



影片的拳击技术指导，也在拍摄间隙继续指导他。

《新民周刊》：贾玲一开始体重很大，她怎么学拳呢？

王德新：差不多就是那个时候，贾玲导演找到我，也希望能够跟我学习拳击。当时贾导的体重还没有减下来。为了这部电影，贾导需要同步完成减重，塑形和练习拳击。这背后有一个团队在帮助她，提供专业指导，我主要负责的就是拳击。

一开始贾导非常忙碌，只能“见缝插针”，教给她一些拳击的基本功。她非常好学，喜欢思考，总是问我一些拳击动作背后的逻辑。她想学会打拳，也想弄明白为什么要这么打。

2023年，我和贾导一起到海南三亚。在那里，贾导开始了封闭训练。

《新民周刊》：两位演员给你提了什么特殊的要求吗？

王德新：在学习拳击的过程中，

2023年，我和贾导一起到海南三亚。在那里，贾导开始了封闭训练。

雷佳音问过我一个问題：“我们是演员，我们的目标肯定是服务于电影拍摄，而不是像专业运动员那样追求比赛成绩。这样一来，我们的训练，侧重点应该是什么？”这个问题也引发了我的思考。

这一次带演员练拳，我按照专业运动员的标准去要求他们。演员和普通人不同，他们的档期紧张，时间有限，不可能让他们完全“从零开始”。我从基本功抓起，同时没有忽视实战，而不是让他们仅仅练习一些看起来很酷的“花架子”。实践证明，当他们具备一定的实战经验，自然就会有专业性和观赏性的平衡。

《热辣滚烫》上映后，许多业

界专业人士跟我联系，他们都觉得影片中关于拳击的内容很专业。我想能够得到他们的认可，离不开演员对于基本功的大量练习。

《新民周刊》：拳击是一项可以普及到普通人的运动吗？

王德新：教不同人群打拳，思路差别很大，要因材施教。

在国家队，顶尖拳击运动员的赛训更加专业，运动员保障团队的工作会更细化。有人负责体能，有人负责运动康复，而我主要从科研角度，结合数据，分析我们运动员及其对手的强弱差距，提出针对性的建议。

自从1993年开始在大学教授拳击以来，我教过专业学生，还有国家队运动员，如今又带两位演员练拳。

能够考进我们上海体育大学拳击专业的学生，本身已经是国家一级以上的运动员，也具备专业拳击手水平。我们在本科期间的教学，除了让他们打拳打得更好，也会重点培养他们的教研能力。

如今社会对于拳击运动的接纳程度不断提高。学生毕业后，会去到不同的地方就业。现在一些中小学在推广拳击运动，有些学生要去教小朋友打拳。还有学生会去更专业的拳击俱乐部。我一直专注拳击运动和减肥的结合，是巅峰减重训练营的总教练。这些年也有我的学生陆续投身于此。✎

下图：王德新在《热辣滚烫》片场工作。

