

逆转夺冠 创广西拳击历史 桂林学子甘芸嫚闪耀世界拳台

□本报记者陈静 通讯员韦宝媛 李春兰

5月的南宁，江南训练中心拳击馆内，一个短发女孩正进行条件实战技术训练。连续3个小时的高强度对抗后，汗水早已浸透衣背。她是来自广西师范大学的甘芸嫚，正在为今年9月的亚运会奋力冲刺。

在今年4月末的2026年世界拳联世界杯巴西站女子54公斤级赛场上，这个来自桂林的大学生在首局落后的情况下，逆转战胜世界顶尖选手夺得冠军。这不仅让她将金牌收入囊中，更一举拿下了广西拳击队建队以来的首个国际赛事冠军，书写了区内高校学子在国际顶级拳击赛事中的历史性突破。



▲甘芸嫚戴上金牌。

甘芸嫚感慨，这是一段在一次次“被打倒”与“再站起来”之间反复淬炼的漫长征程。从贺州体校那个对着沙袋默默挥拳的女孩，到巴西拳台上目光坚定的中国小将，究竟历经多少次跌倒与爬起，才练就了这非同寻常的拳击人生？甘芸嫚用行动给出了自己的答案。

因爱启程 她从贺州走向国家队

在广西拳击圈，提起全国女子拳击冠军“甘园妹”这个名字，几乎就是实力的代名词。作为甘芸嫚的姐姐，甘园妹是那个最早走出大山的先行者。2015年，11岁的甘芸嫚其实连摔跤和拳击都分不太清，但她执意要练拳的理由却异常简单——“我要跟姐姐练一样的。”

因为大女儿练拳吃的苦，母亲吴萍看在眼里，疼在心尖上，死活不愿让小女儿再去遭这份罪。得知甘芸嫚又要去练拳，她第一个跳出来反对。“我怕你吃不了苦，到时半途而废！”母亲泼了一盆冷水。可这水根本浇不灭甘芸嫚骨子里的倔强劲儿。于是她开始了软磨硬泡，非练不可。

真正点燃甘芸嫚热情的，是第一次戴上拳套的感觉。“集训一周后，我开始真正接触拳击。那种竞技对抗的感觉，特别符合我的性格。在拳台上，我能找到自己的价值。”好奇、兴奋、迫不及待——带着这股心气，她给自己定下目标：“不仅想追随姐姐的步伐，更希望能和她站上同一赛场，并且超越她。”正是这股不服输的劲头，驱使她从市体校、区体校一路拼进区队，最终叩开国家队的大门。

进入广西师范大学后，甘芸嫚坚定地选择了运动训练专业。面对学业与训练之间的双重压力，她并没有顾此失彼，而是摸索出一套自己的方法：不追求“平衡”，而是抓“阶段性重点”。在她看来，学业是底线，作为学生必须优先保证不挂科、不掉队；训练则是常态，也是能力提升的根基，同样不能落下。平日里，她利用碎片化时间完成阅读、笔记等相对轻量的学习任务，

维持基本学业水平。临近比赛时，她又会将大部分精力集中到针对性备赛上，学业则适当让位。取舍之间，她渐渐找到了自己的节奏，也愈发清晰地坚定了自己想要走的拳击道路。

淬炼成长 她在伤病和选拔中破茧

2026年，国家队公开选拔世界杯参赛选手。高手云集的集训队里，竞争异常残酷，甘芸嫚不仅要面对一个个风格各异的竞争对手，还要扛住国家队持续考察、优中选优的淘汰压力。冬训期间，无论是队内赛还是与外训对手的交流，每一场实战对抗都会被综合评估。甘芸嫚咬定目标：“我把每一堂训练课都当成选拔赛来打，不放过任何一个能展现自己的机会。”整整40场高强度对抗打完，她凭借善于控制距离、反应迅速灵敏的技术特点脱颖而出。看到入选名单上自己名字的那一刻，滚烫的惊喜涌上心头：“原来，我的努力真的被教练和团队看见了，被认可了。”

然而，真正的考验才刚刚揭开一角。赛前，一场突如其来的伤病打乱了全部训练节奏。按计划，她本该进行高强度间歇训练和大量专项移动训练，可腿部、腰部拉伤及骶髂关节的持续钝痛，让一切不得不按下暂停键。“那时只要一跑动，就会牵扯到痛点，连走路、做专项动作都疼。”甘芸嫚感觉原本再普通不过的跑步与下肢训练都变得举步维艰。

