,尽管还没有接触项目,心底就生出一股劲,“第一眼好激烈,因为先去看的就是师兄师姐们打对抗。就那种拳拳到肉的感觉很痛很痛。当时还有点害怕。”

国家队主教练管健民告诉骆宗诗,害怕是不能成为一名跆拳道冠军的,“狼行千里吃肉,你要不要当狼,自己选择。”时间一长,从这名女孩身上,管健民挖掘出宝贵的潜质,“骆宗诗一定会成为一匹黑马。(因为)在不畏困难这件事上,她是做得最好的。”

雅加达亚运会赛场,面对强大的对手,骆宗诗迸发出前所未有的勇气,压哨逆转赛果,将金牌抢回怀中。回顾那场捅破历史的决赛,骆宗诗说当时属于无知者无畏,“没有很多害怕的地方,初生牛犊不怕虎。”

#### 磨砺

往后,对骆宗诗来说,难的是黑马蜕变的历程。亚运金牌到手,如何将自己稳定在冠军运动员的水平,付出的远比想象多。姑娘对自己下了狠劲,比如俯卧撑训练,别人手掌撑地,她改用拳头。有段时间备战世锦赛,教练安排骆宗诗和男队员对练,她累得腿都抬不动,但这样的强度硬是撑了过去,“真的很苦很苦,也有过放弃的念头,但我清楚必须扛下来,因为那是自己想抓住的机会。”

那段磨砺带给骆宗诗的回报,首先是技术能力大幅提升,身体对抗更加强悍;其次让她能以更沉稳的心态面对对手;同时,学会跟自己和解,情绪上不失控,“心变大了,经历的一些低谷不再看得很重。如果比赛输了,证明训练没做好。”

#### 接棒

五年过去,新一届亚运会来到家门口。昔

# 从无知者无畏 到有知者有畏

## ——跆拳道冠军骆宗诗的人生故事



■ 骆宗诗(右)战胜罗嘉翎获得冠军

图 新华社

日齐耳短发的女生骆宗诗,如今脱了稚气,成为师弟师妹口中的大姐骆。这段时间,中国跆拳道变化很大。奥运冠军吴静钰、赵帅和郑姝音退役,征战杭州亚运会的这支国家队中,除了骆宗诗,其余9名队员都没有亚运会的参赛经验。师哥师姐的身影还在眼中流连,骆宗诗扪心自问,做好接棒的准备了吗?

去年5月起,中国跆拳道队出战国际赛,努力拼抢巴黎奥运会积分。随后七个月里,骆宗诗先后在三站大奖赛夺冠,从而斩获世界跆拳道联盟总决赛冠军,同时,将亚锦赛和世锦赛金牌收入囊中。联盟的积分榜上,骆宗诗不仅登上榜首,还用下第二名的土耳其运动员近200分。那些自己曾经仰望的世界第一,英国名将琼斯和沃克登,如今都可以平视了。这个时候,骆宗诗心里又有点害怕,怕自己做不到,担负不起国家队领军人物的职责。

#### 倾诉

杭州亚运会前,骆宗诗腰伤了,对抗训练做不了,每晚得找队医治疗。她怎能甘心,回到训练馆即便躺着也要完成身体训练,但看到师弟师妹练得热火朝天,心里更着急,“她们特别能踢,而我只想哭。”

管健民安慰骆宗诗,欲速则不达,慢慢来。这个时候,家人的力量格外强大。不训练了,骆宗诗就回到寝室,跟妹妹骆宗意视频聊天。姐妹俩都练跆拳道,宗意如今在北京训练,更能理解姐姐的苦衷。

每回聊天,骆宗诗不提训练,只谈乡情。姐妹俩张口就是广西北海的家乡话,一瞬间满屏

乡愁。骆宗诗去年底回过一次老家,于是津津有味地跟妹妹描述窑红薯、吃烤鸡的情景。没能回去的宗意隔着屏幕流口水:“我也可想(吃)了。”

