

深度

关注

钢铁工人的“世界冠军”之路

——探访十获拔河世界冠军的鞍钢拔河队

本报记者 叶舟

习近平总书记指出：“把竞技体育搞得更好、更快、更高、更强，提高为国争光能力，让体育为社会提供强大正能量。”

鞍钢拔河队组建近20年来，秉承着“在世界舞台上展示鞍钢工人力量”的信念奋勇拼搏、刻苦训练，不断创造佳绩。2008年至今，这支队伍先后7次代表中国出征，在全国各类比赛中获得金牌百余枚，在国际比赛中获得金牌10枚，为中国拔河运动取得了一次又一次历史性的突破，向世界展现了鞍钢力量、中国力量，为祖国争光、为鞍钢添彩。



为国出征：

十次登顶世界最高领奖台

“你们的精神将鼓舞鞍钢职工，立足岗位、奋勇拼搏，夺取首季生产经营‘开门红’，为新鞍钢加快建设世界一流企业、开创高质量发展新局面再创佳绩！”

2月20日，鞍钢集团党委书记、董事长谭成旭专程来到鞍钢体育馆训练场，看望慰问刚刚从瑞典赫尔辛堡凯旋的鞍钢拔河队，祝贺代表中国出征的大力士们载誉归来。

就在9天前，农历正月初二，代表中国出征2024年世界室内拔河锦标赛的鞍钢拔河队勇夺女子540公斤级金牌。时隔六年，五星红旗再次在世锦赛赛场升起，庄严雄壮的国歌再次奏响。

作为国内拔河领域的知名队伍，这支以鞍钢一线职工为班底组建的拔河队，2010年首次代表中国参加在意大利举行的世界室内拔河锦标赛，就获得女子500公斤级冠军，为中国拔河项目赢得首枚世界金牌，实现历史性突破。

此后，鞍钢拔河队代表国家多次参加世界锦标赛和世界公开赛，开启了鞍钢人的“夺金”之路——

在2018年世界室内拔河锦标赛上，鞍钢拔河队第三次蝉联世锦赛女子500公斤级冠军，拿下女子540公斤级亚军，首次在国际大赛中获得混合600公斤级冠军。在世锦赛俱乐部公开组比赛中获得男子640公斤级亚军，实现新的突破。

在2021年中国拔河俱乐部公开赛和全国拔河精英赛中，鞍钢拔河队包揽全部级别冠军。

在2023年世界室内拔河锦标赛上，鞍钢拔河队获得女子540公斤级冠军、男女混合580公斤级季军、女子500公斤级季军，收获一枚金牌、两枚铜牌……

鞍钢拔河队不负众望，凭借坚定的战术执行、默契的技术配合、顽强的意志品质，在比拼中势如破竹、强势夺冠，一次次向世界展示中国拔河运动的硬核实力。

每一次为国出征的机会对拔河队队员来说都弥足珍贵，但比赛中各种意想不到的情

况总会不期而至。

在2024年世界室内拔河锦标赛的首日赛上，鞍钢拔河队不敌队员大多是高中生、体能优势巨大的中国台北队，错失女子500公斤金牌。

“论体力，我们不占优势；论人数，对方是我们人数的好几倍，采用疲劳战术轮番轰炸我们。”面对强悍对手，拔河队经过慎重考虑，决定临时调整作战方案，取消了接下来第二天的比赛，迅速调整状态，准备以最好状态迎接第三天的比赛。

“当时，我们整个队伍都面临着巨大压力。调整了作战方案，又主动放弃了一场比赛资格，如果还是得不到想要的结果，那会是所有人都不愿意看到的。”鞍钢拔河队女队长田甜感慨道。

带着背水一战的坚定决心，鞍钢拔河队走上女子540公斤级的赛场，以超强的意志战胜中国台北队，夺得了最终胜利。

鞍钢拔河队主教练闫士安表示：“我们要在世界舞台上展示中国钢铁工人的力量！”

