



# “我就是争一口气”

## 常园再接再厉为国争光

□本报记者 宋云杰

“今天因我升起国旗,我非常激动。为了今天的几分钟,我用了15年。”8月8日的罗兰·加洛斯见证了常园夺冠的历史时刻,对于自己的奥运之旅她认为,“在过去三年备战中,自己的心态发生了很大变化,不像从前那样情绪化。经历这样的成长,收获的不仅有成绩,也有对自己更深刻的认识。”

### 每回合我都拼尽全力

“因为在台上教练员是不给我说比分的,只能靠我自己的感觉,感觉这一回合怎么样。但是教练团队经常告诫我们,不管这一回合你赢没赢,每回合都要拼尽全力,每一个回合都要当做最后一回合去打。”奥运会结束,回国的常园在接收采访时说的最多的依旧是比赛。在被问到创造历史的“秘诀”时,她笑着说,“心态上调整得更好吧,可能更放开了,没有想那么多,只是想着去享受比赛,把每一个回合打好。”

实际比赛中也确实是这样,因为直到八强赛上战胜了保加利亚选手斯坦尼米拉·彼得洛娃,在看新闻时才知道对手是一号种子。“拿到运动员比赛名单时,确实看到每个人名字后面有不同数字,我的后面标注着8,但当时不清楚这代表什么。”虽然这场比赛打的艰苦,但常园影响最深的还是同老对手4号种子方哲美的比赛。“整个人都是紧绷的,不夸张,这是我学习拳击15年以来最紧张的一场对决。”2018年雅加达亚运会上,常园击败方哲美,2023年杭州亚运会方哲美战胜常园,奥运会成了两人的荣誉之战。

提前三小时来到了赛场,常园紧张的发抖,“就是要争一口气,奥运会输给谁都行,就是不能输给她!”教练给她“战术”只有两个字——专注,“因为杭州亚运会,输的原因之一就是想的太多。”这次她决定“豁出去了”结果,如愿以偿,常园取得了胜利,进而收获了奥运金牌。

### 胜利属于最顽强的人

东京奥运会的失利让常园深受打击,虽然嘴上说会继续征战,但心中的那道“坎”不是一句话就能迈过去的。“打完第十四届全运会,我就跟队里请了一年假。”每天就是打球、健身和朋友们聚会吃饭……虽然外人看着很惬意,但常园自己知道心里有多慌。“经常想,要不要退役,还能不能坚持?”直到有一天教练发来一条队友们训练的视频,留言是:看,你甘心吗?

“哭了,一看就哭了。”常园回忆,没有再犹豫,背起行囊踏上了“回归之路”。长时间没有系统训练,体能、技术动作等几乎都要从头开始,而且由于之前于51公斤级项目被取消,她只能升为54公斤级,“别人训练减重,我必须增重,每顿饭教练都让我多吃点,有时候还让我带回宿舍加餐。”一场训练下来,汗水能装满三个纯净水瓶。技术训练就更加残酷了——男拳手做陪练,三倍于比赛的训练量。训练就是实战,以近乎“挨打”的方式,提升自己的反应速度和防守能力。经常是训练时间还没到三回合,手、腿就已经开始发抖……

天道酬勤,苦和累的背后藏着甜蜜,在罗兰·加洛

斯体育场,“狠下心”来的常园凭借顽强的意志品质如愿拿到了奥运金牌。2011年,李娜在这里夺得法网女单冠军,成为亚洲首位大满贯单打冠军得主;郑钦文在此成为亚洲首个网球单打奥运冠军;常园在这里再次创造历史。“胜利属于最顽强的人”,这是罗兰·加洛斯看台上的格言,也是常园的生动写照。夺冠后她发了一条微博:要感谢很多人,感谢祖国的强大力量,感谢父母的支持和信任,感谢中国拳击队,感谢领导、教练和所有支持我的人。

### 期待全运会卫冕冠军

载誉归国的常园在8月25日回到了母校——石家庄市体育运动学校,熟悉的环境和气息让她非常开心,不时与学弟学妹们热情交谈,交流着征战巴黎奥运会的经历。“这一次应该说是中国女子拳击取得了一个非常大的突破,中国拳击成长的趋势是肉眼可见的。我们每一个人打到最后都是奔着夺金去的。我也希望她们在每一场的比赛中去战胜自己、战胜对手,成为这个级别的佼佼者。”

谈到接下来的目标她表示,“我觉得因为备战这么长时间,可能我也是一直处于一个精神高度紧张的一个状态上,当举获得胜利起手的那一刻,最先感觉到的就是自己身上的一个放松吧。其次就是很开心,说不出来的感觉。”她说,“在拳击方面,我是个永远不知足的人。巴黎奥运会上,我交上了一份满意的答卷。接下来,我会继续努力,争取卫冕全运会三连冠。再长远一点的目标是下届奥运会能够卫冕,为祖国,为河北争得荣誉。”

# “追自己心中的梦想”

## 李冰洁面对未来选择坚持

□本报记者 宋云杰

8月20日,李冰洁参加巴黎奥运会中国体育代表团总结大会后,在社交媒上分享了自己身穿红色礼服站在人民大会堂前的照片,写着“拼尽全力,为了心中的那抹中国红。”

巴黎奥运会前,李冰洁曾说,无论年龄、经验以及技术水平,均是自己最好的机会。本届比赛,她一人承担女子200米、400米、800米、1500米自由泳4项个人比赛以及4×200米自由泳接力比赛的重任,短距离需

要爆发力,长距离需要耐力,不同的要求叠加在一个人身上,同时还要面对密集的赛程,强度之大不是普通人能想象的,这就是“劳模”称号由来,面对巨大的考验她认为这是自己的责任,“国家有需要,我必须顶上。为祖国拼搏,没有讨价还价的余地。”

但突如其来的伤病影响了状态,即便如此她依然拼尽全力咬牙坚持,只是同东京奥运会1金1铜相比,巴黎奥运会的1枚铜牌显然不是李冰洁所能接受的,在女子1500米自由泳比赛结束后接受采访时,李冰洁哽咽得说不出话,“对这个成绩不太满意,前期的训练可以用

痛苦来形容,非常累,这个成绩确实有点打击到我。”

虽然有不甘,但经过一段时间沉淀,李冰洁已逐渐平静。谈及目前的任务她笑着说,“最近太累了,几乎每天都在补觉。不过,我很快会回归训练,继续在赛场上拼搏。”

曾经的“天才少女”如今已经成为中国女子自由泳中长距离项目的领军人物,面对未来她选择坚持。“到2028年,我就26岁了。虽然前路漫漫,虽然4年后的竞技状态难以预测,但我会继续努力,坚持下去,追自己心中的梦想。”