身体的限制迅速蔓延成为心理的重压，那一个月，她的心志跌入谷底。可当她重新站在国家队训练场上，看着身旁那些最顶尖的运动员依旧在咬牙坚持、为国而战，她心里那簇快要熄灭的火，被一点点重新点燃：“我想要往上攀。”与此同时，教练的细致照料、家人的持续支持、队友的默默陪伴，也在艰难的日子里给她带来了力量。她咬牙把训练重心转移到核心力量和专项技术上，熬过了赛前最艰难的时期。

备战阶段，训练强度不降反升。清晨第一缕阳光还未铺满校园，她已在拳馆；傍晚灯光渐次亮起，她仍在擂台上挥汗如雨。日均六七个小时的高强度训练之外，她还给自己“加码”——遍遍拆解对手录像，一丝不苟地解剖自己的每一场实战，从进攻选择到防守细节反复推敲，再将问题带回训练场反复修正、反

复打磨。“苦难难凌云志”这句诗总在那些咬牙拼搏的日子里浮现在她脑海，化作不竭的力量源泉。

逆转夺冠 她击败世界第一

“别人都不看好你，我偏偏最争气。”深夜的手机备忘录里，甘芸嫚郑重敲下这行字。正是靠着这股狠劲儿，她站上了世界拳联世界杯巴西站1/4决赛的拳台。

4月24日，面对世界排名第一的美国选手，论技术、论体格、论大赛经验，这位年轻小将手里唯一的筹码，就是绝不输的信念。作为初登世界大赛舞台的年轻小将，她非但没有丝毫怯意，反而格外沉稳。“输了是积累经验，赢了是实现突破。把过程走好，不提前去想结果。”赛前她只做了两件事：反复熟悉教练量身定制的战术，然后无条件地相信自己。

在对方一次次激烈进攻中，她冷静分析对手的意图。当比分被扳成1比1，甘芸嫚内心只有一个念头：“这是很关键的一场比赛。第三回合，我要坚持下来，我要拿下！”关键一战的紧迫感让她兴奋起来，她调动全部状态，把自己的本领悉数发挥，最终以总分4比1取胜——击败世界第一，她做到了！

走下拳台，她轻描淡写地说这是“靠意志力坚持下来的”。当裁判用力举起她的手臂时，这个平日有些内敛的广西姑娘，第一次在赛场上蹦了起来，站在最高领奖台上，看着国旗升起，巨大的自豪感涌上心头。

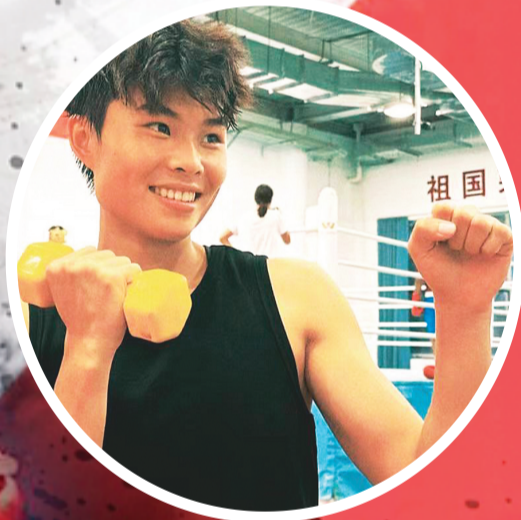
这枚沉甸甸的金牌，打破了赛前的种种质疑，也向世人宣告了她有实力走向更大的天地。

心向未来 她将目标锁定奥运赛场

夺冠并非终点，而是漫长征程中的一个节点。谈及未来，甘芸嫚思路清晰：“我接下来的目标，是拿下全国冠军。”不只国内赛场，她的目光投得更远——世界杯中国站、总决赛、亚运会，还有最大的目标：2028年洛杉矶奥运会。“我希望自己每一步都能参与其中，争取打出好成绩。”

目标在前，脚步不停。训练场上，这位从桂林走出的女拳手继续跟自己较劲：突破瓶颈、补强短板、夯实体能、淬炼实战能力。当被问到坚持的秘诀时，甘芸嫚有力地答道：“坚持自我，爱我所爱。”这不仅是她走到今天的答案，更是继续指引她走向更远大天地的方向标。

(本版图片均由受访者提供)



▲甘芸嫚在日常训练中。



▶比赛现场。