

赢得洲际金腰带 夏玲杰:从“练我”到“我练”,拳台上永不言败

“

日前,夏玲杰在“拳力巅峰·拳星汇WBC洲际拳王争霸赛”上战胜泰国拳手,成为第一位赢得洲际金腰带的宁波籍拳击选手。

“以前在运动队是‘练我’,教练会安排详细的训练计划,带领和监督我们练习。但是成为职业选手后变成了‘我练’,主要靠自律训练,需要自己给自己加压。”已经回到宁波的夏玲杰坦言。

”



18年前少年入行

2001年,宁波市资深拳击教练周坚洪走访各地为市队选材。拳击教练一般通过短跑、跳远和跳绳等几个项目测试苗子的身体素质,看看孩子的爆发力和协调性。在北仑实验小学,他相中了五年级学生夏玲杰。

“那时候周教练问我去当运动员好不好,不过印象里他一开始没说是去练拳击。”在这之前,夏玲杰没看过拳击比赛,毫无了解。不过,夏玲杰对当运动员是有兴趣的,但是要去打拳,遭到了妈妈的反对,夏玲杰还是决定尝试一下,他成为了宁波二少体第一批拳击队员,后来就在鄞江中学一边读书,一边跟着周坚洪、范行东等教练训练。

十余年运动生涯

仅仅在市队训练了3个月,夏玲杰就代表北仑队参加宁波市拳击锦标赛,一路打进决赛,最后输给了一位鄞州选手,获得所在年龄组、所在级别的第二名。3年后,他成为了浙江省冠军。至2011年,他在内蒙古赤峰举行的全国青年赛上获得冠军,在南昌举行的全国城市运动会上获得冠军。

这么多年来,父母从来没有到现场看过夏玲杰比赛。说到这个话题,夏玲杰笑了:“他们肯定是怕看到我受伤之类的,其实拳击运动是比较安

全的。”而夏玲杰每次回家,妈妈都要拉着看看有没有伤痕。

尝试起职业拳击

2016年12月17日,上海壹show秀场,夏玲杰出战“拳力联盟”比赛,首次登上职业赛场。夏玲杰面对此前3战全胜的吴举,双方展开3个回合对攻后,最后裁判根据点数判定他俩打平。到现在为止,夏玲杰在职业拳击赛场的战绩是6胜1平1次KO。

2001年和夏玲杰一起进入市拳击队的那批队员共22人,目前只有夏玲杰还在赛场拼搏,其他选手都已退役转行,有的当了教练,有的成为老师,有的加入特警队伍。夏玲杰说自己没有选择退役转行,是因为特别喜欢这项运动,“还想往更高层次的拳击赛冲一冲”。

他把目标转向了职业拳击,这和业余拳击有很大区别。虽然以前夏玲杰在市队、省队也属于“专业队”,但是省运会、全运会、锦标赛、亚运会、世锦赛、奥运会等都还是属于业余拳击赛范畴。

“拳击手套也不一样,职业拳击比赛的手套更轻薄一些。”夏玲杰说,“以前参加比赛,有可能一天打好几场,现在打职业比赛,不会一天打几场,但是一场比赛回合多。”

希望再坚持五六年

如今,夏玲杰签了推广公司,大



多数时间都是单独训练。在东部新城五一广场,当年市队的队友开了“阿里拳击俱乐部”,夏玲杰在那一边当教练,一边保持自己的系统训练。

“这么多年下来,其实我们的训练活动和吃饭、睡觉一样,成为生活的一部分了。但是因为要打比赛,所以还是需要更加自律一些。”夏玲杰说,自己平时每天早上跑步8000米左右,如果下雨则是连续跳绳30分钟;另外每天在训练房里要做力量训练和步法、拳法、摇闪等技术动作。每次比赛前,会提前一段时间强化训练,除此之外签约公司会有一些国外集训之类的安排。

“职业赛经过包装,赛场氛围不一样,并且每一场比赛都有电视转播。”夏玲杰说打职业赛更有激情,更具有展示性。他说想再坚持五六年,想去冲击职业拳坛的世界冠军。

(通讯员 戴斌)

