



吴愉在获胜后。

新华社记者 陈泽国摄

与压力并肩 与自己对话

# 吴愉：这枚金牌需要付出双倍努力

本报特派记者 苏 畅

成功卫冕！10月2日的西尾市综合体育馆，台上裁判高高举起吴愉的手臂，宣布她夺得爱知-名古屋亚运会拳击女子51公斤级金牌。这一刻，吴愉却显得非常平静。

“这一公斤对我来说算是奢侈品”

此次亚运会拳击设项和奥运会有所不同，女子51公斤级比吴愉在杭州亚运会和巴黎奥运会都多了1公斤。对长期需要严格控制体重的拳击运动员来说，1公斤意味着很大的差距。“区别太大了，我剪头发就是为了少0.3公斤。”吴愉说着，指了指自己现在那头飒爽的短发，“这次增了1公斤，自己的状态等各方面会好很多，轻松很多。因为每天控制那1公斤，每天都要饿肚子，甚至还要加训练量，确实挺艰难的。但是多了1公斤以后，我每天至少可以多摄入一些营养，对我来说，是奢侈品。”

在整个亚运会期间保持了良好状态的吴愉在决赛中展现出游刃有余的技战术能力。对手越南选手阮氏心从比赛伊始就显得有些畏首畏尾不敢进攻，即便她的身高臂展相较吴愉有一定的优势，但吴愉的应对如行云流水。“我没有关注对手是什么样的状态。训练当中，甚至有的时候旁边人跟我打招呼，我都可能听不见。这场决赛我很投入。我在看录像的时候，就发现‘上步’是她的短板，她的臂展虽然很长，

但进攻是我的优势，她往后游走，我就会增加移动中的进攻，引她出来。她出来了，漏洞也就出来了，（我）就会打得更轻松。”

吴愉在这个级别中个子偏矮，无论国内还是国际，很多对手都比她高。但她从来不会想对手是什么样子，而会更多专注于自己要做什么，要打什么战术。“同样都是两只手，我在意她的臂展，是赢不了比赛的。我会更多地专注于怎么击打到对手的腹部、胸口，能够得点（有效拳）的地方。这也是我在训练中去做做的。”吴愉说。

“全世界都在研究我，感谢自己没有放弃”

以5比0完胜对手，蝉联亚运会金牌，吴愉比三年前在杭州时更成熟。“拿到这个金牌，要付出双倍的努力。”吴愉表示，因为全世界同级别选手都在重点研究她，所以比赛会越来越难打，但是她想，很感谢国家队对她的帮助，感谢队友们对她的付出，她也很感谢自己没有放弃。

回首亚运会的备战和参赛过程，吴愉很感慨，“很累。因为赛程比较长，相当于每天都要上强度。其实在备战中我就一直在上强度。为了保持每天的比赛状态，精神压力也一直都在，所以我一直在保持着比赛的高压状态。看似比赛期间紧张程度比之前少，但是想的技战术要比之前多很多。”吴愉说，亚运会参赛期间，外教劳尔给予她更多的自主性，“劳尔说，当他觉得场面‘OK’时，他不会在比赛中和我说太多，让我大胆去发挥我的能力。他希望我能更独立一些，他说我现

在就像拳击大师一样，得自由地去发挥。”吴愉笑着说，她反而有些许的不习惯，还是希望教练在比赛中会跟她讲些什么，“但现在回过头来看，我觉得好像自己也可以做得到。”

吴愉很感谢劳尔在训练和比赛中，通过这种“做减法”的方式，让她更加相信自己，更敢于大胆发挥自主能力。

“金牌是献给祖国母亲最好的礼物”

第二届亚运会之旅以一枚亮闪闪的金牌完美收官，吴愉终于可以收拾一下心情，留一点时间回去陪伴家人。“长期在外面备战，回家一次就觉得家人们好像老了一点，头发多白了一些。挺心疼他们的，陪伴他们的时间很少，希望后面的时间能多陪陪他们。”话锋一转，吴愉接着说，“金牌也是给祖国的礼物。因为看到很多夺金运动员都在发视频，想给祖国献一份礼物，我也是一样的。国家对我们的培养，付出得很多，我有责任、有义务为国争光。”

吴愉表示，中国拳击队的每一位队员在本届亚运会上都是全力以赴要为国争光，没有谁上了拳台是想输的。“我们都一样奔着赢得比赛的目标来的。但是比赛就是会有输有赢，要么成为哭的那一个，要么成为笑的那一个。但是我觉得，人生也是这样，会不停的有输有赢，但是哪怕最后输了，我们也还是会选择不放弃。”吴愉说，“我想跟队友们说一声，大家辛苦了。”

