

KO

锻炼身体，有一小部分人仍怀揣着“竞技”的想法，想要参加业余爱好者的比赛。这也是许多人选择自己的原因——汤峤崎是专业运动员出身，知道规范的备赛流程；有些泰拳当中的近身技巧，并非所有泰拳馆都会教授。

大约在3年前，赵路艳参加了峤崎搏击和其他拳馆的交流赛，那也是她迄今唯一一次打比赛。备赛的重点之一是体重。为了达标，赵路艳每天坚持有氧，穿着暴汗服训练，在半个月內减掉了10斤。

赵路艳记得，那次比赛的对手是一位外国女生。刚站上擂台，从未打过比赛的她，顿时感觉高度紧张。精神的募集速度，与平日训练完全不同。似乎还没打出几拳，身体已经累了。

不过，由于身形健壮，加上赵路艳训练时的主要对手都是男生。当她真正在比赛中遇到女生，反而发现受到的“打击感”要比平时弱一些。

平时的高强度打击，使得赵路艳在比赛中有一种“降维”的感觉。第一回合的3分钟，她光顾着紧张；第二回合3分钟，她摸清了对手的力量；第三回合开始不久后，一招低扫，干净利落，赵路艳直接KO对方。

在汤峤崎看来，即便是业余爱好者的赛事，为保障安全和公平，选手配对同样是一项专业工作。在这一点上，赵路艳非常信任自己的“师傅”，“他认为我能打这个对手，我就觉得可以打”。

从“拳王”到教练

汤峤崎也许是上海最早的专业泰拳运动员。2005年

前后，他已达到专业水准，但彼时的上海没有太多泰拳土壤。广州和中国香港，距离泰国更近，氛围更好。为此，年轻的汤峤崎离开家乡上海，远赴广州，在那里和一家泰拳俱乐部签约，成为专业选手。

从2007年开始，汤峤崎的职业生涯持续了近10年。中国香港的专业场地，泰国本土的村庄，都留下了他的脚印。2008年，汤峤崎在全国泰拳锦标赛中夺得季军；2018年，31岁的他在FKI-7搏击王争霸赛荣获“金腰带”。一年后，汤峤崎退役，开始自己的转型。

许多优秀运动员，拥有辉煌的运动生涯，但在退役后尝试做教练，成绩并不如意。“打得好不一定教得好。”汤峤崎同样明白这一点。在妻子吴女士眼里，自从退役后，汤峤崎身上最大的变化是生活重心发生了转移：从前的一切是服务于自己的赛训，而现在是一心想做好教练。

刚开始跟着汤教练学拳，赵路艳记得他很严肃，“一看就是专业运动员”。最近几年，汤教练变得温柔，会用不同方式和不同人沟通。现在来拳馆练拳的学员，年龄最小只有6岁，最大的超过了50岁。对此汤峤崎坦言，自己会根据每个人的需求，灵活调整对学员的要求。

退役数年，昔日的泰拳“金腰带”汤峤崎，成功找到了自己的新角色，顺利完成了从“拳王”到教练的转型，成为几百名学员眼中那位专业、注重细节的好教练。

与此同时，他也在上海亲历了搏击格斗运动的日益普及。如今，每当人们在下午来到长宁区工人文化宫5楼，会听到“砰砰”的声音传来，那是拳腿击打靶具的声音。汤教练的一天又开始了。民

近年来，上海已经为许多栾浩铭这样的搏击爱好者搭建了独属于他们的舞台。

2024年，上海市第四届市民运动会期间，曾举办过上海自由搏击业余公开赛。当时，全市225名自由搏击爱好者报名参赛。