

# 拳击运动中的体能训练和专项训练分析

□苑美庆

沧州体育运动学校, 河北沧州 061000

**摘要:** 由于拳击是一项高度对抗的体育活动, 所以在竞技状态下, 必须确保运动员的身体素质与战术的协调。最近几年, 我国拳击选手的攻击和防守能力都取得了长足的进展, 拳击技术和战术体系也在逐步完善之中, 但是, 与国际上的高水准相比, 仍存在着一定的差距, 特别是在技术和体能上, 仍有很大的提升空间。文章对拳击运动中的体能训练和专项训练进行分析, 主要从拳击运动员的实际情况出发, 并结合运动员的特点, 对整体训练方案进行分析, 提出了拳击运动员的体能训练和专项训练的策略。

**关键词:** 拳击运动; 体能训练; 专项训练

## 1. 引言

现代运动的竞赛形式在不断的发展, 身体素质是运动比赛中的重要一环, 必须要引起足够的重视。各种体育运动项目, 都是要有很好的身体素质来支撑, 这样才能确保体育运动项目发挥出应有的作用。要想适应高强度的比赛要求, 拳击运动员必须要有高质量地完成自己的战术动作, 并持续地提高自己的身体素质。教练员要根据运动员不同的承受力和核心能力, 来选择适合自己的训练方法, 在进行技术训练的时候, 要选择适当的方法来防止运动员发生受伤的问题。而在体育方面, 则是要提高运动员的体质, 从而降低运动员的受伤几率。如果能够对身体进行适当的锻炼, 那么运动员的身体就会变得更好, 受伤的时候也会更快的恢复。

## 2. 拳击运动员加强体能训练的意义

体育锻炼是各种竞赛活动的根本, 是实现竞赛目的的重要环节, 在体育锻炼中起着无可取代的作用。体育竞技项目的运动员既要满足身体对抗的要求, 又要确保在长时间的竞技中所应该具有的好的耐力, 还要确保竞赛训练的效果。在拳击这样的体育竞技类比赛中, 不能只靠战术取胜, 更要强化身体素质, 让身体素质训练与特殊训练相结合, 才能取得好的效果。在高强度的竞技环境下, 只有充分的身体素质, 才能保证好的技巧性, 使技巧性地发挥出来。我国的现代体育已经不是单纯的依靠战术, 而是通过身体素质的提高, 从而在以后的竞赛中获得发展的优势。身体素质是一个很重要的因素, 当身体素质达到一定程度的时候, 身体素质达到一定程度的时候, 就会获得胜利。体能训练要根据运动项目的特点及运动的方式进行, 同时也要保证运动员各个器官都能够协调发展, 从而保证技术和技能的有效结合, 确保运动员身体的平衡性, 并合理使用战术和技能, 为运动员创造条件, 使其能够在比赛中发挥长处<sup>[1]</sup>。

有关的研究表明, 目前, 我国拳击运动员的体能训

练还在使用传统的身体素质训练方式, 在训练内容上还存在着一些不够科学、不够系统的地方, 特别是没有专门的器材, 也没有宽敞的场地, 这种传统的训练方式造成训练的效果并不理想。很多教练并没有对什么是专项体能训练进行深入的理解和研究, 在进行训练的时候, 他们只是注重力量和速度的训练, 在进行简单的热身之后, 就盲目地让运动员练习深蹲、抡大锤、跑步等, 这样就不能迅速地将肌肉进行活化, 并让大脑和身体都保持在一种兴奋的状态中。这样一种片面的训练方式, 也会影响到拳击运动员在后期的发展和提升, 面对这样的现状, 要促进拳击运动的进一步发展, 教练员们要注重提高自己的整体能力, 以拳击运动的技术为基础, 来设计自己的体能训练计划, 将各种训练内容有机地结合起来, 以增强运动员的体质, 增加肌肉群的强度, 进而提高他们在拳击比赛中的快速移动能力、连续攻击能力和对抗能力。而现在, 拳击运动已被发展为一种职业体育, 并出现在奥林匹克赛场上。对拳击运动员的体能进行强化, 既可以增强他们的抗伤抗病能力, 又可以最大限度地减少运动损伤的影响, 延长运动年限, 还可以为国家培育出一批优秀的拳击运动人才, 促进我国拳击运动的发展<sup>[2]</sup>。

## 3. 拳击运动的特点

拳手之间的战斗, 就是拳手之间的比拼, 比拼的是技术, 比拼的是身体素质, 比拼的是心理素质。在拳击比赛中, 根据不同的比赛局势和表现, 可以对拳击选手的个人能力进行分析。在这类比赛中, 选手必须要戴上拳套, 并且要遵守相应的规则。至于进攻和防御, 则是以拳为主, 进攻和防御的对象, 必须是对方腰上的任意部位, 不能超出自己的攻击距离。在这个过程中, 拳击手套能够提高爆发力, 并对战术和技术进行改进, 所以, 拳击是一种比较复杂的运动。在比赛的时候, 要根据场上的情况, 来调整自己的战术和实力。教练员要在比赛时间内设置多种训练方式, 确保运动员在短时间内能够了解比赛对手和形势, 以便迅速做出反