（名古屋10月2日电）

斩获三枚拳击银牌

## 他们瞄准奥运会迎接新开始

本报特派记者 苏 畅

爱知-名古屋亚运会拳击项目10月2日在西尾市综合体育馆结束了全部争夺。除老将吴愉顺利夺得女子51公斤级金牌外，杨成宇、包子怡和韩雪振分别为中国拳击队斩获女子60公斤级、女子75公斤级和男子90公斤级三枚银牌。对于中国拳击队的队员们来说，三枚略带遗憾的亚运会银牌绝不是尾声，而是他们瞄准洛杉矶奥运会新的开始。

当天的女子60公斤级、女子75公斤级和男子90公斤级三场决赛，中国选手都面临劲敌。其中杨成宇与中国台北选手、巴黎奥运会女子57公斤级金牌得主林郁婷展开激烈对攻，最终判定告负；小将包子怡和印度名将博尔戈哈因同样打得难解难分，在三回合后遗憾失利；韩雪振面对身高臂展和技术能力都超过自己一筹的乌兹别克斯坦选手卡比布拉耶夫敢打敢拼，然而实力存在较明显差距，最终无缘金牌。

三场决赛中，杨成宇和林郁婷、韩雪振和卡比布拉耶夫都算得上是“老对手”，两位中国选手分别在今年的拳击世界杯中国站各自级别半决赛与这两个对手有过交锋，也都遭遇失利。虽然杨成宇和韩雪振都针对先前的失利做了总结和准备，但在亚运会决赛的“二番战”提升得还是不够多。

杨成宇说：“有些遗憾，对手太高了，上次跟她打的时候出现一些距离上的问题，今天在比赛中比如卡位、如何接近与她的距离等方面，做得比世界杯时好一些，可还是有一点技术细节上的问题，发挥得不是很稳定，所以可能没有让裁判完全认可我的打法和技术。但是我已经有所改变，希望下一次会做得更好。”

韩雪振也表示，他和对手这一次交手做了技术和战术上的针对性训练，训练效果也反馈在决赛中，比如他采取了很多勾拳击腹的击打方式。不过卡比布拉耶夫的整体发挥非常出色，在第二回合利用移动让韩雪振产生松懈，从而重拳击中韩雪振，使其不得不被裁判强制数八，“这也告诉我，以后在拳台上一定一刻都不能松懈。”韩雪振说。

20岁小将包子怡与博尔戈哈因的比赛异常激烈，拼到最后对手已经有体能不支的迹象。遗憾的是，过于兴奋的包子怡在技术细节的处理上还不够老到。“还是太多东西做得不够，比如我的进攻连续性，还有脚下移动等，我今天全都没有用出来。因为经验比她少太多，她懂得化解我这些动作。”包子怡说，“从这场比赛我学到了，不要在赛前太兴奋，比赛中要及时冷静下来，多做自己的动作。就因为今天太想要了，导致想赢怕输的心理包袱太大，自己很多东西没有打出来。这是我的缺陷，也是我从业前辈身上学到的东西。”

虽然未能站上最高领奖台，但三位中国选手都收获了属于他们的经验。杨成宇说：“感谢国家队给我参加亚运会的机会，让我能跟优秀运动员学习，在亚运会上与每一个国家和地区很强劲的对手在一起比赛，对我的帮助很大，我都是抱着学习的心态去认真对待每一场比赛，无论是拿冠军还是获得银牌，都是一种收获。”包子怡认为，虽然银牌没有达到她的预期，但是第一次参加亚运会的经历一定会对她未来的成长带来非常大的帮助，“因为我已经沉重地认识到了我的许多错误，我也要从失败中继续成长，我从这届亚运会与各位高水平选手的比赛中学到许多东西。”韩雪振则表示，人生就是这样，并不是说参加了两次亚运会，就一定会拿冠军。“我们为国而战，也想要为国争光。冠军只有一个，我们只能想办法在拳台上做好自己，放下包袱，继续全力以赴，才能打出更好的成绩去为国争光。”在他看来，亚洲男子中大级别的选手在世界拳坛也是很有竞争力的，参加亚运会让他增进了对主要对手的了解，有利于进步与提高，从而在明年的奥运会资格赛上有更好的表现，力争拿到洛杉矶奥运会入场券。

