

训练场上,搏击教员葛亚萌脸上沾满了沙土。她不断腾挪,寻找空当把拳头击向对手。此刻,她的对手是李光凯——一个比自己重了25公斤的男性搏击教员。葛亚萌只能依靠步伐躲闪、拉锯。突然,被鞭腿扫中,一个趔趄,马上调整站稳,抱架,还击。一声哨响,李光凯胜出比赛。但李光凯高高举起葛亚萌的手臂,宣告他对比赛结果的另一种诠释。

高扬着红拳套,葛亚萌笑得格外灿烂。如今,这副受力部位颜色泛白的拳套,陪她打过很多比赛、站上过很多领奖台。如今,这副拳套现在常在沙地上打,在严寒或高温的户外用。葛亚萌说:“磨损得很快,有些心疼。”

尽管心疼“老伙计”,但葛亚萌绝非一个怜惜自己的人。作为曾经的职业拳击运动员,她曾一拳打到全国冠军。在改革强军的大潮中,她毅然走下擂台,从武警体工队主动选择来到河北总队训练基地,和战士们一起摸爬滚打。

葛亚萌身上有一种“敢于面对”的坚韧——像她赛场上的经历一样,握紧拳头出拳、再出拳,面对成长路上的挫折与挑战,她总是近乎倔强地坚持。她经历了奋力向上时的艰辛,如今更要耐住归于平常后的考验——基层火热的熔炉冶炼,锻打着她,让“女拳王”的名号与军人打仗的本位不断靠拢,让她的拳头对准新的靶标。其实,葛亚萌面对的是一个新的“擂台”、一场更有分量的“拳赛”、一段更有跨度的军旅人生。

## “女拳王”挺立在“新擂台”

■栗森阳 袁宝玉 本报特约记者 耿鹏宇

特稿

冠军

基地分来个“女拳王”

“基地分来个女拳王!”记者第一次听说葛亚萌是在两年前。未见其人先闻其名。冠军、女性、拳王……葛亚萌身上与众不同的炫目标签,让人不禁好奇。

第一次见到葛亚萌,她当搏击教员已有一年多。训练场上,她给准备参加搏击比武的学员讲动作要领。为了纠正学员的错误动作,她惟妙惟肖地模仿了几名学员的失衡动作和失控表情,引来阵阵笑声。

平时,葛亚萌与一般的90后姑娘没什么差别,无非是身着军装,人显得精干一些。只有当她拉开格斗架势、把下颌埋在拳后、瞳孔紧缩的那一刻,你才会感受到一名拳手独有的气场。

学员们说,葛教员不光是出拳快,干什么都快,她的脚步快、反应快、语速快,训练场上指问题、挑毛病像竹筒倒豆子快人快语,但大伙都信服她。训练间隙,跟着她在训练场一边溜圈一边采访,她一身汗,记者也一身汗。“看采访她必须要穿运动鞋。”葛亚萌战友的话虽有调侃的意思,但也是实情。采访要跟冠军的节奏,就得与她同频。

而对训练垫上拳套击打的声音,学员对垒嘶吼的声音,及观众呐喊的声音,葛亚萌的话让人回味:“擂台上是有奇迹的,但训练的每一步都是平淡的,就是一拳一拳地攻,一步一步地挪,把本领练扎实。”

这话听来平白朴实,真正理解其中的道理却要下番功夫。从拳台到讲台,运动员的理念能不能接地气?大奖赛打出的拳头能不能征服基层官兵?面对空间身份上的转变,葛亚萌需要更多的沟通、表达和带动。

曾多次参加搏击比武的中士李迅雷,自认为“有两下子”。知道葛亚萌以技术见长,就想向葛教员讨教几手绝招。没想到,葛亚萌见了他就撇嘴,指出了他抱架时的瑕疵动作,口吻不容商量:“赶紧改掉坏习惯,在错路上练得越多,离目标就越远。”

