

# 從嚴律己 疫情下酒店房間內苦練

# 徐燦期待拳王統一戰

徐燦在昆明備戰統一戰。



徐燦(左)在訓練中與教練對打。

新冠肺炎疫情讓全球體育賽事停擺，原定本月30日在英國舉行的羽量級拳王統一戰——徐燦對陣喬什·沃靈頓也不能倖免。這是一場世界拳擊協會(WBA)拳王與國際拳擊聯合會(IBF)拳王的對壘，也是一場五星拳手間的較量。不過現在，徐燦只能等待。

香港文匯報記者 黎永淦

25歲的徐燦於去年1月27日在休斯敦戰勝了波多黎各選手羅哈斯，奪得WBA羽量級金腰帶，成為繼熊朝忠、鄒市明後又一位世界四大拳擊組織的中國職業拳王。賽後他高呼「我的力量來自中國」，豪情壯語令人留下深刻印象。之後，徐燦被評為中國唯一的五星級職業男拳手，並在一年內，贏下兩場衛冕戰。雖頂著「拳王」光環，獲得更多關注，但徐燦心無旁騖，也不喜歡「拳王」這個稱呼，他在接受新華社專訪時說：「名氣和冠軍不能一直跟著我，叫拳王會有距離感，我還是喜歡隨意點，直接叫名字，或叫外號monster(怪物)吧。」

### 否定保守派觀點 毅然迎挑戰

至於IBF世界拳王沃靈頓，其外號為「利茲勇士」，目前保持30戰全勝的戰績，其中7次KO對手，世界排名第一。他去年10月拿下第三次衛冕戰後，即公開向徐燦宣戰，希望和後者進行WBA-IBF統一戰。一個月後，徐燦在美國加州拿下第二次衛冕戰後也隔空回應：「我們就打一場吧。」

對於這場比賽，徐燦本來十分期待。他的目標非常明確，就是要統一羽量級(126磅，約57.15公斤)，成為兩大組織「王者」。「羽量級很長時間沒打過統一戰了！」不過業界對這場大戰觀點不一，有的認為恰逢其時；有的則認為為時過早。對此，徐燦卻有自己看法：「如果求穩，確實能把金腰帶保存得更久，甚至在國內打自由衛冕，能多賺點錢，但這種比賽意義不大。」

徐燦否定了「保守派」觀點：「年輕還是要打值得打的比賽，統一戰更像一次機會，我想迎接這個挑戰！」這場統一戰的勝方將包攬WBA超級拳王、IBF世界拳王兩條金腰帶，同時，還將獲得《拳台》雜誌羽量級金腰帶。

### 雖賽期未定 仍嚴格管理體重

然而，突如其來的疫情，嚴重打亂了徐燦的部署。他和隊友、教練一行10人被迫開始了三個月的「流浪」之旅。內地疫情重時，北京拳館關閉，他們到泰國訓練；國外疫情蔓延時，他們又輾轉回國，落腳昆明。從泰國曼谷外訓回國後，團隊在玉溪隔離了14天，雖然他在酒店房間裡，徐燦卻沒閒着：「你看跳繩，不需要多大地方，我一口气跳一個小時；掌上壓，一天做500個；仰臥起坐，一天一千個；蹲腿，一天300-500個，在室內全能完成。」

雖然對沃靈頓的比賽時間仍未定，但徐燦已開始嚴格管理體重。飲食上少油少鹽，早上牛奶、雞蛋、麥片，午餐主食和肉，晚上只吃蔬菜與粗糧。「我會規定一個量，比如62公斤，超過這個值，心理上會不舒服，感覺身體也會變得更沉、更懶。」

