

# 克服困難 實踐中找到興趣

# 唐凱綜合格鬥路上自強不息

3月初，中國首位男子MMA世界冠軍唐凱憑着與丹勒的二番戰，再次證明自己的冠軍實力。賽後，成功衛冕的他表示，要把金腰帶長久留在中國。3月底，帶着金腰帶回了故鄉湖南邵陽的他，受到了前所未有的待遇——成千上萬的父老鄉親走上街迎接他。此後，他又以「王者推薦官」的身份去北京出席《哥斯拉大戰金剛2：帝國崛起》中國首映禮……在外人眼中，唐凱憑着打拳名利雙收，但他卻勸道，「不要因為一時衝動走上這條路，很苦，很難。」不過，對他自己而言，再苦再難都能堅持下去，「因為喜歡，這項運動最大的魅力就是能讓我喜歡。」

大公報記者 夏微



掃一掃有片睇

▼唐凱（右三）展示羽量級金腰帶。



## 唐凱小檔案

- 出生日期：1996年1月10日
- 出生地：湖南邵陽
- 身高：1米78
- 運動項目：綜合格鬥
- 級別：羽量級
- 臂展：1米84

## 勇奪世界冠軍 達成目標

2019年，在賽場上漸漸露頭角的唐凱與ONE正式簽約，「當時團隊幫我聯繫的，覺得我可以試試。能夠與ONE簽約我自然是很開心的，ONE可以讓我有更多更好的比賽機會。」唐凱特別感謝他的團隊——青島鑫江國際搏擊俱樂部，「這是中國數一數二的俱樂部，團隊對我的幫助很大。正因為團隊的幫助才能讓我在ONE一步步往上走。」

### 中國首位綜合格鬥排名選手

簽約ONE後的唐凱一口氣取得5連勝。2021年12月，他在ONE冠軍賽羽量級綜合格鬥排名中便已經位居第4位，成為首位進



▲唐凱憑着與丹勒的二番戰，再次證明自己的冠軍實力。

入ONE冠軍賽男子綜合格鬥排名的中國選手。2022年，唐凱先是在3月KO了當時羽量級世界排名第1的金裁雄，奪得世界冠軍挑戰權。緊接着，在當年8月，成功挑戰該級別世界冠軍丹勒，成為中國首位男子MMA世界冠軍。

「剛開始訓練的時候，我沒想過能拿冠軍，從來沒想過，就覺得打拳能賺錢。」唐凱坦言，自己在很長一段時間裏並沒有想過排名的事，直到與金裁雄對決，才發現自己已經有了拿冠軍的想法，「我就是挑戰冠軍，我覺得我沒問題，我就要和丹勒打。」

說起與丹勒的兩場對決，唐凱感受明顯不同，「初次贏了丹勒的時候，其實感覺挺激動，挺不容易的，但是很遺憾沒有KO他。」沒能用自己最希望的方式贏得勝利的唐凱坦誠表示，「那場比賽是有史以來，我的比賽關注度最高的一場，所以我壓力非常大，就求穩。」幸運的是，今年3月與丹勒二番戰，唐凱達到了自己的預期，在第3回合將對手TKO，成功衛冕。

時間倒回至2008年暑期，還是學生的唐凱坐在電視機前觀看北京奧運會，他並不認識那些賽場上的運動員，有些連名字都叫不出，但他卻被體操的魅力所吸引，「當時就是覺得那些練體操的，他們空翻很帥、很酷。」於是，當時12歲的他提出要去學體操的想法。然而，12歲對於想要從頭開始學習體操，年紀太大了……無奈之下，懵懵懂懂的他進了體校學習摔跤，「我家在農村，父母能管我上學都很不錯了。我們那裏也沒有什麼興趣班，在2008年之前都不知道有散打、武術、綜合格鬥這些，所以從來也沒想過會去練這些，從來沒了解過。」

練習摔跤的大約5年時間裏，唐凱並沒有感受到這項運動帶給他的快樂，「我就覺得摔跤練得沒意思，沒什麼出路，看不到未來，所以後來就不練了。」不過，在體校的時光卻為他日後走上綜合格鬥之路埋下種子，「那個時候會經常看搏擊比賽，很喜歡，每到放比賽的時候我都會看。」2015年，唐凱的一位朋友邀請他到浙江看了一場現場的綜合格鬥比賽，唐凱終於確定了自己所愛，「非常喜歡。」唐凱坦率表示，「相比摔跤而言，綜合格鬥最大的魅力就是