一连3天只练抱拳,李迅雷生出牢骚,说这个教员吹毛求疵,直到他看到教员的相册——

葛亚萌的相册里,全是学员的身影,每个人被拍摄的不同角度照片,和标准动作放在一起对比,让学员自己看,差距在哪里。

葛亚萌找出李迅雷最初的架势,又向右翻到刚拍的一张,说:“从侧面看,空隙还是大,一不留神会被人‘点穴’。”她不住地“唠叨”,练好基本功。这下,李迅雷低下了头,彻底服了。

对不同学员,葛亚萌琢磨出不同的策略。为了让力大拳重的中士刘金乐体会拳感,葛亚萌举着手靶,让刘金乐一冲就是一万拳。葛亚萌说:“一拳中暴露出来的弱点,要不借用一万拳去砸碎它。”

这还不算完,冲了一周的拳,葛亚萌又要求刘金乐“一拳打完沙包不晃动”。刘金乐不解,葛亚萌又教了几个动作让他反复体会。现在,尝到甜头的刘金乐总爱在葛亚萌最近的位置练,“怕被别人抢了先”,刘金乐说。

葛亚萌还把学员拉到一起,通过一帧帧的搏击视频,研究各种打法,拆解各种招式。然后,她再模拟各类之外的路数,和学员们一一过招。除此之外的,每次观看视频,学员们还要接受连番提问:

“这一拳你要怎么接?这一手你要怎么防?这种情况我们要怎么做?”直到他们能把所有的攻防术略倒背如流。

从喜欢到钻研,在葛亚萌帮助下,学员们对搏击有了更深的认识:“准确地控制每一块肌肉,踩准每一步的落地点,找



葛亚萌进行示范教学。张丹摄



到自信和力量的感觉,这种感觉让人上瘾。”经历了一番打磨的李迅雷深有感触地说。

“一个孤芳自赏的冠军是没有价值的。”摩挲着指尖上深色的老茧,葛亚萌若有所思地说,“让更多官兵体会拳击、学会发力,赢得他们认可的拳头更有意义。”

迎击

“打回去”是一种信念

两分钟,是清晨把脸、刷个牙的用时,也是一场搏击比赛一个回合的时长。在这样的回合中,即使举着拳头不断空击,也会让人额头冒汗、肌肉发酸。在对战的条件下,即使是一名老将,也常常会面临头重脚轻的失重感以及喘不上气来的压迫感。

葛亚萌非常熟悉这种感觉,也见证过高强度对抗下一名“搏击小白”可能产生的应激反应。

一名想要加入搏击骨干队伍的战友曾问葛亚萌,当搏击骨干需要什么素质。“决心!”葛亚萌毫不犹豫地说。在她看来,搏击依托体能和技能,但最根本的还要靠信念,“简单说,就是站直了,别趴下。”

作为51公斤级的全国拳击冠军,在体工队时葛亚萌不是力量最大的,也不是脚步最快的,却是最能坚持的。“一场苦战。”葛亚萌回忆,那是她学习拳击的第3年,也是她第二次参加全国性赛事。站在对面的选手,是个参赛经历已有5年的老将,出了名的拼打型选手,拳风凌厉。

在那场冠军争夺战中,葛亚萌记不清自己拿了多少钱、多少分,只知道在裁判发出口令后,就要出拳。开场不到半分钟,葛亚萌紧张极了。打到第三回合,葛亚萌的防线摇摇欲坠。

中场休息,教练陈海抓着葛亚萌的肩膀,一遍遍地对她:“你怕什么?打回去!”再次上场的葛亚萌径直迎向对手,贴着对手连续出击。出拳,防守,出拳,再出拳,拳套相撞的声音巨大而刺耳——对葛亚萌来说,那场比赛靠肌肉记忆、靠意志支撑,更是孤注一掷。

胜利是在最后一秒锁定的。身为拳

手的葛亚萌忘了时间、忘了自己,只记得“打回去”。当裁判员举起葛亚萌的手臂时,她不敢相信自己赢了。按照惯例,她要对手拥抱,还要和裁判握手。可她怔怔地似乎忘记了这一切,经过教练陈海提醒才回过神来。

打那以后,队友们就送给葛亚萌一个新绰号——“打回去”。

这个绰号很少被葛亚萌提及。更多时候,她总是在学员缠斗时“气息败坏”地喊:“想什么呢?打回去啊!”