磨炼技巧：

打造无人匹敌的钢铁大力士

“比赛有输有赢，从领奖台下来的一刻，这场比赛就结束了，但技术的改进和积累不能停。”闫士安告诉记者。

成立至今，鞍钢拔河队成绩斐然，但队员们没有丝毫松懈，仍然日复一日坚持训练。鞍钢拔河队的训练场地位于鞍钢体育馆，每天下午1点到4点是拔河队雷打不动的训练时间。在狭长的拔河队训练室里，12米长的赛道上，伴随着整齐响亮的口号声，手中紧握拔河绳的八名女队员，踩着整齐的步点慢慢向后挪，拔河绳另一端的拉力器上，超过一吨重的“铁疙瘩”被缓缓拉起——即便是队内训练赛，队员们也毫不松懈，劲头十足。拔河队刚组建时，力量训练用的是麻绳和轮胎，而今训练器材早已换成新研制的拉力设备。

“这些年，拔河队能不断取得进步，离不开鞍钢集团各级领导的重视和支持，保证了队伍的训练时间和训练条件。”闫士安说。鞍钢集团人力资源部专门为拔河队制定队伍建设相关制度，鞍钢集团工会按专款购买拔河组合训练器材，给予拔河队全体教练和队员极大的支持、鼓励 and 信心。

竞技拔河是集体项目，每队出场8人，一方将另一方拉过4米距离即赢得比赛。规则看似简单，但在赛场上，队员依次排开后头尾相距8米至10米远，如何配合发力，全靠绳上的感觉。“拔河制胜的关键在于强大的合力，八个人在一根绳上，需要一条心、一股劲。”鞍钢拔河队教练员谷冬梅一边说，一边让队员们演示——头绳、尾绳配合发力，头绳往后一拉，尾绳往下一沉，长绳开始移动，渐渐得出胜负。

田甜告诉记者：“比如教练打一个手势，我们就知道要进攻或是要防守。我在前面喊一句，后面的队友就知道我们现在又该蹬了，或者是身体该站起来一点，还是沉下去一点。”这种默契来自队友间多年的反复训练和磨合。

拔河在鞍钢一直有很好的基础，最多的时候有100多支队伍，下班后或者节假日，职工们总喜欢在一起交流切磋。2006年，鞍钢考虑到拔河作为职工运动项目覆盖面更大，更能体现钢铁企业职工的力量，便鼓励鞍钢业余田径队转型。

“一开始，思想上肯定是不愿转的。干田径的时间长了，业务熟练，队伍也经常在全国各种比赛中拿第一。而换拔河，一切得从头来，所有的技术环节都要现学，怕干不好。”正当闫士安犹豫的时候，时任鞍钢工会负责人的一句话触动了他，“国家现在大力发展拔河运动，我们可能有机会代表鞍钢走出国门，站在世界的舞台上看着五星红旗冉冉升起。”

于是，闫士安毅然决然地承担了拔河队教练的任务，这一做，就是将近20年。对于半路出家的拔河队队员们来说，转型最难之处就是所有技术环节都要重新学习。2008年以前，鞍钢拔河队取得的最好成绩仅是全国比赛的第四名，闫士安感到前所未有的

压力。

2008年2月底，世界室内拔河锦标赛在意大利举行，这为鞍钢拔河队在世界大赛舞台上近距离学习先进技术提供了机会。闫士安带着相机来到现场，把比赛画面一一记录下来，再同团队细细研究，为的就是“找出最上劲儿的方式”。

“鞍钢拔河队刚刚成立时，国内的主流技术是躺身式姿势，我们队员都是初学乍练，跟腱较硬，脚掌压不住地面。”闫士安说，“没有哪一套技术是可以直接照搬就能用的。从意大利回来后，我们在借鉴世界先进技术的基础上，开发了板凳式拔河姿势，能够让队员们的脚掌完全接触地面，大大增强了摩擦力。”3个月后，带着新技术参赛的鞍钢拔河队夺得当年的全国拔河锦标赛男、女队冠军。

