

武者精神 自強不息

張名揚贏得UFC大級別中國首勝



▲張名揚（右）在比賽中奮戰。



◀張名揚為中國贏得UFC大級別首勝。

▶張名揚（中）坦承承受肩負重任的壓力。



掃一掃有片睇



◀張名揚早前在中國武道綜合體能大賽的公開活動上，為粉絲簽名留念。

以冠軍思維 激勵自己前進

無懼困難 如今，張名揚憑着這場勝利，向世界證明了中國大級別選手的實力。他不由得想起這次比賽時的一些難忘瞬間，「我覺得這場比賽最深刻的時候就是出場的那一瞬間，主持人介紹你的那一瞬間，觀眾的噓聲，我很享受這種感覺。我當時心裏面告訴自己，我記住這種感覺了，我會讓你們改變的。第2個瞬間也是最重要的一個瞬間，我的左側有一位觀眾舉着國旗，當贏下這場比賽，我走下場的時候，很多觀眾可能是因為洛杉磯湖人球隊的關係，他們稱呼我叫姚明，我聽到了很多。」

張名揚坦言，如今他肩負着「大級別」的重任，難免有壓力，可他很享受這種壓力，「因為我覺得，我能做好。」不過，張名揚不願談過多長遠的計劃，只道：「讓我們一起期待，我覺得我能做好，我也會做好這件事。」

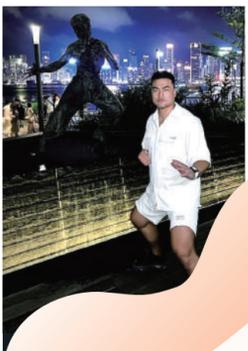
無論是過去還是將來，訓練或比賽中總會遇到大大小小的困難，張名揚表示，每當遇到困難，總會想到總教練對自己說的一句話，「冠軍怎麼想的，你要用冠軍的態度去面對這些困難，你會發現容易很多。」張名揚直言，自己有時候也會想放棄、想休息，「但每次想到冠軍怎麼想的、想到對手怎麼想的，可能對手會比我更努力，就用這句話一直激勵着自己面對困難。」

在李小龍銅像前留影

達成心願 張名揚經常外出集訓和比賽，每每在他網上社交賬戶，看到他遊遍世界和在各地苦練的情況，不論是訓練時還是在比賽時，他都是傾力拼搏，展示出專業運動員追求更高更強的精神。令大家印象深刻的圖片，包括了他遊覽香港的時候。

張名揚表示，自己以往對香港的印象，都是從觀看電視和電影上所得，真正親自到香港旅遊時，帶給他十分良好的感受。他感受到香港的繁華，表示日後有機會，要再到香港遊覽各式各樣的景點。

與其他習武者相同，張名揚都決定與團隊隊友和夥伴們一起到尖沙咀的星光大道遊覽，特別要造訪李小龍銅像，他們達成心願，大家都在李小龍銅像面前合影。張名揚擺出威武的姿勢，顯然想提醒自己，永遠不忘對為國爭光、向世人介紹中國武術的宏願抱負。



◀張名揚在李小龍銅像前留影。

上月18日，在UFC298賽事中，張名揚終於登上了他的UFC初舞台，對手是里貝羅。比賽開始後，兩人很快就展開了對攻戰，里貝羅在場面上稍佔優勢，他有一些精準和頗具威脅的擊打命中。兩位選手之間出現了一些激烈的正面拚拳，在1分40秒左右的火拚中，張名揚右手重拳命中了里貝羅的頭部將他擊倒，完成了精彩的KO。

張名揚小檔案

- 年 齡：25歲
- 國 籍：中國
- 身 高：1米89
- 運動項目：綜合格鬥

2月18日，在加利福尼亞舉行的UFC298比賽中，25歲的張名揚在他的UFC首秀中，僅耗時101秒便KO了來自巴西的里貝羅，不僅贏得了自己的UFC首秀，更為中國贏得了UFC大級別首勝。賽後，張名揚對《大公報》表示，自己是帶着為國爭光的信念，一路征戰至今。

大公報記者 夏微

1998年出生的張名揚，幼年因為目睹了舅舅練拳時的英姿颯爽而開啟了自己的武術人生。12歲，他如願進入了少林寺習武，14歲便成功躋身山西省散打隊。2014年，張名揚開始了職業MMA生涯，摸爬滾打，終於在2022年獲得征戰最高世界綜合格鬥UFC的資格。同年6月，在UFC精英之路比賽中，張名揚重拳KO來自意大利的拳手托科斯，直接被UFC簽下，成為UFC精英之路中首位中國選手。

