

专访电影《热辣滚烫》拳击技术指导王德新—— 希望拳击能“治愈”更多人



今年春节档,《热辣滚烫》成为焦点。这不仅因为导演、主演贾玲的出色表现,更因为她为了这个角色减重50公斤,从“大码女孩”一跃而成“女拳击手”。演员惊人蜕变背后的坚持、勇气和付出,感动无数观众。在这个过程中,电影《热辣滚烫》拳击技术指导、上海体育大学教授、巅峰减重总教练王德新教授也见证了她的成长,同时王德新在担任影片的拳击技术指导之外,还在影片尾声客串“裁判员”角色。他坦言,“乐莹”同样“治愈”了他,也希望有更多人被“乐莹”所代表的体育精神振奋。

本版撰稿 本报记者 李一平

推动群众拳击发展

随着《热辣滚烫》的热映,看到贾玲减了那么多,不少爱美人士、肥胖人群也纷纷做起了减肥计划:“我也要减50公斤”“今年一定瘦25公斤”“必须减掉30斤”……减重、运动、寻求更好的自己已经成为了许多人的的人生目标。王德新最近也接到了不少朋友的电话,纷纷联系他想要学习拳击。“我想,既然大家有这个需求,我作为一个拳击工作者,又何乐而不为呢?”他便下定决心,要开一家拳馆,让更多想接触拳击的人,有机会参与拳击运动。

目前,王德新还是一家专业减重企业——巅峰减重的总教练。这家2005年成立于上海体育大学的体育企业,还是国家体育产业示范单位、体重控制国家标准制定单位。巅峰减重致力于为肥胖群体提供集体质测评、运动与营养干预、心理及生活方式重建和可持续体重控制为一体的多方位健康减重解决方案。经过19年的稳健发展,巅峰减重如今在全国拥有超过70家的训练营基地和青少年减肥夏令营基地,并布局超过30家HEYSLIM超减私教馆。

巅峰减重的联合创始人冯磊这几年最真实的感受,就是注重身体健康、关注体育运动的市民开始越来越多。“在2023年年底,其实来咨询减重的市民需求开始爆发性增长,而随着今年大年初一《热辣滚烫》的上映,不少原本犹豫不决的人也开始坚定自己的想法。”

冯磊介绍,今年春节就有不少参与减重训练营的学员选择放弃回家过年,全国将近有1000人将时间放在了训练营里,和其他学员一同用汗水迎接龙年新春。“也许对他们来说,减重的重要性甚至要超过和家人团聚。”用更好的姿态去迎接家人的祝福,也是这些学员最期望的事情。在巅峰减重,减重最多的一名学员曾从220公斤减重125公斤,以95公斤的身材回归生活,如今健康地和家人一起生活。

不久后,王德新筹办的新拳馆即将开业,听说届时他会邀请《热辣滚烫》剧组的主要演员来一同参观。“特别开心看到通过这个电影更好地推动了中国拳击的发展。推动群众参与拳击的机会,其实也到了。”



电影《热辣滚烫》拳击技术指导、上海体育大学教授、巅峰减重总教练王德新

本报记者 李一平 摄

“贾玲导演的运动天赋其实很优秀,如果从小训练的话,应该会成为一名优秀的女子拳击运动员,甚至说不定可以成为一位拳王。”
——王德新

贾玲已达“银”级水平

2022年夏天,中国拳击协会指派王德新教授承担电影《热辣滚烫》拳击技术指导。王老师和全国拳击冠军、上体教授吴正平老师便为雷佳音制定了训练计划,并指导他进行拳击训练。

此时距离电影开拍还有两个月,雷佳音需要在电影开拍时呈现出一定的拳击专业水平,不仅在外形体态上看起来像是一位专业的拳击教练,还需要具备一定的拳击实战水准。所以他的训练计划严格按照拳击专业运动员的训练模式进行,“从一开始就是每天练习三小时,运动量和强度很大,但他还是坚持下来了。”

