

# 龚翔宇奋斗在逐梦路上



本报记者 苏 畅

中国女排正在宁波北仑为即将到来的巴黎奥运会资格赛和杭州亚运会进行着紧锣密鼓的冲刺备战。作为队伍中年轻的“老队员”，龚翔宇已经连续参加了里约奥运会和东京奥运会，从辉煌到暂时的低谷，再到永不言败，奋起直追，龚翔宇说，她和队友们一直奋斗在追逐梦想的道路上，“我也会一直朝着下一个目标继续努力。”

今年夏天，龚翔宇和中国女排参加了长达一个月的2023世界女排联赛，最终取得了亚军，这是该项赛事改制以来的最佳战绩。“自从我进入国家队，我参加了每一届世界女排联赛，之前我们拿到了两次第3名，这次能够进入决赛也是我人生中的第一次，所以我觉得特别惊喜。”龚翔宇说，“对于现阶段的中国女排而言，大家非常需要在每一次的比赛中，通过拼搏去取得一个理想的成绩来证明自己，证明我们每一个人。所以我们在每天的训练中也是咬着一股劲。大家能够通过比赛转播看到我们每一个人在场上，都是展现着怎样的雄心斗志。无论对手是什么样的阵容，有什么样的特点，我们都会坚持我们自己的打法。”

回首今年世界女排联赛，龚翔宇坦言从开局阶段的六连胜，到中途遭遇的四连败，再到进入总决赛获得亚军，中国女排队员们都是团结一心。“在四连败期间，我们努力地去总结问题，大家也是每天都在克服困难。当我们打进了总决赛之后，就把之前所有的徘徊、彷徨或是犹豫都抛到了脑后。我们做好了准备，以最好的状态去迎接总决赛的挑战。”龚翔宇回忆说，世界女排联赛总决赛阶段淘汰赛一场定胜负的赛制非常残酷，一场球打不好就“回家”。中国女排在2022年的世界女排联赛总决赛阶段，就是在第一轮八进四的时候输掉了，让大家始终觉得非常可惜，所以今年的总决

赛，队员们都有一种不想再复制去年经历的念头。“所以大家在训练中都是铆着一股劲，尽管是去了遥远的美国，有13个小时的时差，但我们还是克服了各种各样的困难。我觉得这次总决赛的难忘经历，也使我 and 队友之间的了解格外加深了一些。”龚翔宇回忆说，总决赛第一场迎战主力出战的巴西女排，中国女排对对手的拦防格外重视，虽然巴西女排阵中那位获得两届奥运会冠军的副攻塔伊萨具备很强实力，也给中国女排制造了很大的困难，但尽管如此，中国女排还是通过发球带动拦防，淘汰了对手。第二轮迎战小组赛输过的波兰女排，中国女排直面挑战，3比0就战胜了波兰女排，“我觉得这两场比赛对于重振中国女排的士气和队魂来说是非常重要的。”

从美国载誉归来，中国女排迅速投入到训练中。在短暂地倒时差和身体机能恢复调整后，中国女排提升了训练量。近一阶段的训练中，主帅蔡斌会每天给队员们安排2至3次有指标的对抗训练，指标完不成的话，训练就会一直进行下去。“指标是必须完成，所以这就更考验我们在场上的耐心、专注度。此外，每天在训练当中也会出现一些困难，对我们也是一种考验，需要大家通过相互之间的弥补去共同完成。比如有的分组对抗时，主教练也会安排男教练在二组上场，让我们一组去想办法和男教练抗争到底，提升我们的意志力。”龚翔宇说。

龚翔宇总爱用“她”来形容她所热爱的彩色排球。龚翔宇说，从小到大，她都觉得排球是不变的，“我从小梦想就是能够成为中国女排的一员，能够成为世界冠军，当然这些目标现在已经达到了，但是我们训练场的墙上还写着‘走下领奖台，一切从零开始’。所以对我而言，只要我还当运动员一天，我就会一直朝着下一个目标努力前进。”龚翔宇说，她很喜欢排球，也特别荣幸能够把排球变成她的事业，“我身为中国女排的一员，也有责任和

义务，必须去承担好我的任务，必须要去传承好女排精神。我会通过我自身的表现和队友之间的配合，去给大家努力呈现新时代中国女排精神。”

杭州亚运会在即，龚翔宇坦言她对于这一届亚运会的期待，是从四五年前就开始了。“因为上一届亚运会的时候，我水土不服，所以我就格外期待今年的亚运会。”龚翔宇笑着说，这一次中国女排将在主场参加亚运会的争夺，是一个极大的鼓舞和动力。“在主场作战，我们一定会卸下包袱，我们也一定会争取到我们想要的成绩。”龚翔宇表示，亚洲女子排球的风格和特点是以小快灵为主，而中国女排的特点是在小快灵的基础上增加了网口的高度，这也是中国女排对于其他亚洲队伍的优势所在，所以中国女排一定要利用好自己所擅长的技术和优势。

