

## 慢

生活

赢得洲际金腰带的  
首位宁波籍拳手  
从“练我”  
到“我练”



二十多天前，夏玲杰成为第一位赢得洲际金腰带的宁波籍拳击选手。那天他在“拳力巅峰·拳星汇WBC洲际拳王争霸赛”上战胜泰国拳手，首次赢得洲际金腰带。“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接受本报记者采访时说。

## 18年前少年入行

2001年，我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。

“早就不记得当时的具体成绩了，不过跳绳在后来的拳击训练中一直是训练手段，主要练习协调性。”夏玲杰说，拳击运动员训练中跳绳，通常每次要连续跳3分钟，“连续急速跳3分钟其实是很累的

事情，现在3分钟我大约跳650次”。

“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。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，“妈妈说万一打伤打坏了怎么办”。不过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。

不过，夏玲杰没能代表宁波参加省运会，也没有进入省队。“当年市锦标赛上赢了我的鄞州选手成绩也很好，他去了省队；后来教练帮我牵线，我去了江西省队。”之后，夏玲杰成为江西队和八一体工大队合作培养的选手参加国内外各

类大赛，取得不少好成绩：全国锦标赛多次获第三名，2013年全运会第五名，世界军人锦标赛亚军，世界军人运动会第三名……

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。“有点皮外伤总是难免的，都很快就好了。运动员最怕骨头、韧带之类的伤。我在2016年时关节受伤过，不过伤得不重，治疗休整后没啥问题。”

## 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。作为宁波迄今成绩最好的男子拳击选手之一，夏玲杰说自己没有选择退役转行，是因为喜欢特别这项运动，“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，当下的比赛规则是3回合制，每回合3分钟，回合中间休息1分钟。而职业拳击，根据不同比赛，分4回合、6回合、8回合、10回合、12回合等。业余拳击赛以前戴头盔、穿队服，现在头盔也取消了，队服还要穿，而职业拳击是光膀子对阵。

“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比赛，现在打职业比赛，不会一天打几场，但是一场比赛回合多。”

## 希望坚持五六年

如今夏玲杰签了推广公司，是“盛力世家”的签约选手，当年邹市明也是这个公司的签约选手。根据目前的合约，推广公司会为夏玲杰安排每年5-7场排名赛和2场头衔赛。上月夺得金腰带的WBC洲际拳王争霸赛就是头衔赛，他下一场比赛就是卫冕战，这样的比赛是10回合制。夏玲杰参加WBC比赛的级别是135磅（约61公斤）级。

过去在专业队有教练、队友一起训练，现在夏玲杰多数时候是单独训练。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”，夏玲杰在那里一边当教练，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，想去冲一冲职业拳坛的世界冠军。

记者 戴斌（图片由受访者提供）

动