

散打“六金大满贯”

张坤：走进传奇“黑旋风”的武术江湖

文 / 蒋艺萌

2016年11月6日，张坤顶着青肿的左眼，面对观众的掌声，登上了最高领奖台。这个被观众爱称为“黑旋风”的散打领域佼佼者，咬着金牌，冲着镜头，绽放出满足的微笑。这是第八届世界杯武术散打比赛的金牌，也是张坤实现全国武术散打冠军赛、全国运动会、亚运会、世界武术锦标赛、世界杯武术散打比赛“六金大满贯”的最后一金。



为了保护自己 爱上了散打

张坤出生于河南周口市，9岁时，父母忙于做生意，便将贪玩调皮的他送到河南武校，练习包括少林拳、小红拳、大红拳等在内的武术套路。因为年纪小，为了保护自己，张坤开始自学散打。通过观察，他发现武术套路是与自己比试的过程，而散打是一个竞技性极强的项目，是人与人的对抗，从此爱上并转向散打。练习散打之后，他从武校被选拔到体校，再从体校被选拔到省队，再从省队被输送到国家队，就这样一路“打”上了最高领奖台。

起初，张坤主练70公斤级，后来教练建议他改到75公斤，并且常常对他说：“你就是75公斤级的冠军。”张坤对教练的话半信半疑，因为其他队员都是从大往小降的过程。但凭借自己突出的灵活性和协调性，张坤在2012年淘汰散打名将张开印夺冠，成为名副其实的“黑马”。在此后的四年时间，他也不负教练的期待，包揽了各大赛事的75公斤级冠军，开启了属于“黑旋风”的时代。

“在职业生涯里，我的教练是对我帮助最大的，是他看出了我的潜力，我才能获得这样的成绩。而在生活中，我的父母是对我帮助最大的。”练习散打这项对抗性极强的运动，张坤的父母常年都处在担忧和心疼的状态里，但也从未阻拦过他：“其实，没有家人的支持，我可能也会有所动摇。”

散打是“硬碰硬”的较量，制胜往往在一念之间，伤病伴随着散打运动员的一生。在与张坤的交谈中，我们发现他的耳朵有一些受伤的痕迹，“我很少说自己的伤病，脚踝受伤，手被踢骨折，或者韧带断裂，对于我们来说是很正常的，除了让队医处理之外，就是忍着。这也是磨练意志的过程，在比赛中也能扛起更大的压力。”他摸摸耳朵笑着说：“习武之人从不轻言伤病。”



成功的背后不仅是荣耀

在外人看来，2016年的张坤已经是最年轻的散打“大满贯”得主，冠军光环笼罩在他的身边，而对于当时的张坤来说，胜利的光环虽然明亮但也有些“刺眼”，在无形中带来了莫大的压力。

“世界杯夺冠是7年前的事了，那时23岁。”张坤接受《体育世界》专访时说到，“当时获得这些成绩后，压力是非常大的，每拿一次成绩，内心压力就会多一分。在那之后，我给自己定下了更高的要求，别人练两小时，我就练三小时，别人在休息，我就去田径场跑10公里。”

张坤的赛前焦虑非常严重，他的教练张飞



安慰他，平时的积累已经足够，不用再靠着赛前去备战了。张坤心里也明白这些，但当感受到从朋友、家人、队友甚至粉丝期待的目光，有时还是会调控不好比赛带来的压力。

2017年第十三届全运会的决赛，张坤在万众期待中惜败于柳文龙。“那场比赛差点把我打入谷底。”张坤回忆起来，“因为当时在预赛的时候，我的后交叉韧带就已经断裂了，医生说需要及时手术，但是恢复时间需要两年到三年，等不到决赛。所以教练组研究后决定保守治疗，等决赛完之后再去手术。”但是在决赛时，因为伤病许多动作无法发力，再加上自身积攒的压力，张坤遗憾失利。赛后，张坤做完手术后三个月躺着不能动，其间他一直在反思自己失利的原因，要求自己要在生活和训练中都做到更加专注。术后，他靠着超人的意志回归训练馆，变回和之前一样的“拼命三郎”状态，并在十四运中稳定发挥，拿下了第二名的好成绩。