**徐燦**

籍貫	江西省資溪縣
出生日期	1994年3月9日
體重	57公斤
運動項目	職業拳擊
專業特點	體能極為充沛，高頻率、連續不斷地出拳壓迫對手

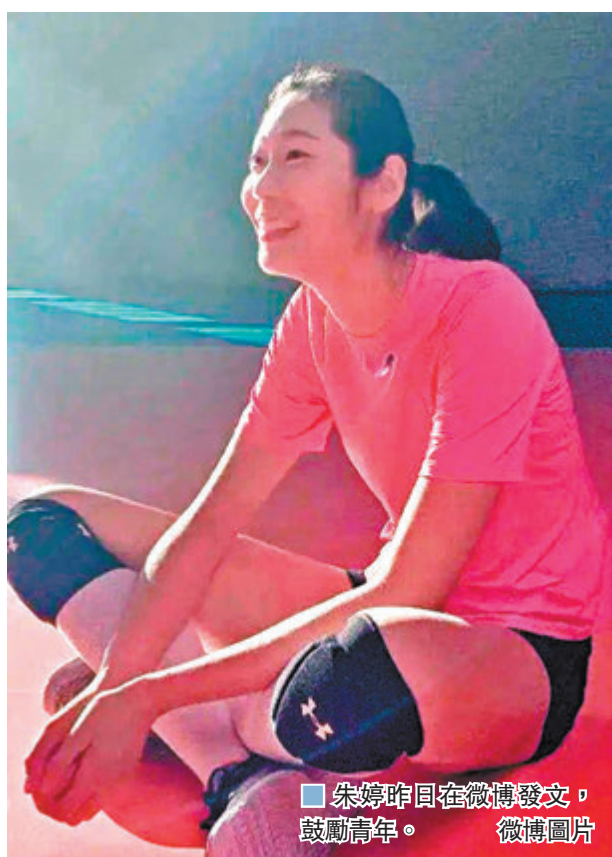
**主要獎項**

2019年1月	在休斯敦擊敗衛冕拳王羅哈斯，首奪WBA世界金腰帶
2019年5月	首次衛冕WBA世界金腰帶
2019年11月	在加州擊敗對手羅伯斯，二度衛冕金腰帶
2019	福布斯中國30歲以下精英

徐燦跳繩一個小時，保持良好狀態。

## 朱婷五四發文：心懷夢想 腳踏實地

香港文匯報訊(記者 陳曉莉)5月4日是「五四青年節」，中國女排隊長朱婷通過社交平台發文，鼓勵青年心懷夢想，腳踏實地！



朱婷昨日在微博發文，鼓勵青年。

她寫道：「郎導常常鼓勵我們：每天進步一點點，每個人都努力成為更好的自己，我們的球隊才能更強！」

不過，她也坦言有時候會感到疲勞和乏味，「看不見成果也看不到盡頭。但是現階段我們能做的，就是穩住心，專注在自己可以控制的事情，一板一眼把它做好。」

她回憶說：「我的成長經歷告訴我，通向成功的沒有捷徑，有時候甚至需要有一點『傻』：不打折扣地按教練的要求去做，雖然每個人的天賦有差異，但是對於所有人來說，從量變到質變都需要積累。」

「我還記得我第一天進體校排球隊，和我一起被選上的小夥伴都摸過排球，我的起點最低。教練讓我們墊球，我最不像樣兒，別說教練看不下去，我自己都看不下去。」

「一周之後，別的小夥伴能連續墊100個球，我也能做到了。教練表揚我上手快，其實我覺得是我心態好，別的小夥伴因為有基礎，訓練時常常會墊一會兒歇一會兒，可是不敢，也不能，因為我最差，教練不叫停，我就一直墊，不休息。」

「直到現在我也是這樣，教練在訓練中的要求，我從來不打折扣。相比當年那個小朱，確實進步不是一點點，但即使是今天的自己，還是可以做得更好……」

她最後鼓勵廣大青年，「只要努力，就會創造更多可能！」「心懷夢想，更要腳踏實地；經歷困難，更需專注當下。」

## UFC 月中開賽 宋亞東遇勁敵

香港文匯報訊(記者 夏薇 上海報道)4日，記者從UFC(終極格鬥冠軍賽)方面獲悉，中國雛量級名將宋亞東將會出戰香港時間5月17日在美國佛羅里達舉行的UFC賽事，他將提升一個量級，對陣曾擊敗過兩位中國UFC選手的厄瓜多爾拳王馬龍·維拉。