田甜至今仍对那年的比赛情景念念不忘：她们参加的是女子组520公斤级决赛，结束哨音响起，鞍钢拿到了冠军，场下的替补队员和啦啦队一拥而上，抬着她们欢呼离场。

对田甜和鞍钢拔河队来说，那是一场意义重大的胜利。“这意味着鞍钢拔河队可以站上更高的平台，代表中国参加国际比赛。”拔河项目比拼的是团队的综合能力。为了增加力量，队员们要一点点挑战超出自身体重的拉力训练。目前，鞍钢女队8名参赛队员的体重之和不足500公斤，而全队的拉力已经达到800公斤。

拔河这项运动，不仅要拼体力，还要拼战术。比赛中，队员通常按照从高到低的顺序站位，个子最高的在最前面做头绳，体重最大的在最后做尾绳，教练则在一旁指挥。闫士安说，“双方体重基本一样，一开始都会有一段僵持时间，何时进攻就是门学问了。队员在绳上能感受到对手力气大小，教练员在旁边能更全面地观察对手的状态，一旦发现破绽，立即组织进攻。”

“拔河看起来简单，其实也有很深的学问。比如站在队伍最前方的头绳，相当于队伍的眼睛，要时时感受对手的变化，保持队伍的稳定，同时向同伴传递准确的信息。”闫士安常跟队员们说的一句话就是“8个人拧成一根绳，团队比拼不是比谁最强而是比谁最弱。”

永不放手：

拼的就是鞍钢人骨子里不服输的精气神儿

“一根绳、一股劲、一个梦、一条心，不断挑战，永不放手。”看到鞍钢博物馆二楼的“魅力鞍钢”展厅里的鞍钢拔河队历年成绩，参观者都会由衷地对这支出自鞍钢集团的国家队表示赞叹。

“这次我们获得金牌，除了战术上的成功，更重要的就是队员们的坚持。”鞍钢拔河队领队告诉记者。拔河队从北京出发，换乘了三趟航班，辗转40多个小时才抵达赫尔辛堡，还没来得及倒时差就投入比赛中。

“别看每场比赛的胜负只在短短几分钟，但对体力和耐力要求很高，更何况队员们在四天内就赛了35场。坚持到最后取得的胜利，全靠队员们的拼劲儿和韧劲儿。”谷冬梅说。

每当被问到制胜的关键，拔河队的队员们总是这样回答：“要说我们在赛场上，和对手拼的是什么，拼的就是鞍钢人骨子里不服输的精气神儿。”

一根长绳，双方对阵，动作专业，步调一致……“不管是训练还是比赛，谁也不能掉队，就像一根绳，少了哪股都不行！”队员张桂艳告诉记者。拔河是一项力量性十足的竞技项目，基本动作看似简单，却需要成百上千次练习。大家这种不愿拖队后腿的强烈心态，变成了训练和比赛时的强大意志力。



图片说明：

- ①鞍钢拔河队进行蹬地和协调性训练。
- ②鞍钢拔河队勇夺2024年世界室内拔河锦标赛女子540公斤级金牌。
- ③成绩的背后，是队员手掌上厚厚的老茧。

刚开始练拔河时，队员们每天握着粗绳子，磨出了血泡就挑破继续训练。经常是这块肉皮还没好，那块肉皮又裂开了个口子，每一次握绳都钻心的疼。

在日复一日的训练中，队员们手掌上的老茧出了一层又一层，越厚越爱裂，反复脱皮，训练用的麻绳上都留有被汗水和血水浸渍的痕迹。有11年队龄的队员胡艳丽笑着说，“手磨破了，我们就缠着纱布继续练，膝盖磨破了，也都咬牙坚持。”

