



李倩
新华社记者 任鹏飞 摄



吴愉
新华社记者 江文耀 摄



常园
新华社记者 江文耀 摄

以攻为主 以我为主 改革理念 初心不变

——中国拳击队巴黎奥运会取得历史佳绩探因

本报记者 苏 畅

巴黎奥运会拳击比赛于7月27日至8月10日在巴黎竞技场和罗兰加洛斯体育馆举行，来自全球69个国家和地区的248名运动员参加了男、女共13个级别的角逐。中国拳击队此次派出8名运动员参赛，经过15天的激烈角逐，常园、吴愉和李倩在女子54公斤级、女子50公斤级和女子75公斤级比赛中获得3枚金牌，杨文璐和杨柳分别在女子60公斤级和女子66公斤级中获得2枚银牌，创造了中国拳击队参加奥运会的历史最佳战绩。

中国拳击队精心备战此次巴黎奥运会。比赛中，各参赛选手充分展现了训练成效，表现出良好的意志品质和作风。女子选手吴愉在巴黎奥运周期备战过程中始终目标坚定，她训练刻苦、作风顽强，从未请过一次假，一度成为中

国拳击队国际比赛胜率最高的选手。参加了东京奥运会的女子选手常园在巴黎周期潜心打磨技术，攻克了中近距离技术短板，并在应用中逐步形成自信，在击败保加利亚和朝鲜选手的过程中发挥了独特作用。31岁的杨柳决赛对阵性别争议选手阿尔及利亚的哈利夫，面对强敌不畏难，认真备赛、勇于挑战，虽败犹荣。参加了里约、东京和巴黎三届奥运会的33岁老将李倩从2016年里约到2024年巴黎一步一个台阶，完成了从奥运会铜牌、银牌到金牌的蜕变。另一位32岁老将杨文璐每天训练都是第一个到场，伤病疼痛从不叫屈，咬牙坚持从不掉队。这一次是杨文璐首次参加奥运会，就收获了一枚宝贵的银牌，训练和比赛中的点点滴滴无不体现了这位老将的执着与不屈。

中国拳击队之所以在巴黎奥运会上实现历史性突破，改写了世界女子拳击格局，最大的成功源泉在于始终坚持以党建为引领。中国

拳击队以习近平新时代中国特色社会主义思想为指引，将党的创新理论与备战工作实践相结合，在统一思想、战略决策、战术推动等多个层面提供了理论指引和自信底气。在巴黎奥运会备战过程中，中国拳击队从思想建设入手，打造“为国而战”“国之大者”的备战新局面，全体运动员、教练员和保障人员清醒认识“我是谁、这是什么地方、到这里干什么”，全体人员从国家利益出发，站在国家需求的高度考虑问题，克服地方主义，站稳国家立场，履行备战职责。同时，中国拳击队依靠党的理论实施科学决策，在调查研究的基础上，深刻认识到“唯有改革才有希望”，寻找到了“以攻为守，以我为主”的战略方向，并坚定中外合作，持续引进国际先进训练体系，重新界定了交手对抗类项目的“有效强度”。

中国拳击队在巴黎周期伊始就确立了“以攻为主”的技战术发展方向，使拳击重新回归了“打”的本质，并明确了将女子拳击作为巴黎

奥运会中国拳击队的金牌战略突破口。在客观分析各级别国际竞争形势后，中国拳击队重组资源并优化战略布局，根据女子50公斤级和女子54公斤级的国际竞争形势，结合吴愉与常园的身体条件与技战术特点，备战团队站稳国家立场，顶住各方压力，集体研究决定将二者的级别互换，最终实现了双赢，缔造了两枚奥运会金牌。

基于“世界眼光、国际标准”的需求，中国拳击队在巴黎周期引入古巴训练体系，从比赛规则、技战术、体能、赛前训练等方面都带来新的认识。中国拳击队还邀请国际知名裁判讲师希尔瓦重新解读规则，扭转了10年来国内裁判界对规则理解的误区。将训练理念一方面回归“打”的本质的同时，中国拳击队另一方面也紧扣“变”的规律，训练方法、手段“实战化”程度得到进一步提高，并突破了中近距离技术短板。例如在深入研究男、女拳击规则与制胜要素差异后，中国拳击队发现了“女子拳击重击与击倒对手的概率远低于男子”的现象，且中