十四运后，张坤退出了主赛场，选择在陕西青少年散打队担任教练，他仍然教导自己的学生，不论赛场经历怎样的风云变幻，“专注”是第一重要的事。



与梅西“相惜”的热爱与坚持

接受采访时，张坤刚刚结束带队早训。问到每日的训练是否辛苦时，张坤十分淡然：“于我而言，不论是当运动员还是当教练，三点一线的训练从来不是辛苦的重复，除了可以感受到技术的提升，也是一个收获快乐的过程。”他将自己走过的这条或艰难或光鲜的道路归结为“热爱”二字，这也是他执着于散打的理由。

因为喜欢运动，张坤日常的爱好也都是与运动相关的，比如踢足球。张坤的偶像是梅西，他们在某些地方非常相似。梅西早已是世界级的足球巨星，但他从不张扬，除了专注于热爱的足球外很少看到其他的传闻。而张坤在多年来也是专注于散打，不分日夜、挥汗如雨地去精进技术，除了散打也不太关心他人的评价。“专注热爱和做好自己，可能就是我们最相像的地方吧。”张坤笑着说道。

张坤的网名是“坚持”。2022年卡塔尔世界杯，35岁的“老将”梅西踢出7球3助的成绩，成为单届世界杯踢入7球最年长的球员，为阿根廷队夺回“大力神杯”。这样宝贵的“坚持”信念，在张坤身上也同样闪耀着。在散打比赛中，往往到最后就是意志对抗的过程，谁能坚持到最后，就能问鼎冠军。张坤曾在多场比赛中以后落后的比分扳回局面，坚持到最后一刻，在全场沸腾中拿下比赛。

以教练身份再次回归擂台

转变为教练员后，张坤仍旧专注，在训练陕西省青少年散打队的小队员时，张坤用“鹰眼”观察着他们：一个个地摆正不规范动作，提出训练中的技术细节，为坚持不住的孩子加油鼓劲……仅仅执教1年3个月，就有4名队员被选拔进入国家青少年散打队。

其实在转换身份后张坤才知道，运动员是相对



“幸福”的职业。教练员是运动员最坚实的后盾，保障着运动员心无旁骛地训练。作为教练，需要对队员从训练计划、体重、身体指标、伤病以及身体状态等各方面综合考虑，要服务运动员包括衣食住行在内的所有会影响比赛的因素。“之前在当运动员时，我不知道张飞教练为我做了如此多的后勤工作，在我备战和集训的时候，有很多信息到他那里就被处理了，因此我才能安心地训练。”张坤说道：“也正是因为体会到了教练的辛苦，我希望随着我自身执教能力的增强和不断地付出，能让这些孩子们可以像我当初一样专注于训练，取得好成绩，为陕西队争光。”

提到下一步的计划，张坤表示近期将带队去青海参加全国青少年武术散打锦标赛，期望能带着好名次归来。此外，因为近年来国家大力推行“散打职业化”，推动着散打运动的普及和中国散打赛事的快速发展，他今年也在计划去全国各地选材，弥补青少年散打队伍的基础薄弱的不足，通过多方面的测试将好苗子选拔进陕西队，为陕西散打梯队的建设夯实基础。

从被压力“击溃”到靠超人的意志站起，从散打界的“巅峰”到退身于幕后教练员的，此时的张坤也仅有30岁。他一直低调但热忱地坚持着、热爱着散打运动，相信在他执教的未来，将会为陕西散打乃至中国散打创造出更多的辉煌时刻，让散打之光生生不息地传承下去。

（来源 / 本刊编辑部）