

“少年拳王” 张洋鸣

5年 51场比赛 48场胜利 又赢了!

跨过坎坷瓶颈
少年勇夺全国桂冠

个人档案

姓名:张洋鸣

荣誉:全国青少年自由搏击锦标赛
海南站冠军

成长经历:7岁开始学习搏击,12岁
拿下第一个全国冠军,5年来打了51场
比赛,获得48场胜利,他用汗水沉淀实
力,用赛场战绩书写少年锋芒。

本报记者 郭旭雯

我是张洋鸣。2026年7月,我站上全国青少年自由搏击锦标赛海南站的冠军擂台。于我而言,追逐梦想的路途辛苦却滚烫,所有付出皆有所值。我走上搏击这条道路,绝非一时兴起。

儿时结缘擂台,汗水浇灌热爱

我的父亲早年为体育生,曾斩获铜山区跳高第一名,心底始终怀揣武侠情结。在我尚且年幼、还不会书写姓名时,他便带着我练习乒乓球、羽毛球、游泳,往后我也加入校园足球队。当别的孩子趁着周末酣睡,我早已跟随父亲跑步、踢球,自小习惯了汗水浸透衣衫。

二年级暑假,父亲带我到访兄弟搏击俱乐部。推开场馆大门,擂台上学员两两对练,拳头击打拳靶的闷响、脚步挪动的摩擦声扑面而来,热血沸腾的训练氛围深深打动了我。我当即和父亲表明心意:“我想练这个。”

自此,年仅7岁的我正式踏入搏击馆。

训练首年,我专心夯实基础招式,进步十分迅速,一度笃定自己天生适合搏击。可到了第二年,训练瓶颈如期而至。各类基础动作虽说全都掌握,却没有一项做到精湛。日复一日反复练习直拳、摆拳、脚步移动,枯燥的日常训练令我心生倦怠。

不少训练结束后的傍晚,我坐在更衣室地面上,数次萌生放弃的念头。低谷时期,父亲只叮嘱我一句话:“下定决心做一件事,就努力做到最好。”我沉默片刻,重新戴好拳套,重返训练场坚持操练。

张洋鸣
插图依托技术绘制



扫码看视频

我是主角

2023年,是收获喜悦也历经伤痛的一年。

在校期间我意外负伤住院,看见父母守在床边、熬红双眼,我强忍伤痛反过来宽慰二人。就在这一刻,我懂得遇事应当沉下心稳住情绪。

同年7月,江苏省武博汇36公斤级八人对抗赛开赛,我连胜三场,拿下人生首个省级冠军。12月奔赴安徽铜陵参加昆仑决四人分站赛,再度登顶夺冠。彼时我年仅9岁,也参悟搏击的内核:搏击不靠蛮力取胜,比拼的是头脑与耐性;就算承受重拳,依旧要有迎难而上的胆识。

2025年,父母送我前往泰国普吉岛邦涛拳馆接受私教课程,后续去往曼谷苏波邦、达万猜等顶尖拳馆交流研学。在当地,我亲眼见识职业拳手惊人的速度、爆发力和赛场节奏,开阔了眼界,刷新了我对于搏击的认知。归国之后,我认清自身尚存许多短板,于是制定训练规划,认真对待每一节课程,扎实打出每一记拳头。

经过一整年刻苦特训,我站上海南全国锦标赛赛场。淘汰赛的对手是往届全国冠军。赛前我难免心生紧张,可当踏上擂台,杂念尽数消散。苦战完整三回合,我凭借3:0的悬殊比分顺利晋级。之后半决赛、决赛我拼尽全力,顺利拿下桂冠。走下擂台时双腿酸软,嘴角却不自觉上扬,多年的坚守和汗水终于收获圆满结果。

5年擂台历练,不仅让我的身形愈发挺拔,遇事也能够独立思考、拥有主见。自律,便是擂台馈赠于我最宝贵的成长财富。从前的我做事马虎散漫、丢三落四;现如今日常作息、热身准备、训练器材我都可以打理得井然有序。

这般蜕变连我自己都倍感惊喜。可我心里清楚,日复一日的擂台淬炼,慢慢塑造出如今的我。

常有旁人询问我搏击训练苦不累。我坦然承认训练辛苦疲惫,但我从来不曾选择安逸退路。拿下全国冠军仅仅是全新起点,我渴望奔赴更高规格的赛场,迎战实力强劲的对手,让大家知晓,这名来自徐州的12岁少年,依靠热爱和拼搏,闯出属于自己的辽阔前路。

珍爱生命

防止溺水

这些危险水域要警惕:

① 江河——青苔

江河岸边易长青苔,在江河岸边游玩时,很容易落入水中;长青苔的江河岸边很滑,即便会游泳,也很难爬上岸。

② 池塘、坑塘——杂草、淤泥

一些水塘长有杂草,塘底也有淤泥,如果在水域不了解,下水游泳容易被水草缠住或陷入淤泥。

③ 海边——浪涌、离岸流、礁石

风浪大时,海浪的力量能把人拍晕卷走;一些海岸礁石光滑,或布满尖锐的牡蛎壳等,落水者难以自行上岸,救援难度也很大。