

一堂训练课戴 4 公斤拳套出拳 1000 多次——

## 拳坛“霸王花” 生活“一朵花”

## 冬训掠影

冬季的海口,依然闷热。海口高级体校的综合训练馆,拳风呼呼。一个个打着赤膊的壮硕大汉正两两相对,打得虎虎生风。仔细观察才发现,在充满雄性气息的拳击场一隅,还有近十名纤细娇小的女拳手。

戴着拳套或护板,女孩们的汗水凝在发梢鼻尖,来不及擦拭,在摇摆身体躲闪和移步进攻中,滴滴汗珠被甩在地上。走近她们,你会发现上海拳击队女队员们别样美丽。

## 半路转行

29岁的张琴是上海女子拳击队中的大姐。并非人们想象中的高大生猛,走下拳台的她如此妩媚:两条柳叶细眉,长发别着水晶发夹,手指和脚趾都精心地修饰过。如果不秀出她手臂上两块“大馒头”,很难将她与“拳击”联系起来。

15岁之前,张琴练过田径,还练过柔道。教练看中她的身体素质,就将她选进拳击队。练拳击14年,张琴的妈妈连女儿一场比赛都没看过。“看到我换上拳击服,他们的心就开始揪在一起。

王靖雯是队中唯一一名上海籍小姑娘,18岁的她和张琴一样,也是从柔道转项而来。上海的独生女们,练体育的本来就少,更不用提拳击这个项目。开始时,王靖雯是瞒着爸妈转项练的。直到教练上门家访,父母才知道女儿练了拳击。直到今天,每每说起孙女的情况,王靖雯的爷爷依然长吁短叹。老人怎么都想不通,为啥可爱乖巧的孙女会喜欢上“皮大王的玩意”。只不过,看到女儿对拳击的热爱,父母已释怀,闲暇时,父亲还会邀女儿“过几招”。

女拳手的生活与粉色无关。教练透露,尽管姑娘训练时总和男拳手搭伴,但能成对的几乎没有。队友



▲ 王靖雯训练中一丝不苟

▼ 张琴在拳击世锦赛上拳风凌厉

厉苒苒 摄  
图 IC

们似乎早就把姑娘们认成了哥们,而张琴的前男友也并非圈内人。

别以为为练拳击的女孩子生活中一定泼辣敢打,张琴说,拳击几乎造就了自己双重性格——在拳台上拳风凌厉,在生活中却柔弱似花,遇到问题,小鸟依人的她甚至让朋友帮忙出头。“拳击只是我的职业,出了拳击场,我和一般的女生没什么两样。”

## 习惯受伤

在宿舍见到张琴,她正在给右手手背关节的伤口涂药。即使缠上护带,这个位置,也是拳击运动员最容易擦伤的。

“天天伤,干这行就这样。”张琴淡淡地说,她记得,刚开始练拳时被打得尤其惨,“眉骨两边感觉要裂开一样,又红又肿,脸上擦伤了一大块,那时特别紧张,心里想着千万不

能留疤,千万不能留疤,结果还是留了好大一块印子,好长时间才恢复过来。”

刚入队时,张琴是个“沙鼻子”——鼻梁一碰就流血。“自己还没感觉,打着打着就血流满面了。”出血了,下场塞个棉球继续打。不断打,不断流血,一来二去被打习惯了,“沙鼻子”竟然有了抵抗力。“现在怎么打都不再流血了。”

曾经,张琴会为了脸上一点青肿躲在宿舍大门不出、二门不迈,而如今,早已练就了“视若无睹”的境界,“反正身边队友人人都这样,不挂点彩好像就不算训练过。而且干这行,再想这些就没有意义了。”

张琴说,练拳击十四年,自己每天都在和拳击较劲。出拳、躲避,三个小时内始终重复简单动作。一堂训练课,戴着重达4公斤的拳套,她的出拳次数达1000多次。训练完后,胳膊沉得跟灌了铅一样,回到寝室连刷牙洗脸都要花上二十多分钟。“我也有忍受不了的时候,但最终还是坚持。”

## 牺牲美食

半碗清汤、一口米饭、一片牛肉加上几根青菜,这就是张琴的午餐。秀气地数着米粒吃,这么点东西,她吃了近半小时。教练王连方告诉记者,她们这种吃法叫“猫食法”。对女拳手而言,控制体重是训练中最痛苦的环节。

张琴说,自己是个吃货,容易发胖的甜食更是她的最爱。在网上看到甜品的图片,会盯着看好久,说起红宝石的鲜奶蛋糕,她双眼放光,然而,为了控制体重,她“已经记不清上次吃是什么时候了。”

比赛前为了体重达标,女拳手们还要脱水。脱水阶段,辛辣的食物是禁止的——防止多喝水。最严格时,一整天连一口水都不能喝。实在口干,就喝一口矿泉水在口腔里含一下,然后再吐出来。一边是疯狂脱水,一边还要坚持训练,“经常渴得头晕眼花,练了很长时间身上都干呼呼的,没有一点汗。”最痛苦时,女孩们干得连一口口水都吐不出,“喉咙火辣辣的,话都说不出了。”

