

逆转夺冠 创广西拳击历史

# 桂林学子甘芸嫚闪耀世界拳台

5月的南宁，江南训练中心拳击馆内，一个短发女孩正在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月的亚运会蓄力冲刺。

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。如今，这位新科世界冠军正积极备战9月的亚运会，向着下一个巅峰继续挥拳。

回望来路，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，才成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。

## 第一拳

### 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。”

大女儿练拳吃的苦，母亲吴萍看在眼里，疼在心上，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。

← 训练中的甘芸嫚。



↑ 甘芸嫚戴上金牌。

## 第二拳

### 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，滚烫的喜悦涌上心头：“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为心理的重压，那一个月，她的心情跌入谷底。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”——一遍遍拆解对手录像，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。“苦厄难夺凌云志”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。