尽管搏击训练在大纲中是选修科目,但是随着实战化练兵的不断演进,近年来武警部队搏击训练的方式正在从以往的打靶路、练配手不断向实战格斗场景中的攻防对抗转变,自由度更高、不确定性更大,难度系数的增加带来挑战的加剧。

摆在葛亚萌等组训者面前的,不仅有部分官兵练搏击时容易出现的紧张恐惧情绪,还有怕受伤、不敢训等淡化战斗力标准的条件下,想要把横亘在心中的拦路虎“打回去”,考验的不仅是“敢练”的勇气,还有“会练”的智慧。

截至目前,葛亚萌随队备战过4次搏击比武集训。让葛亚萌欣慰的是,没人中途退出,也没有人受伤。她将各赛组训的过程梳理回放,写出详细的书面总结,改进了23条搏击训练具体做法,寻找并解决搏击训练深层次开展的靶心问题,被机关汇编成册。

太行山脚下的树木尽显萧瑟,山村中最安静的季节也随之到来。乘着汽车,沿着山路向山脉的更深处驶去,记者又一次来到这条路的尽头——这里立着一块“武警河北总队训练基地”牌子,沿着沥青路再向前走,就是葛亚萌如今工作和生活的管区。

“一切归零,从头开始。”两年前,汽车载着葛亚萌到这里报到,她掏出手机,悄悄发了一个朋友圈。这位曾经的拳击冠军,2019年随着武警体工队的解散分流到这里。

滚动的车轮仿佛是一种隐喻,就这样把葛亚萌载向了一段“角色转换、身份转变、人生转折”的旅程。从受人瞩

“打回去”需要胆大心细。”葛亚萌打了个比方,“就像拳击需要在力道与精度之间找到平衡一样。”

胜负

能赢的人不怕输

葛亚萌家中的一张方桌上,她的奖牌和证书铺得满满当当。

2010年全国女子拳击冠军赛,全国第一;2012年全国女子拳击锦标赛,全国第三;第12届全国运动会,全国第五;2014年全国女子拳击冠军赛,全国第三;2014年全国女子拳击冠军赛,全国第二;2015年全国女子拳击锦标赛,全国第二;2017年全国女子拳击锦标赛,全国第一……

仔细端详,葛亚萌摆放荣誉的方式是按时间线来的。她说,两次夺冠隔了7年,中间的每场比赛,她无不是以“冠军种子”的身份去的,却总是铩羽而归。

这样摆放的背后,也是葛亚萌对胜负的思考。

第一次夺冠时,葛亚萌18岁,那时她以为冠军会一个接一个,还不明白关于冠军的一个真相——它只意味着能够

欢呼的那个决赛夜晚,第二天睡醒,一切归零。

第三、第五、第二……在随后的赛事中,葛亚萌接连遭受打击。备赛中,葛亚萌旧伤新疾一并发作。她对“幸福”二字也重新作出定义:“一觉醒来身上没有太疼的地方就叫幸福。”但多数情况下并非如此,“会觉得胳膊长在自己身上是种痛苦。”

打对抗的运动员性子烈、心气高,眼看身体跟不上意志,内心的崩塌也开始发生。教练让“过载”的葛亚萌坐在场边垫子上缓缓,可看着别人训练,她又忍不住,不顾劝说又吆喝着找人陪她打打。

特战中队长秦宏峰正在体会这种“滑坡”的感觉。他曾参加国际特种兵比武,夺得过世界冠军。后来,从军校毕业后,他本打算一回老单位就“大干一场”,却接连失利。一场搏击比武中,他得了第四名,输给了昔日带过的兵。