记者 厉苒苒

(本报海口今日电)

## 记者手记

## 摸索

去海口采访前,中国拳坛爆出新闻——邹市明宣布正式进军世界职业拳坛。

谈及这个消息,他昔日的队友恩师对他充满敬佩,师弟吴荣国坦言,“这对他是更大的考验,他太有勇气了。”脱离举国体制,在职业拳坛单打独斗,对拳手来说,将面临更艰难的挑战。更何况,对于邹市明而言,他已在奥运赛场有过辉煌成绩。

在邹市明的师兄兼教练刘海扬眼中,邹市明是个极有智慧的人,“他走这一步并非为了钱,而是想探索和学习。”接触国外顶尖的职业训练和经纪人团队,亲身参与商业含金量极高的职业拳击比赛,甚至还有机会与各大赛事赞助商拉近关系……这些都助于邹市明完成一个深藏心中多年的梦想——推动中国职业拳击赛事的发展,甚至有朝一日转型成为中国拳击运动的推广者。

厉苒苒

## 边躲避挨打 边偷师学艺

当陪练照样能成为拳坛高手

■ 拳坛高手吴荣国曾是邹市明陪练  
厉苒苒 摄

每一次,奥特曼的成功,都是打败了小怪兽。如果说,邹市明是拳台上无敌的奥特曼,那他身边的师兄师弟们,就是时常挨打的小怪兽。在海口基地,记者见到了吴荣国、常勇等几位拳坛高手,他们都曾是奥运冠军邹市明的陪练。为配合重点队员,在日常训练中,除了自己的专项练习,他们的另一个重要工作,就是模仿和挨打。也就是在这样挨打锤炼中,他们渐渐成长。

外号“蛔虫”的吴荣国获得过49公斤级世界冠军,个子小小的他已是邹市明多年的陪练。说起“明哥”,吴荣国满脸崇拜。在他看来,做陪练不要老想着自己付出那么多,心态放好,就会觉得当陪练也是一种享受,“当陪练能学到很多东西。教练分析战术时,用心听用心记,陪练也能陪出一片天。”

作为“人肉沙包”,他不仅要挨打,还要一心两用“偷师”学习。有时在对抗训练中被邹市明打得头晕眼花、抱头躲避的同时,还有一个劲努力睁大眼睛看清动作,嘴里还不忘喊“打得好”。日常对抗训练中,吴荣国经常要

模仿邹市明的几个主要对手风格,在查阅资料、观看录影时还经常与邹市明共同探讨,一来二去,自己的技术风格也得到了提升。“我觉得最有成就感的事,就是在拳击台上猜出对手下一步的招数,设好陷阱慢慢等他进来。”

没有观众,也没有舞台,每天却要排练。清贫艰苦,孤独前行,只因心中还有希望。事实上,他们陪练的师兄邹市明,本身也同样是陪练出身。

教练刘海扬记得,1999年时全国冠军赛在贵阳举行,邹市明因身体条件和技术特点与世界一些拳手相似,被选为国手陪练,他的陪练对象是48公斤级全国冠军李增茂。“邹市明做陪练时接受能力强、悟性好、头脑灵活、速度快,最重要的是,他时时处处都在留心种子选手的技术。”从陪练起步,当邹市明最终在比赛中打败自己陪练对象时,也就是他迈入成功之路时。

而如今已成功名就的邹市明每每说起陪练生涯,心中依然充满感激,他始终认为是那段经历,让自己有了从事拳击事业的信心和勇气。

记者 厉苒苒(本报海口今日电)

## 非洲国家杯半决赛战报

加纳 2比0 佛得角  
南非 2比4 马里

## 欧洲诸强联赛战报

英超  
阿森纳 1比0 斯托克城  
纽卡斯尔 3比2 切尔西  
富勒姆 0比1 曼联  
西甲  
格拉纳达 1比0 皇马  
德甲  
美因茨 0比3 拜仁慕尼黑

## 联网销售超级大乐透

第13014期中奖公告

开奖日期:2013-02-02  
中奖号码:05+08+25+29+31 02+04  
出球顺序:05 31 29 25 08 04 02

奖项	全国中奖注数	每注金额
一等奖	1	10000000元
一等奖(追加)	0	0元
二等奖	41	108995元
二等奖(追加)	7	65397元
三等奖	130	8321元
三等奖(追加)	30	4992元
四等奖	241	3000元
四等奖(追加)	69	1500元
五等奖	6999	600元
五等奖(追加)	2040	300元
六等奖	26321	100元
六等奖(追加)	7574	50元
七等奖	260870	10元
七等奖(追加)	73402	5元
八等奖	2795132	5元
幸运彩	7710	60元

一等奖基金积累数为:154624839.66元  
上海体育彩票管理中心