宋亞東目前戰績為15勝4負1平1無結果，其中6次KO，3次降服獲勝。今年只有22歲的他在2017年11月進行了自己的UFC首秀，從那時起，宋亞東已經在八角籠內進行了5場比賽，取得了4勝1平的出色戰績，並結了其中3位對手。去年12月，世界排名第一的宋亞東對陣科迪·斯塔曼，結果在第一回合犯規被罰分的情況下，與對手打平，現官方排名雛量級第13位。

馬龍·維拉目前戰績為15勝5負1平，其中5次KO，8次降服獲勝。維拉曾以一致判定和TKO先後擊敗過兩位中國UFC選手寧廣友以及烏力吉布仁。從未被終結過的他現官方排名緊隨宋亞東暫列第14位。

此外，當日賽事被敲定為頭條主賽的是阿里斯泰·歐沃瑞姆與沃爾特·哈里斯的重量級對決。



宋亞東將出戰本月17日舉行的UFC賽事。

## 7.7萬人為脊髓損傷研究籌二千萬元



前跳繩世界冠軍何柱霆(右)及前三鐵好手謝俊賢參加Wings for Life World Run。

香港文匯報訊(記者 黎永淦)來自全球104個國家及地區、超過7萬7千名跑手在剛剛過去的周日透過手機APP連繫，同時起步參與Wings for Life World Run，為脊髓損傷研究基金籌得280萬歐元(約2,376萬港元)善款。

今次活動於香港時間上週日晚上7時起步，在應用程式協助下，讓全球171個不同國籍、合共77,103名跑手連繫一起，從奧地利到澳洲、坦桑尼

亞到香港，按照所屬地區的人群聚集規定進行比賽，跑手們全力奔跑，在一條移動的終點線追趕前完成比賽。結果，在男子組賽事成為英國的Michael Taylor以69.92公里封王。女子組方面，上屆冠軍俄羅斯的Nina Zarina以54.23公里蟬聯全球總冠軍。

賽事報名費全數撥捐Wings for Life脊髓損傷研究基金，今年賽事成功籌得280萬歐元，讓基金得以繼續找尋治療癱瘓病人的方法。

### 長話短說

#### 兩中國小將入圍FIBA希望之星

香港文匯報訊(記者 陳曉莉)國際籃聯(FIBA)日前在其官網盤點了20位亞洲20歲以下的希望之星。在首期盤點的10位球員中，中國球員王泉澤和郭昊文位列其中。作為賓夕法尼亞大學二年級的學生，身高2米08的王泉澤在NCAA的賽場上引起了不小的轟動，曾三次被評為聯盟一周最佳新秀；而在泰國舉行的FIBAU18亞錦賽，他打出場均兩雙的成績。另一中國小組郭昊文則於CBA2019-20賽季，出戰19場比賽，場均得分10.7分。



郭昊文(左)在CBA為八一隊披掛。

#### 柔協將辦2020全國柔道大集訓

香港文匯報訊(記者 陳曉莉)中國柔道協會昨日在其官網發佈了一則「關於開展2020年全國柔道大集訓的通知」。通知強調，為進一步強化體能，惡补短板，轉變柔道訓練理念，調動全國各省市積極性，以東京奧運會備戰訓練為重點，統籌兼顧杭州亞運會等，中國柔道協會將於2020年5月至10月，開展以國家柔道隊為龍頭的全國柔道大集訓。集訓內容由基礎體能、專項體能、技術訓練、大比武四個板塊組成。每期預計運動員、教練員、裁判員150人。