而除了亚运会努力冲金这一目标，中国女排还将在亚运会前参加巴黎奥运资格赛。这也意味着巴黎奥运会的脚步越来越近了。通过世界女排联赛的观察与交手，龚翔宇坦言，此次世界女排联赛的八强队伍都有机会在巴黎奥运会上取得佳绩，甚至跻身本届世界女排联赛六强的队伍都有机会去冲击巴黎奥运会的奖牌。“所以对于我们中国女排来说，也是一个机会。我



觉得这种机会是很公平的，就看我们有多少能力、有多少底蕴、有多少能量。”龚翔宇说，面对巴黎奥运会，中国女排的信心是坚定不移的，“我们首先要获取巴黎奥运会资格，然后向最高领奖台发起冲击。我现在非常自信。”龚翔宇坚定地说。

## 骆宗诗向着争冠目标全力出击



本报记者 苏 畅

中国跆拳道队的骆宗诗虽然还没有度过自己的25岁生日，但习练跆拳道13年的她，已经取得了除奥运金牌外这个年龄运动员所能取得的一系列佳绩，世界排名高居女子57公斤以下级第一。虽然外界已经开始把她称为中国跆拳道队新的领军人物，但骆宗诗认为自己与这个“称谓”的距离还很远。面对即将到来的杭州亚运会和不到一年就将打响的巴黎奥运会，骆宗诗坦言会全力出击。

出生于广西，成长于湖南的骆宗诗在2010年才正式接触跆拳道运动。她回忆说，当时自己的启蒙教练到班级里选材，让她和同桌比了比个子、跑了几圈、跳了几个立定跳远，就一眼相中了她。骆宗诗说，她的名字里的“诗”原本是“师”，因为喜爱看武侠小说的父亲在她还未出生时，就期待女儿将来能够习武。不过出生之后，母亲还是给她把名字改成了现在的样子，“妈妈说，那个‘师’太男性化了，所以想改得更温柔一点。”虽然名字更温柔且富有诗意，骆宗诗还是走上了父亲期望的习武之路。她说，第一次走进跆拳道训练馆，看

着师兄、师姐们激烈的实战对抗，那种拳拳到肉的感觉虽然让自己有些害怕，但懵懂的她还是跃跃欲试。“跆拳道对我来说，是一个事业也是一种热爱，让我一直热爱到了现在。”

东京周期，还是中国跆拳道队后起之秀的骆宗诗给自己的目标就是打好基础，练得更扎实。和男陪练队员对抗，骆宗诗一度累得腿都踢不起来，用骆宗诗的话说，每天上了训练场，就是“挨一顿揍”，但她并没有让陪练队员手下留情，而是自己咬牙硬抗下来。“我觉得，教练好不容易给我一次机会，这也是我非常想要得到的机会，我就必须要把握住，坚持下来！”2018年雅加达亚运会，她代表中国跆拳道队参加了女子57公斤以下级争夺，并不是夺金重点队员的她轻装上阵一路过关斩将，获得金牌。“如果让现在的我对那时候的自己说点什么的话，我想说，小骆你真棒，你扛住了！”她说。

巴黎周期，骆宗诗迎来了爆发。在2022年的一系列国际大赛中，她没有让冠军旁落，自己的奥运积分排名一路飙升至该级别世界第一，远远甩开了身后的主要竞争对手。骆宗诗说，2022年的经历让那时的她有些恍惚和惊喜。恍惚是自己对这样

的表现感觉有一点不真实，但又很惊喜，已经能够做到这些了！“2022年我是初生牛犊不怕虎，因为上个周期我已经对对手有了基本的了解，这个周期我每一场比赛都按照教练的要求和思路踏实去打。我不会想着这一场如果失败怎么办？我拿了冠军怎么办？都只想着这场我该怎么打？教练怎么给我安排的？所以我是专注于执行教练给我的方法，一场一场打下来的。”骆宗诗还说，原本她的性格中是是有一点不自信，但在去年的巴黎大奖赛决赛后，主教练管健民告诉她：“没有你做不到的。只有你想，才能拿得到。”这句话如醍醐灌顶般点醒了骆宗诗，让她明白了，自己只有敢去想，才能够拿得到。“之后的比赛我既敢想，也想拿，这句话让我很有取胜的欲望。”

时间来到2023年，骆宗诗坦言经过去年的爆发，她迎来了一个平稳期，她需要保持好现在的状态，让自己不受伤，而她的心态也变得比去年更好。其实，2023年的上半年，骆宗诗经历了不少坎坷。一开年，她的状态不是很好，冬训跑步时不慎把腰拉伤了，一段时间内都处在半练半不练的状态，让她很苦恼。随后她慢慢恢复，参加了一些比赛，却在今年世锦赛上被对手踢伤了手。但这些困难没有让骆宗诗退缩，反而让她的内心变得更加强大。与此同时，世界排名第一也让她从一个冲击者的角色变成了被对手追赶的对象，“我觉得这是一种压力，但也是很正常的，是我必须要经历的，所以我会控制好自己的心态。”骆宗诗还说，这种角色转变对她来说适应起来并不难，因为她没有过多思考这个问题，她一直想的都是怎样把自己做到最好，而不是说要如何去超越其他人。