“一说拔河，大家都觉得是个趣味项目，其实，长时间的发力对体能和耐力要求很高。每场比赛全程也就4分钟左右，需要全力以赴，非常考验选手意志品质。”

作为女子拔河队中年龄最大的队员之一，48岁的田甜仍然在比赛中担当头绳或尾绳的重要位置。“虽然我的身体条件跟年轻队员没法比，但我可以比年轻队员练得更多。”因为膝盖有伤，她训练时没法做负重深蹲，她就做腿部蹬举。130公斤的蹬举，每组120个，她每天会多做好几组。

近20年间，拔河队中的队员来了又走，有些是因为随着年龄的增长，身体不适合长年累月的高强度训练，有些是改行去做其他工作，但更多的队员选择了坚守。谷冬梅、张桂艳、田甜……她们和闫士安一样，在近20年的时光中，始终选择了坚守在拔河队。

“我们是从鞍钢走出来的队伍，一代代钢铁工人的光荣和坚守，在训练和比赛的艰难时刻总会给人以信念和力量！”谷冬梅说。

近几年，鞍钢拔河队迎来了新老交替的“磨合期”。年龄最小的新队员史思雪今年只有24岁，和田甜的年龄差了整整一倍。新队员加入后，团队面临的重大问题就是需要提高默契程度。“整个磨合期大概有一年的时间，虽然大家训练都很努力，但默契这个事必须靠时间来强化。作为新队员也要尽快融入团队中，拧成一股绳。”史思雪说。

望着训练室墙上的赛场照片，田甜感慨地说：“每次站在冠军领奖台上，看着国旗升起的时候，心里总有说不出的自豪，那是用多少钱都换不回的荣誉。我们想把赛场上那种奋力拼搏的劲头转化为工作的动力，传递给每一名鞍钢职工。还有两年，我就退休了，这辈子能在鞍钢拔河队光荣退休，值了！”

一场比赛收官，鞍钢拔河队正为下一场比赛积蓄力量。对于主教练闫士安来说，他已经有了新的梦想——带领鞍钢拔河队在2026年世界室内拔河锦标赛上争得冠军，亲眼看着五星红旗在赛场冉冉升起。

本期策划

鞍钢拔河队凭借“一根绳、一股劲、一个梦、一条心，不断挑战，永不放手”的精神一路披荆斩棘，斩获多枚世界锦标赛和世界公开赛金牌，曾夺得女子组合和男女混合项目世界冠军，扬威国际赛场，是名副其实的冠军队，也是中国拔河运动的形象代表。

本期深度关注走近这支多次为国出征的钢铁强队，讲述他们在世界赛场奋勇夺金的动人故事。



记者视点

建设世界一流企业需要“一根绳精神”

舟语

十几年来，鞍钢集团大力推进拔河运动，鞍钢拔河队多次为国出征，捷报频传、屡创佳绩，在世界舞台展现了钢铁长子的奋进风采。鞍钢拔河队在多年的刻苦训练中形成了团结协作、顽强拼搏、勇于挑战、永不放手的“一根绳精神”，其释放出的强劲动力正为推动鞍钢高质量发展注入强大正能量。

最是精神动人心。面对当前严峻而复杂的市场形势，面对加快培育发展新质生产力的时代使命，鞍钢广大干部职工要以鞍钢

拔河队为榜样，发扬“一根绳精神”，团结一心、克难攻坚，闯关夺隘、追求卓越；用汗水和拼搏锤炼不服输的拼劲、打不垮的韧劲，激发自强自信、不懈奋斗的钢铁力量；把你追我赶、分秒必争的奋进精神融入岗位日常，以更加坚定的信心决心和更加良好的精神状态在各条生产战线“争金夺银”。全力将“一根绳精神”转化为推动鞍钢集团加快建设世界一流企业的豪情，为开创鞍钢高质量发展新局面注入澎湃动力。