从城市跑到山间,从参赛到办赛 这位温州跑者在蓝天下、大山中才能尽情“撒野”

近几年,不同难度和距离的越野跑赛事在全国各地遍地开花。越野跑这项运动和以前相比似乎也不再那么“小众”,很多跑过马拉松的人在挑战自己极限之后,还会选择参加长距离的越野跑,温州人郑敏就是其中之一。

现如今,他自己不仅参加越野跑比赛,还和小伙伴开办体育公司主办越野跑赛事,靠着自己的努力影响和带动更多人参与越野跑。

起跑只为健康

回忆起当年开始跑步,今年36岁的郑敏还是很感谢当时的决定。在大学以前,郑敏是校田径队队员,主攻长跑项目,后来毕业参加工作,没了锻炼后,他觉得自己的精神状态大不如前。

在2008年北京奥运会之后,掀起了马拉松热潮,各地赛事逐渐增多。那时郑敏决定用跑步来赶走身体的疲乏。恢复跑步时跑量不是很大,后来逐渐增加,曾有一个月的跑量竟达到了300公里以上。

不过也正是有了跑量的积累,让郑敏的身体又重新焕发了活力,精神头好了很多,后来他还报名参加了苏州金鸡湖半马比赛,首次参赛就突破

130(1小时30分钟)。

通过训练、比赛、伤病来积累经验

在2010年下半年,经跑友介绍,他参加了杭州威斯西湖跑山赛,这个越野跑赛事在当时被称为“小资”的比赛,“参加人数少,报名费比马拉松贵,线路风景优美,由跑友自己主办。”郑敏告诉笔者,因为底子好,第一次参赛就夺得了第四名。

自此之后,郑敏开始交叉训练,但更多的是参加越野跑训练,通过越野跑来训练自己的心肺能力还有腰腹等核心力量,以此来提高自己马拉松的成绩。

不过在比赛中意外还是会屡屡发生,但郑敏每次比赛后都会总结经验,发现不足,然后加强弱项训练。而每次感到身体或某个部位不适时,他都会彻底停止训练,直到完全恢复为止。

从参赛到办赛

近九年的跑步时间里,郑敏的比赛数量惊人,基本上每周一赛,也曾远赴北京、大连、中国香港等地参赛,跑过了大量的线路,让他开始决定要自己来办赛事。

在2015年,他与朋友一起开办

了温州乐跑体育文化有限公司。在第一年的时候就主办了大罗山越野赛,这五年时间,大罗山越野赛从280人参赛,到今年的780人,组别也分成了30公里和50公里,赛事完全由社会力量来承办,也成为了本地越野跑的品牌赛事。此外,他还主办了四届雁荡山四尖越野跑。

每隔一段时间,郑敏就会选择合适的一条线路并制定好相应的主题后,邀请广大越野跑跑友过来参赛,这种月赛既是比赛,也是跑友间的聚会,吸引了全国各地的跑友。

从2016年年底至今,他已经举办了24期Salomon越野温州站的赛事,场均有近百名跑友参赛。郑敏表示,之前本地一些大型越野跑赛事的举办都是借助着自己与几位小伙伴的情怀才得以成功延续,回归山野间自由奔跑,抑或举办小型的月赛来满足大家的越野跑需求才能使自己真正开心放松,也是回归跑步的初心。

越野跑是跑者的归宿

对于郑敏而言,现在越野跑已成了生活的全部。不过,他认为,虽然越来越多的人参加马拉松,但越野跑才是跑者真正的归宿。



不像马拉松赛事有着标准化的指标,越野跑无法单纯以距离和时间来判断一个跑者的水平。相对马拉松靠着训练来提升成绩而言,越野跑就像我们的生活一样,充满了很多未知的事情,这也是让郑敏和广大跑友不知疲倦跑下去的动力所在。

“越野跑要面对长度、路况、累计爬升等要素,还有看似简单的温差、饮食、昼夜颠倒等环境要素的冲击,这些都给越野跑带来了不确定性,这也是此项运动的魅力所在。”郑敏也是和广大跑友一样,在这种未知中不断前行,不断成长。

(通讯员 徐家琪)