近距离对抗更加符合“优势判定”的要求，于是大胆提出了“强化中近距离对抗”的目标，增强中近距离对抗的自信也成为常园在巴黎奥运会夺冠的重要武器。

此外，中国拳击队还明确了有效强度，提高了专项体能整体水平，增加了高水平的对抗。杭州亚运会后，中国拳击队先后前往保加利亚、哥伦比亚、美国、哈萨克斯坦、捷克等地参加一系列国际训练营，在对抗中既发现了实战中的问题，也培养、发展、检验了新技术，培养了运动员的自信。

“坚持”是中国拳击队全体人员在巴黎周期备战过程中最让人感动的地方。在备战领导小组的带领下，中国拳击队始终坚持“外方主导、中方主体”的备战布局，充分践行了“以攻为主、以我为主”的备战思想。古巴外教用“坚持”把纯粹的拳击运动训练理念、训练方式带入国家队，与中方教练组共同引导运动员走出“舒适区”挑战自己。运动员用“坚持”战胜自己，最终站上最高领奖台创造历史。保障人员用“坚持”迎接每一个凌晨五点的早上和康复治疗汗水浸透的衣裳。没有这几十年如一日的坚守、几千个日日夜夜的坚持，中国拳击队不可能取得如此成绩。

在巴黎奥运周期面临复杂的国际形势下，中国拳击队克服重重艰难险阻，脚踏实地做好自己。中国拳击队没有因为形势复杂望而却步，而是更开放、更主动、更积极地拥抱世界，在巴黎奥运会上很好地展现了中国拳击的风采。



中国女曲在比赛后合影。 新华社记者 任鹏飞 摄

以强者之心 将“一切皆有可能”变为可能

——中国女子曲棍球队巴黎奥运夺银背后的故事

本报记者 宋 菲

在巴黎奥运会曲棍球项目决赛上，中国女子曲棍球队面对卫冕冠军、现世界排名第一的荷兰队，战斗至最后一刻，常规时间内与对手1比1战平，在23米球决胜中遗憾告负，获得来之不易的银牌，时隔16年追平队史最佳奥运战绩。女曲姑娘们在每一场比赛中秉承不畏困难、全队如一、持之以恒、永不言败的“冰山雪莲”精神，感动了无数国人，也让世界体坛刮目相看。自2000年在悉尼首次亮相奥运会以来，中国女曲连续七届拿到奥运资格。从在2008年北京奥运会首夺银牌，到跨越低谷在巴黎绽放，再度步入世界强队行列，中国女曲实现突破的背后写满了拼搏和坚持的故事。

作为集体球类项目，曲棍球比赛更加考察团队的综合能力和凝聚力，取得出色成绩，重

在“集体”两字。

巴黎备战周期，国家奥体中心负责曲棍球项目的国家队备战参赛工作，制定了冲击杭州亚运会金牌和巴黎奥运会奖牌的备战目标，通过聘请高水平外教、走出去多打高水平比赛、苦练专项体能、高强实战训练、强化科技助力、狠抓队伍思想作风、强化团队管理等举措，将中国女曲塑造成一支出征善战、自身风格鲜明、意志品质坚韧的强队。

迈出的第一步就是组建以主教练为核心的复合型保障团队，形成中外教练合作、医疗康复配套、科研保障齐全的基本格局。2022年3月，奥体中心聘请东京奥运会执教荷兰女曲夺金的艾莉森·安南担任中国女曲主帅，5月至7月安南先后带领女曲姑娘们征战世界超级联赛、世界杯，世界杯获得第九名，世界排名直接从第14名提升到第10名，在较短时间内安南与队员们建立

了良好的沟通合作关系。融入安南带来的执教理念和经验后，中国女曲逐渐形成以速度、力量 and 保持压迫性为主导的战术理念，进攻变得高效，防守的稳固性也更强，球风也从传统的防守反击到主动控制球权。“队员们要更快更准确地传球，在攻防两端快速移动。过去中国队在弧区内把握机会的能力不强，因此我们着重加强射门弧内的配合训练，从而创造更多进球机会，在防守时能够巧妙破坏对方进攻。”安南说。