#### 追赶

昨晚,杭州亚运会跆拳道女子57公斤级决赛,骆宗诗又一次站上六边形拳台。面对后起之秀,与她一般身高的中国台北选手罗嘉翎,骆宗诗全场没有给对手任何机会,依靠有效的身体对抗和自如的攻防节奏,牢牢掌控着比赛局面。第二局,她三次成功踢头,以9比0完胜,最终强势卫冕这枚亚运金牌。

赛后,骆宗诗拥抱了场边的管健民,她和教练都清楚,这枚金牌,不再是两眼一闭冲上去,毫无包袱夺下的,而是重新了解自己、挑战自我后的收获,“过去无知者无畏,现在是有知者有畏。”

骆宗诗提醒自己,还没有达到顶尖运动员的状态,现在要做的就是去追赶,“拿到奥运冠军,才可以迈进金牌时代。”不过,她不会老想着过去,也不会光憧憬未来,“我告诉自己:此刻的骆宗诗,就是最好的。”

特派记者 金雷(本报杭州今日电)

### 新亚运 手记

## 小红车

杭州的共享单车有好几种。最讨喜的是“小红车”。

小红车复古设计,跨档低,线条美,做工精,分量足,还有一个漂亮结实的前筐。有些小红车,还在后座安上了宝宝椅。看上去,是一辆你自己掏钱买的自行车。晚风起,迎着落日余晖,筐里放一捧香水百合,骑行在西湖大道上。一路向前,一路香飘,最杭州不过的心旷神怡了。

小红车不仅漂亮,也具有“人性”。它通常被“锁”在一个桩体上。桩上有凹陷,车侧有凸起,两两相合,便锁上了。可是桩体并不哪哪儿都有。没关系,小红车自带锁链和钥匙。停在你办事的地方,拔下钥匙,等会继续使用。小红车便有了点小私车的意味了。离主媒体中心不远的几个比赛场馆,骑车去采访倒是惬意之事。

杭州的山山水水,垂柳岸堤,自古为文人称颂。气韵天成,大美也。而今,现代化的杭州如何保留那点魂。地铁里的座椅是一块块旧的“大石墩”,街边的路灯有点孔明灯的味,还有这美好的小红车……小小的美,装点着大大的美,也促成大大的美。

记得,秋高气爽出门走走,一定要踩脚踏小红车,融入西湖钱江的美不胜收。 华心怡



### 杭州亚运奖牌榜

| 排名 | 代表团    | 金  | 银  | 铜  | 总数  |
|----|--------|----|----|----|-----|
| 1  | 中国     | 57 | 30 | 13 | 100 |
| 2  | 韩国     | 15 | 16 | 21 | 52  |
| 3  | 日本     | 9  | 21 | 20 | 50  |
| 4  | 乌兹别克斯坦 | 5  | 6  | 11 | 22  |
| 5  | 中国香港   | 5  | 5  | 11 | 21  |
| 6  | 泰国     | 5  | 1  | 5  | 11  |

注:截至今天11:00

## 柯洁帮泰国棋手复盘

### 新亚运

照片里的故事



柯洁昨天在亚运赛场做出了暖心举动——帮助年仅16岁的泰国小将蓬沙甘复盘,现场东南亚棋手们集体围观,都变成了他的小迷弟和小迷妹。

泰国选手蓬沙甘只是业余五段,比赛胜负没有悬念。而在昨天下午柯洁下完第六轮比赛后,蓬沙甘也鼓

足勇气提出了请柯洁帮自己复盘的请求,后者欣然答应。复盘后蓬沙甘开心地表示:“柯洁是我的偶像,能够与他复盘真的特别开心,我们复盘了差不多10多分钟,柯洁教得特别有用!”

柯洁表示,帮泰国选手复盘的事其实很正常:“我觉得这是一件很普通的事情,就算没有在聚光灯下,又或者没有在亚运赛场,只要对方有复盘需求的话,我都会帮忙去进行复盘!”

特派记者 金雷(本报杭州今日电)