应,准确地判断对方的动作,提高反应速度,确保力量和身体系统能够达到攻击或防守的要求。这种比赛对拳击运动员的素质有很高的要求,所以,拳击教练除了要训练力量和战术外,还要训练他们的心理素质,只有这样,运动员的身心健康,才能体现出自己的价值<sup>[3]</sup>。

#### 4. 拳击运动员的体能训练策略

##### 4.1 上肢力量训练

上半身的训练主要有三个方面,分别是哑铃训练、橡皮筋训练和对抗训练。哑铃练习的目的是锻炼从手腕到手肘的肌肉力量。第一阶段为运动员握哑铃,做前、后拉伸运动,运动员应该依据基本运动技术水平和自己的体质,来评定其训练时间和强度。第二个环节,就是选择最常见的哑铃,在进行大范围的伸展的时候,要保证动作的安全性。第三步,运动员将哑铃举起到与肩同高的地方,做S形的回旋动作,以增加运动员手肘及胳膊的支撑力。橡皮带训练就是将橡皮带的一头固定在一个位置,然后反复进行前臂的伸展运动。在这一时期,可以把体前小臂伸展练习,正、反手后小臂抽击练习等当作主要的练习,来增强身体锻炼时的力量。对抗训练的目的在于改善大臂和肘部连接部位的动作敏捷性,并加强大臂其它部位的肌肉力量。就小臂的训练而言,挥拍的训练可以提高手肘、手腕的协调能力,并可以维持同样的频率,从而降低因身体协调性问题而对运动员的训练效果造成的不利影响<sup>[4]</sup>。

##### 4.2 下肢力量训练

下肢的训练分为两种,一种是腿部的承重协调运动,另一种是杠铃运动。在进行下肢承重协调训练时,应根据自身的身体负荷及身体素质,选择适当的沙袋,根据训练的强度,也应该调整沙袋的重量。下肢沙袋的锻炼可以分为4个时期:在第二个环节中,主要是进行蹲起、慢跑等运动,通过一些基本的运动项目来夯实运动的基础,为后续的运动打下良好的基础。因此,可以将上、下肢负荷训练过程中的第一个环节看作是训练前的准备阶段。在第二个环节中,要求运动员按照不同的目标高度,先进行一次上抬,再进行一次腿部、腹部、身体的收缩练习,从而达到提升运动员整体跳跃水平的目的。在第二个环节中是单脚练习,这个环节要求运动员通过跳跃、下蹲等方式来提高身体的平衡。在第四个环节中,运动员选择轻质的沙包,并按照运动员的起跳次数、力量对其进行更换,以保证运动员的腿部弹跳力符合标准。杠铃操的训练重点在于加强运动员的足踝及足底部位的肌肉力量<sup>[5]</sup>。

下肢躯干锻炼法是根据运动员的下肢和躯干的主要结构特征,对其进行改进,并逐渐增强其小腿局部的肌肉和腿部局部的肌力,从而提高其短时的爆发力。而跳绳锻炼分为单足跳绳和双足跳绳,两种单足跳绳的时间应该控制在10分钟内,而双足跳绳的训练时间应该控制在7分钟内。对于体能好的运动员,可以把

时间延长到20分钟。每个运动员的身体素质和运动强度都不一样,要结合自身的特点,选择适当的运动时间。在进行单脚、双足跳绳的训练之前,要在脚踝、小腿等部位系上沙袋,然后根据运动员的训练情况,对沙袋的实际体重进行适当的调整。当训练时长超过20分钟时,可选择轻量的沙袋,以达到最佳的训练效果。但是,如果是跳绳运动的时长小于10分钟,就必须选择相对重量较大的沙袋,这样才能保证单、双手跳绳练习的实用性。在进行下肢或身体躯干的实心球练习时,要对脚部移动的部位进行固定,之后在不改变脚部移动状态的情况下,将实心球传递出去,为了提升运动员的肌肉感知能力,可以通过身体上下各个方位的运动,来增强他们对肌肉的感知能力。比如,在运动过程中,可以增加手臂、腿部、腰部和背部的运动幅度,增强肌肉的力量;在运动时,可以增加呼吸和脚步的动作幅度,提高肌肉对氧气的利用率;在运动后,可以增加腰背部肌肉的运动幅度,增加身体平衡能力。另外,还可以通过练习一些特定的运动技巧,比如俯卧撑、仰卧起坐、跳跃等方式来增强肌肉感知能力,进而确保运动员下肢运动的灵活性。