谈及即将到来的杭州亚运会，骆宗诗的目标就是在家门口拿冠军，站上最高领奖台。而她给自己制订的备战重点和要求，就是完成好每一堂训练课的目标，然后不要受伤，生活上也要开心一点，别给自己太多压力。“我也想过杭州亚运会的一些主要对手和我存在的不足，但这也不是说我练一堂课就能克服掉的，所以我就是慢慢练、慢慢来，不能着急。”

骆宗诗说，和上届亚运会时相比，她最大的变化就是从“一无所知”变成了“有知者”。中国跆拳道队的教练员和队员们常说的一句话就是，如何从“一无所知者无畏”变成“有知者有畏”，最终到达“有知者无畏”的状态，“上届亚运会时，我是无知者无畏，今年亚运会可能就是有知者有畏了，就是在家门口更想要好成绩，可能自己的心态会有这样一种变化。但我会控制好我自己。杭州亚运会，我的目标就是站在最高领奖台上，当然，巴黎奥运会我的目标仍然是力争冠军，这是我的最终目标。”骆宗诗掷地有声地说。



本报记者 马艺欧

随着职业网坛“中国赛季”的回归，国内球迷将在家门口再次近距离欣赏高水准网球赛事。在这其中，中国球员的表现备受关注，18岁的希望之星商竣程下月将在珠海上演他的本土职业赛事首秀，这位“天才少年”期待展现自己的“无限可能”。2023年珠海网球冠军赛将于今年9月20至26日在珠海横琴国际网球中心进行。目前，已有梅德韦德夫和穆雷两位前世界第一、克罗地亚名将西里奇以及现任“英国一哥”诺里四位知名球星确认参赛，但最让中国球迷心动的无疑还是商竣程的亮相。

商竣程于2005年2月2日出生在北京，他的父亲是曾经入选过中国男足的中场球员商毅，母亲是1997年世乒赛混双冠军邬娜。拥有良好体育基因的商竣程5岁开始接触网球，很快将自己的天赋展露无遗。他10岁时就能在全国性的12岁以下组别比赛中获得冠军，11岁时，为了寻求更科学系统的网球训练，商竣程在家人的陪伴下前往位于美国的桑切斯网球学校。接着，他又在14岁那年“转学”至在圈内享誉盛名的IMG网球学院，和众多世界知名球星一同进行训练。

进入国际赛场后，商竣程先是在青少年赛事中崭露头角。2019年，他成为同龄人中率先拿到国际网联青少年巡回赛冠军的第一人。2021年，他更是登顶青少年世界第一，并打进美网青少年男单决赛，可谓是当之无愧的“天才少年”。在青少年赛场上大获成功的同一年，他也首次登上了职业赛场的舞台。2021年3月，商竣程得到一张宝贵的迈阿密大师赛资格赛外卡。首轮对阵英国选手布罗迪，虽然最终三盘惜败，但商竣程在本场比赛中的发挥可圈可点，让人看到了他身上蕴藏无限可能。

2022年，商竣程全面拥抱职业网球运

## 商竣程未来可期

动员的身份。这一年他持外卡从印第安维尔斯大师赛的资格赛突围，成为中国大陆首位通过资格赛跻身大师赛正赛的男子球员，也是继2003年汉堡站的纳达尔之后，做到这一点的最年轻球员。除此之外，商竣程在挑战赛赛场同样成绩斐然。他在莱克星顿站和格兰比站连续打进决赛，取得了一冠一亚的好成绩。最终他在2022年的年终排名位列前200。

进入2023赛季，商竣程开始在大满贯殿堂留下自己的足迹。年初的澳网他便一鸣惊人，连过三关闯入正赛，并在正赛首轮四盘力克德国好手奥特，取得了职业生涯大满贯正赛首胜，也为中国大陆男网选手在澳网单打正赛实现了“零的突破”。接着，他又通过资格赛的考验，首进法网成人组男单正赛。摆脱赛季中段身体状况不佳的困扰，商竣程在今年下半赛季逐渐恢复元气。来到北美硬地赛季，他走出网资格赛首轮出局的阴霾，先是在芝加哥挑战赛挺进四强，随后在ATP250亚特兰大站与ATP500华盛顿站以资格赛选手的身份跻身16强。在八月底即将开打的美网，商竣程将向他的第三次大满贯正赛之旅发起强力冲击。

还不满19岁的商竣程，已经为自己的履历簿添上了挑战赛冠军、巡回赛16强与大满贯正赛首胜等不俗成绩，在同年龄段的球员中属于佼佼者。同时，他紧跟在张之臻、吴易昺身后，成长为中国男网“三驾马车”中最年轻的一位。选择珠海网球冠军赛作为与国内球迷见面的个人首站职业赛事，充分展现出商竣程对这座城市和这项赛事的期待与喜爱。在主场球迷面前比赛，相信能为商竣程带来满满的动力，为本土观众奉献精彩表现。这位朝气蓬勃、阳光向上的年轻新星，无疑将为珠海这座宜居的青春之城、活力之都传递属于网球的快乐和力量。