讓我喜歡。不論是動作，還是商業比賽的屬性都很讓我喜歡。摔跤比較難看，一般人看不懂。綜合格鬥普通人都能看懂，一拳下去把你打到，視覺效果超棒。」

### 捱打中不斷成長

看着場上選手們的較量，那時的唐凱只感覺，「看那些人打比賽，水平也沒有那麼高嘛，他們能行，我也行。」就這樣，唐凱開始了他的綜合格鬥人生。

然而，有着「格鬥十項全能」之稱的綜合格鬥遠沒有唐凱想的那般簡單。直接從摔跤轉到綜合格鬥，唐凱需要惡補的很多，很多技術都要從零開始系統學習。剛開始練習綜合格鬥的一年時間，捱打成為了唐凱的常態。可即使如此，唐凱卻從沒有想過放棄，「我就是喜歡。」唐凱收穫了練習摔跤時沒有感受過的快樂，特別是當他心無雜念，埋頭苦練後，發現自己不知不覺中進步了。

◀唐凱（左）演示綜合格鬥技術。大公報記者夏微攝



◀唐凱（左）為搏擊愛好者指導動作。

## 兼職代課補貼生活

剛決定練習綜合格鬥的唐凱和很多圈外人一樣，以為從事這項運動就能賺大錢，「但其實並不是這樣，打拳剛開始會非常難、非常苦，錢很少。但是水平上來了，打得好了，錢也就多了。」

唐凱回憶道，自己第一場綜合格鬥比賽的收入只有兩、三千元，「所以我建議想要靠打拳賺錢的那些人，該幹點別的就幹點別的，真的很苦，不要一時衝動，還不如在工



▲唐凱接受大公報記者專訪。大公報記者夏微攝

廠打螺絲。但你要是喜歡，想賺更多，就要一直堅持下去。這個前期非常苦，生活的壓力就會讓你放棄，除非你家裏條件還可以。」

但唐凱的家庭條件並不「可以」。曾經的他，要和兩、三個人擠在上海一間宿舍，「是那種可能原本一室一廳改為三室一廳的房子。」回想這些時，唐凱正坐在上海市區希爾頓酒店房間的梳化上，「我那個時候就想，我一定要努力，一定要成為冠軍，一定要讓自己過得更好。」

### 憑自己努力改善生活

最初唐凱每天會訓練三、四個小時，其餘的時間還要兼職代課補貼生活。唐凱解釋道，那時去代課的是去教一些有錢人打拳，「在他們眼中是看不起我這樣的人的，覺得就是個臭打拳的，就是個拿板的陪練，要看他們的臉色。」

早期的唐凱也根本顧不上飲食管理，「哪裏像現在的球星，還私人廚師，根本沒有，你能吃飽飯都不錯了。沒那個條件，除非自己買菜做一下，但

是一天的訓練已經很累了，所以大部分時間點外賣或吃快餐吃個麵。」

為了維持正常的訓練、比賽和生活，唐凱嘗試過網貸，「家裏條件確實不允許，我知道父母很苦，所以我自己會去借……」

在唐凱的印象中，這樣的生生活狀態持續了四、五年甚至五、六年的時間，「差不多2022年左右吧，我把身上的債全部還清了，還有了一點積蓄。」



▶唐凱（左三）在小龍銅像前打卡。左一是另一中國綜合格鬥手張名揚。

## 不喜應酬 專注訓練

### 簡單最好

為了更好地準備與丹勒的二番戰，唐凱和他的團隊選擇了常駐泰國。同很多綜合格鬥選手一樣，唐凱也十分心儀泰國的訓練環境。

一方面是天氣原因，常年攝氏30度左右的氣溫十分適宜。另一方面，泰國的訓練氛圍更佳，「來自世界各地的高手都喜歡去泰國訓練，所以會對能力提升有比較大的幫助。」不僅如此，唐凱坦言，內地比較講究人情世故，可他不喜歡應酬，「我不喜歡喝酒」。相對來說，在國外就比較簡單，可以更加專注於訓練本身。即使和其他選手相約，多半也是約在一起訓練，「我們之間的聊天都是如何訓練。」

### 兩度來港造訪李小龍像

在訓練之外，唐凱笑言自己沒有什麼興趣愛好，除了宅，便是投身大自然的懷抱，「主要是訓練太累了，訓練結束就待在房間裏。在國外的

話，訓練結束會去海邊，或者森林，有樹有水的地方。」

值得一提的是，在這次北京之行後，唐凱還去了香港，接受記者採訪時他剛從香港回到上海，「香港不錯，不只是建築漂亮，還有山有水，空氣也好。」原本他還想去周邊島嶼玩玩，奈何時間有限。這已經是唐凱第2次到香港了，「去年第一次去，也是和張名揚一起。」唐凱提及，每次去香港必會去李小龍的銅像前打卡，「綜合格鬥之父，祖師爺嘛，要去見見的，哈哈。」

在唐凱心中，自己在香港的知名度似乎並不高，「應該不太認識我吧。」不過，他並不在意知名度的高低，只希望未來能夠繼續做好自己。