坚持“数据驱动、赛训合一”理念，采用全数字化的训练模式也是中国女曲竞技实力不断攀升的关键因素。国家奥体中心主任陈应表介绍：“整个巴黎周期，从训练计划制定到实施、再到监控复盘都有数据作为支撑，奥体中心和广州体育学院、国家体育总局运动医学研究所合作，建立了运动员多维度指标的数据库，还配合日常训练设计强度递增计划，并搭建了一套全方位

训练监控体系。营造精益求精、追求卓越的团队文化氛围，每名队员除了开展英语学习外，还要熟识录像分析软件，并每天自行监测体能状态、跑动距离变化、了解分析对手技术特点等，从而提升战术素养。”

从数据来看，自2022年组队以来，队员们在所有比赛中的快速与高速跑动距离一直在增加，攻防节奏和球速也越来越快，杭州亚运会时跑动数据达到东京奥运会时荷兰队的水平。在巴黎奥运会决赛上中国队的跑动数据比荷兰队还要强。备战3年训练强度翻倍，专项体能实现了突破，有了可视化、精细化、数字化的指标量化管理后，大大降低了运动员身体的损伤率。

为考察对手、锻炼队伍、增强硬实力，3年间，中国女曲经历了密集、高强度外训外赛，完成了100多场国际高水平比赛，进入巴黎备战冲刺阶段之前，中国女曲自建队以来，先后海外征战世界超级联赛、女曲世界杯、杭州运会、四国邀请赛等。今年初，中国女曲在世界超级联赛第一站面对印度、荷兰、美国、澳大利亚等世界强队，敢打敢拼，8场比赛取得5胜3负，从3月初至4月底，中国女曲转战澳大利亚珀斯展开训练和比赛，期间与澳大利亚、日本队进行邀请赛，取得3胜1平的成绩，竞技水平稳步上升，在攻击力、体能、比赛技巧等方面得到了磨炼。5月初，中国女曲回到国内重新集结，开展以恢复体能、调整状态为主的短期集训。5月中旬，中国女曲又赶赴欧洲，参加曲棍球世界超级联赛第二阶段的比赛，先后与阿根廷、比利时、德国、英国女曲等展开对决，取得不俗战绩。随着克服一次次挑战与考验，队员们的团结协作能力、意志品质、战术执行能力、打赢能力都稳步上升，在启程前往巴黎之前，中国女曲队伍辗转荷兰、比利时、法国等国家展开外训

外赛，期间完成了不少友谊赛，巴黎奥运会前夕中国女曲的世界排名已经升至第7位。

在中国女子曲棍球队领队郭红看来，3年的巴黎备战周期就像“打怪升级，实现自我超越”，晋级之路上离不开教练组的精心部署与科学训练，更重要的是，女曲姑娘们展现出的团队精神与拼搏精神贯穿始终。她们不仅在技术上日益精进，更在心态上表现出成熟与自信，让她们在困境中不屈不挠，在赛场上奋勇争先。郭红介绍：“女曲姑娘们彼此支撑和相互信赖，不轻言放弃，继承发扬‘冰山雪莲’精神。杭州亚运会期间，张影、何江欣的手指骨折，但坚持完赛。在巴黎奥运会对阵日本的比赛中，陈怡的手指遭受粉碎性骨折，经过一场比赛的调整就回归赛场，还在对荷兰的决赛中进球。半决赛对比利时，李红在防守对方短角球时直接摘掉头盔，当时我被吓到了。赛后问为什么摘下护具，她说戴上头盔会影响视线，那个球拼了命也要防下来。”

回忆起巴黎备战周期最大的感受时，队长欧紫霞和副队长李红纷纷表达了对主教练安南的感谢之情，“刚接手队伍时，教练一直告诉我们中国女曲可以站在奥运最高领奖台上，她相信我们的程度，远比我们自己要深。她推动我们成为更好的自己。”

当前，中国女曲探索出适合我国曲棍球项目现状的发展方向，即“技术细腻、体能充沛、快速灵活、善捕战机、作风顽强”的亚洲路线，正在沿着正确的方向不断前行。2008年洛杉矶周期的备战工作面临着考验，陈应表表示，首要任务是积极应对新老交替，同时巩固目前的竞技水平，今年10月还将通过全国女子曲棍球锦标赛选拔具备潜力的年轻运动员，月全力备战将于12月中旬打响的世界超级联赛杭州站。