（名古屋10月2日电）

## 首秀即夺金 眼泪变笑容 马静月自信果断敢发挥

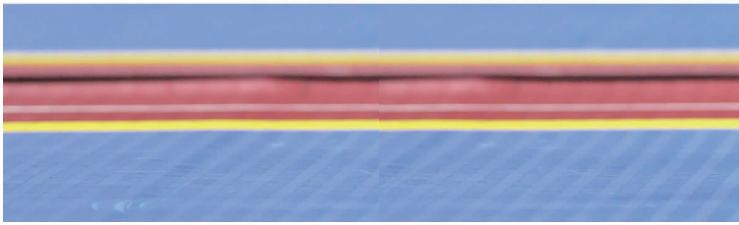
本报记者 李晓洁

“这是我的第一届亚运会，也可能是最后一届。”获得爱知-名古屋亚运会跆拳道女子49公斤级金牌后，马静月哽咽了。10月2日，跆拳道竞技项目开赛，马静月以四战全胜且未失一局的成绩强势夺冠，为中国跆拳道队摘得本届亚运会的首枚金牌。第一次参加亚运会就站上最高领奖台，或许是给26岁的她最好的回报。

总结四轮比赛，马静月给出的关键词是自信和果断。在第一轮比赛轻松击败代表队的选手后，她与韩国选手李裕敏在四分之一决赛碰面。双方曾在罗马大奖赛交过手，面对这位熟悉的对手，马静月出击迅猛干脆，有效击打频频得分。来到半决赛，她与泰国名将普克尔德狭路相逢。“我曾在韩国公开赛输给她，正是过往有这样的经历，今天整场比赛我始终保持谨慎。”马静月顶住压力，再次以2比0战胜对手。她将良好的竞技状态归功于训练的扎实和到位，“我把训练水平都在赛场发挥了出来，能够获胜主要在于出手果断，而且保持自信。”

决赛在马静月与菲律宾选手曼金之间展开，虽然双方在两局比赛中均未取得有效得分，但是马静月在进攻中更为主动，被裁判连续两局经优势判定胜出，最终以2比0获得金牌。“我当时想，即使不好得分，也别先丢分，在这个基础上抓住对手的小动作和漏洞，去扩大优势。”马静月说。

在8月举行的中国跆拳道公开赛上，马静月就曾夺得女子49公斤级冠军。近一年在亚洲区赛事中，她都保持较高胜率，展现了冲击金牌的硬实力。能得到参加亚运会的机会，马静月已经十分满足。“赛前没制定什么目标，能来就行。”她直言，日复一日的训练，汗水和泪水交织，都是为了升国旗、奏国歌这一刻。“训练很苦，我每天都会哭，不过能有这个结果我很开心。特别是在国庆假期拿下这枚金牌，是送给祖国最好的礼物。”马静月说。



本报特派记者 部国华

10月2日，在爱知-名古屋亚运会摔跤男子自由式125公斤级比赛中，中国选手佈和额尔敦获得一枚宝贵的银牌。

“我做了有针对性的准备，但似乎没有奏效。”决赛一开始，佈和额尔敦就主动上手，先得2分，但随后，对手伊朗选手阿米尔·侯赛因·扎雷接连使用抱腿摔，迅速占据了领先优势，最终佈和额尔敦以2比12落败。赛后，佈和额尔敦颇感无奈，“这个对手我很清楚，今年亚锦赛也是跟他碰上了，知道他有抱腿技能，体能也好。亚锦赛后，我把这两项的针对性训练都加上了，但最后还是在这个上面（栽了跟头）。”

其实，这枚银牌对于佈和额尔敦来说已经十分珍贵，毕竟决赛对手是三届世锦赛冠军、杭州亚运会金牌及巴黎奥运会银牌得主，实力雄厚。



马静月（右）在比赛中。

新华社记者 王菲摄

从杭州到名古屋 从铜牌到银牌

## 摔跤好手佈和额尔敦想把目标放得更远

能把杭州亚运会铜牌换个颜色，对于佈和额尔敦来说也十分不易。佈和额尔敦是蒙古族选手，来自苏尼特右旗乌日根塔拉镇巴音勒勒图嘎查，哥哥布和毕力格是柔道运动员。兄弟俩从小身体结实，早早和体育结下了缘分。父亲带着他们训练，不只是动作，还有那股子不服输的劲儿。后来，兄弟俩又接受了专业的柔道和摔跤训练，通过日复一日的训练和一次次对抗后，慢慢从爱好者变成了站在全国赛场上的专业选手。在杭州亚运会上，佈和额尔敦拿到摔跤项目铜牌，随后获得2023年、2024年两届亚洲摔跤锦标赛铜牌，并在2026

年中国-中亚国家摔跤精英赛斩获男子自由式125公斤级冠军。

从全国冠军打到亚洲前列，佈和额尔敦扛住了高强度对抗。在本届亚运会八分之一决赛和四分之一决赛中，佈和额尔敦都是以优势获胜进入半决赛。半决赛对阵巴林选手穆罕默德·沙里波夫，在4比7落后的情况下，佈和额尔敦通过大杀招一招制敌，晋级决赛。“自己在防守上还是有点薄弱，今后要在这上面多下功夫。”佈和额尔敦说，他想把目标放得更远。

（名古屋10月2日电）