作为电影的拳击技术指导,在拍摄间隙继续指导雷佳音练习拳击。也是在这个时候,贾玲导演选择了王教练为她指导拳击训练。

为了这部电影,贾玲需要同步完成减重、塑形和拳击技术训练。这也意味着她每天都要进行多个项目,因此,训练时长也达到了六至八小时,加之导演和演员的身份,贾玲的日程表非常满,初期王老师给贾玲的训练只能“见缝插针”。

王德新为了更好地完成教学训练



任务,起初对贾玲的运动能力进行了初步摸底,也就是看看导演是不是具备一定的天赋。

王德新让贾玲尝试了梨球的击打练习。对于没有接触过拳击的普通人而言,梨球上手的难度不低,打不准、节奏掌握不好是很正常的情况。后来经过简单地指导,没想到贾玲展现出了不俗的高度协调能力,很快就能连贯地开始击打梨球,最终在电影里展示了拳击手的样子。

2019年中国拳击协会制定了《中国拳击运动水平等级标准》,标准分为预备级、铜拳级、银拳级和金拳级。虽然贾玲导演没有经过等级评定和参加相关的比赛,但在王德新看来,她的拳击水平已经达到了大众拳击的银拳级,相当于二级拳击运动员的标准。“贾玲导演的运动天赋其实很优秀,如果从小训练的话,应该会成为一名优秀的女子拳击运动员,甚至说不定可以成为一位拳王。”

“乐莹”背后“打不倒”的拳击精神

作为一名多年的拳击行业从业者,王德新本身也是一名体育爱好者。每天他都会抽出时间进行一定强度的锻炼,“但其实所有有锻炼习惯的人都知道,人都有惰性,在强度很高的情况下,很容易放松对自己的要求。”

但贾玲的整个减脂、拳击训练的过程却让王德新不得不为她竖起大拇指。“对于训练计划,她都能完全地执行下来,这对于她这种大基数、能完成大训练量的人来说是非常艰难的。”王德新说,甚至每次在自己锻炼到疲惫时想起“乐莹”,都能再坚持半个小时。在他看来,贾玲本身和她所塑造的“乐莹”,都是当下这个时代一个能激励他人的典型榜样。

在电影的最后一场中,贾玲如愿站上了拳台,面对比自己强大许多的

职业拳手,成功坚持了四个回合8分钟的比赛。而在这段剧情中客串了“裁判员”角色的王德新则是透露了更多银幕背后的故事。

整场比赛是四个回合,而第二个回合的两分钟贾玲则是采用了一个一镜到底的长镜头来表达。在观众看来,一回合一回合的比赛,“乐莹”遭受了数次重击,挣扎着用意志坚持了下来。而在拍摄现场,这场四个回合的比赛却足足拍了一个多星期,光是这个两分钟的长镜头,贾玲就拍摄了多次,而每次拍摄,贾玲都会要求对方拳手“来真的”。

饰演贾玲对手刘红霞的张桂玲是一名专业的拳击运动员,她直言“我发力的拳普通男性都很难扛住,但贾玲扛住了。”每次,贾玲还会安慰张桂玲

“不疼”,让她不要有压力,放开了打。

就如同贾玲在襄阳路演中谈到,这场戏对于导演和演员们来说,既是一次挑战,也是一次机遇。他们通过长达数月的体能训练,反复打磨,才呈现出最好的效果。这段两分钟的长镜头,不仅仅是一次拍摄经历,更是一次心灵的洗礼。

王德新教授连续三届担任国家拳击队备战奥运会科研骨干,见证了中国拳击项目的发展历程。曾经为2008年、2012年两度摘得奥运会金牌的邹市明提供主要竞争对手的技战术特征分析与对策研究科技支撑。在王德新看来,无论是贾玲还是其他所有的拳击运动员,都有着一颗“打不倒”的心,这也是拳击这项运动最宝贵的精神内核。