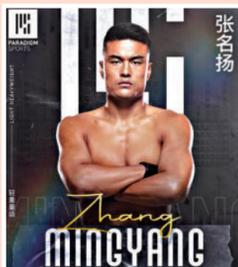
突發傷病跌入低谷

原本，張名揚可以更早闖入人們的視野，2022年11月1日，UFC官方發布了他將在2023年2月12日的UFC284賽事中上演自己的UFC首秀，對陣澳洲拳手佩德羅，但張名揚卻突發傷病退出了比賽……這一傷，就足足耽誤了一年。

張名揚說，自己對習武的每一段經歷都記憶猶新，可若非說深刻，那便是受傷的這一年，「讓我的心態和思想上得到了很多鍛煉」。張名揚稱，過去他也有過好成績，拿到過冠軍，但能感覺到自己很浮躁，可傷病的這一年他靜下來了，「現在去比賽、去面對很多事情，都覺得很平靜。把那些所有的浮躁都去掉了，知道自己想要什麼、需要什麼。」

有人說張名揚因禍得福，可他自己卻說，「也不是因禍得福，可能就是一段經歷吧。但當時那個階段我覺得是非常不好的。」回憶起受傷時的自己，張名揚直言，那段時間，他一天說不了三句話，整個人是比較封閉的狀態。

上月18日，在UFC298賽事中，張名揚終於登上了他的UFC初舞台，對手是里貝羅。比賽開始後，兩人很快就展開了對攻戰，里貝羅在場面上稍佔優勢，他有一些精準和頗具威脅的擊打命中。兩位選手之間出現了一些激烈的正面拚拳，在1分40秒左右的火拚中，張名揚右手重拳命中了里貝羅的頭部將他擊倒，完成了精彩的KO。



▲張名揚在2022年獲得征戰UFC的資格。

101秒，首秀便結束了，雖然短暫，卻格外奪目，張名揚為中國贏得UFC大級別歷史首勝。

張名揚毫不掩飾這場比賽對自己的重要性，「其實我心裏有很多想法，我對這場比賽看得特別重要。」這是張名揚首次代表中國大級別征戰如此頂尖的賽事，「我想着必須要勝利，而且要精彩的勝利，我不會放過任何一個機會。」

張名揚直言，一路走來，支撐自己的信念就是「為國爭光」，這4個字，張名揚說出口卻是慎之又慎，他甚至加了句「現在能說了」。

在張名揚的印象裏，18歲起每年都會去國外訓練的他，總能感受到外國選手的傲慢，「那個時候我出去訓練，我發現他們看到我們的大級別，他們就有一種傲慢，跟我們在一起打的時候特別的發力。」就是從那時起，張名揚下定決心要改變國外對中國大級別運動員的看法，「我要讓你們改變你們的客觀印象，我們沒有那麼弱。」

增強對抗訓練補短

在張名揚看來，中國選手有着很好的基本功，身體適應能力也很快，這都是優勢。要想取長補短，進一步提升大級別的實力，就要增強中國大級別運動員與國外高水平大級別運動員的對抗訓練，這種對抗訓練是當前許多大級別運動員所欠缺的。

成功背後 家人支持

默默付出 張名揚的成功與他身後默默支持他的家人難脫關係。18歲起就出國訓練，這些年僅是訓練費就不是一筆小數目。這一次，贏下比賽，還拿到了花紅，肉眼可見張名揚掩飾不住的開心。說起無條件支持他追夢的家人，張名揚有些哽咽，「我這麼多年的出國訓練費其實都是家裏面在出，為什麼今年我不想讓家裏面再出了，因為我爸爸想把房子給賣了。我剛結完婚，我也有了自己的家，我也不想再去給爸爸媽媽那麼多壓力了。我想着我靠自己，我必須要拿下勝利，有多一點的錢，這樣才能滿足我的訓練費，我才能繼續追夢。」

張名揚表示，接下來一段時間，自己的計劃和工作與訓練完全無關，就是陪伴家人。我結婚的時候是在我受傷的時候，我沒有給我老婆一個很好的婚禮，我孩子出生的時候我也沒能在身邊陪伴着，到現在我看到了我爸爸媽媽的頭髮上有了很多白頭髮，我現在最想做的是用我最珍貴的時間，去陪伴他們一下，也是剛好把自己身上的傷養一養。」

培養興趣勿3分鐘熱度

今年春節期間，內地電影《熱辣滾燙》掀起了新一輪的健身熱潮。談及強身健體，張名揚的心得在於「堅持」，「給自己先訂一個簡單的目標，慢慢地先培養自己的興趣愛好，而不是3分鐘熱度。我覺得這個最重要。」

作為通過UFC精英之路站上世界舞台的人，張名揚直言，如果有志在綜合格鬥這條路追逐夢想，UFC精英之路會是一個很好的機會，「如果抓到了這個機會，真的能改變命運。」



◀張名揚希望用多點時間陪伴家人。