“用尽力气,胜利却够不到了。”秦宏峰的苦恼让葛亚萌愈发感到,军人练兵备战的比武场和运动员的竞技场一样,都有一道有迹可循的曲线,意味着在高峰与低谷间不断地蓄积与释放。然而,在争第一的路上,强烈的好胜心制造出对于胜利超乎寻常的渴望,也制造出超乎寻常的恐惧——对输的恐惧。

“别投降,要对抗、克服它。”葛亚萌想用自己的经历开解秦宏峰。

为了把再次夺冠的逆袭变成一个能向秦宏峰讲述的故事,葛亚萌找出当年的笔记本,上面记录的全是“不足”。在一次比赛中,她拿了第二名,被教练梳理出25条失误,并将它们归于“基础不牢”。纸上记下了那时教练留给她的4个字——踏踏实实。

两个多月前,UFC女子草量级冠军战在纽约麦迪逊花园广场打响,中国选手张伟丽在二番战中再次不敌美国选手罗斯,未能夺回金腰带。

葛亚萌带领秦宏峰等学员看了那场比赛。当张伟丽被判不敌罗斯时,有人惋惜地撞响了桌子,葛亚萌却说:“别怕输啊,拼尽全力就已经赢一半了。”

秦宏峰想起葛亚萌讲过不少她自己输的经历。

刚到体校学拳击时,启蒙教练让她和男生对打,她被打得一度想要逃回家。可不过半年,队里没有女生能打过她,后来还被推荐到北京。

——原来输在此时,才能赢在下一刻。

为了逆袭,她主动去找前辈“讨打”,用镜子对着练基本功,慢慢看清了自身的短板,再针对性地练,最终重夺冠军。

——原来可以输,只要从输的经验中去反省、积累。

爬起后的葛亚萌,心中的拳击不再是运动能力的简单付出,而是面对挑战和挫折的定力。她说,打拳不能纯靠身体,要有自己的战术,更要有自己的态度。

——原来把输的价值充分“榨取”,就能收获比金牌更有意义的东西。

“遇到困难就要面对它,重新振作起来,困难永远打不倒我们。”秦宏峰很喜欢葛亚萌对他说的这句话。

新年伊始,葛亚萌给自己设了一个“小目标”——给集训带过的学员发个短信、打个电话,聊聊他们的近况,顺便把一个记录他们搏击集训时精彩瞬间的视频集编发给们。“提醒他们别把我教的东西忘了”,葛亚萌开玩笑地说。

相比这个“小目标”,葛亚萌其实期待的更多,“希望当他们回忆起搏击集训队时,不仅把这里当作提升本领的阶梯,更当作他们梦想起飞的一站。希望从这里出发的每个人,青出于蓝而胜于蓝。”



独家原创  
第一视角

第1077期

## 冠军的成色 军人的本色

■本报特约记者 耿鹏宇

没有人能永远站在顶点。紧接着又是一句——“冠军”并不是故事的全部。她的故事,关乎一个在刚刚崭露头角就“赢”的人,如何在之后漫长的时间里学会与荣誉带来的纠结、焦虑、恐惧相处,怎么在起点、顶点、落点的曲线中学会自洽;又是在跌倒、爬起的经历中,把内心喧嚣的冲撞沉淀成俯下身子、拉开架势的状态。她的传奇,更关乎一个曾经满脑都是“夺冠、夺冠、再夺冠”的专业运动员,是如何在向基层、向台下的转型中,不断地调整、适应和融入,不断瞄向打仗本位,不断拓展禀赋特长的广度和宽度,并在强军兴军征程中找到属于自己的新的坐标和价值。

上山容易,下山难。对于葛亚萌来说,向下探身、向下扎根的这条路可能走起来并非一路坦途,但迈出的每一步都更有意义。那些夺冠的荣耀瞬间,已经定格在葛亚萌的人生图鉴里;新的故事正在发生,军营扑面而来的火热生活考验着她,等待着地下一次“出招”。

冠军的成色,需要时间来检验;军人的本色,需要用生命来度量。这,或许是拳王、冠军这些头衔对葛亚萌更深的寓意。

采访札记