##### 4.3 腰部力量训练

腰部力量训练的目标,就是提升腰部肌肉的力量,让运动员在任何比赛中,都能轻松应对。例如,平钩拳,从实战预备姿势出发,由左(右)脚踏地启动,腰、肩随之转动,手臂由放松到突然紧张,向右(左)侧击出,重心转移到左(右)脚上。这一招的力量有六成在腿上,三成在腰上,一成在肩膀和手臂上。别看这一招只占了30%的腰力,但是腰力却是所有力量的根本,在所有的运动中都发挥着至关重要的作用。另外,由于拳击竞技对选手腰间肌腱扭转运动灵活性有较高的要求,因此,在进行腰间能力的锻炼时,要尽可能地以重点肌肉群为着力点进行,以持续地提高选手腰间肌腱的适应性,并避免由于高强度的体能训练而导致选手腰间肌腱的扭伤。

##### 4.4 肌肉记忆能力训练

对于运动员在比赛中的反应来说,其最根本的条件就是身体的记忆能力。在拳击中,运动员的肌肉记忆并不是一种普通的运动项目,而是一种特殊的体能训练,需要按照运动员的肌肉记忆和大脑反馈的需要来进行。比如,对于速度球的肌肉记忆的训练,并不只是简单的重复拦截的动作,而是要根据对手的运动轨迹和运动方向,来对运动员的拦截方式进行相应的调整,并经过阶段的训练和单位的动态强化,来提升运动员的速度球拦截的肌肉记忆能力。但是,与之相同的是,由于拳击比赛竞技赛场的情况变化往往处于不控制区域内,因此,在对运动员进行肌肉记忆能力的训练时,不能简单地追求练习速度,而是要通过综合、动态的训练来提高肌肉记忆力量。提高肌肉记忆能力,只是能够让运动员在平时的状态下,表现出更好的肌

肉记忆,然而,当比赛中的竞技体育环境发生变化时,就有很大的几率会造成肌肉记忆能力的下降,因此,我们应当从满足拳击环境适应性的角度出发,来对运动员的整体训练技术进行改善,从而提高运动员的整体训练技术水平。反应测试既要考察运动员的心理素质,又要考察运动员的身体素质。若一名拳手过分重视感觉技巧,却忽视了自己的动作技巧,就会出现身体不协调的问题。然而,运动员在感受到这种心理讯息后,必须立即做出适当的回应,以免错过比赛的机会。在进行肌肉训练的同时,要加强运动员自身的身体肌肉承重的训练,同时还要进行平躺卧推、哑铃练习等。有目标的进行肩部肌肉的锻炼,主要有哑铃练习、曲臂侧平举等。加强肱二头肌、肱三头肌等肌肉力量的锻炼,有利于提高上臂力量,提高出拳力量。拳手负重练习的重点是如何提高爆发力。也就是说,要建立在最大负荷下,这样才能确保肌肉的锻炼效率。

### 5. 拳击运动员的专项训练策略

拳击运动是一种对个人实力有很高要求的体育项目,它是一种需要进行对抗的体育项目,而特殊的技术和能力会对运动员的身体状况产生直接的影响。专项技术训练能够使运动员更好地发挥自己的实力,而且是取胜的重要因素,而进行专项技术训练能够更好地保护自己,降低伤害。

#### 5.1 正确认知专项训练

在训练的过程中,拳击运动员会对每一个动作展开认知,并进行重复的练习,以确保在实战中能够高效地运用它,并对该动作的优点和缺点进行分析,以确保能够有效地发挥出该动作。拳击的训练方式比较多,不管是哪一种,在训练的时候,都要靠着运动员自己的神经网络的有效配合,来保证他们的协调性和灵敏度,从而让他们的身体素质得到持续的提高。运动员必须要有一个正确的认识,并且要有技术指导,这样才能降低对技术的误解,在后面的训练中,可以提高自己的技术水平。

#### 5.2 专项技巧训练

在拳击运动的专项训练中,要对技术进行有效的认识,进而掌握练习的技术,使专项训练的效果更好。在基本技术方面,要进行创新,创新工作要满足基础技术的优化,要有扎实的基本功,才能促进拳击技术的发展。在平时的练习中,必须对基础动作进行严密的设置,才能确保基础动作的有效创造。训练要与实际工作紧密结合,使所学到的技术运用到实际工作中去。平时的训练不能松懈,要时刻保持警觉,要在场上创造一个比较好的环境。在训练的过程中,还要对比赛进行合理的安排,保证实力相当的选手能够进行有效的切磋,让两位运动员能够互相学习,找出适合自己训练的方式,并对对方的经验进行总结,根据每个人的不同的身体机能,选择适合自己的方式进行训练,从而满足自己的训练需求,在赛场上取得更好的

成绩。在比赛中,运动员可以选择与自己身体机能相适应的方法来战胜对手,通过训练的形式,找到能够发挥自己能力的输出点,并根据输出点来开发自己的潜力。这种特殊的训练,要与时代的要求相适应,要与时代的发展相适应,要充分运用时代的特征,将训练与现代先进的东西相融合,来发掘和创新拳击技术,进而促进拳击运动的发展,避免落后的问题。

#### 5.3 专项训练与实战结合

在拳击技术上,必须要与现实情况相结合,展开特殊的训练,训练内容要符合现实要求,还要与竞技目的相结合,达到实战与训练紧密结合的效果。要想真正地反映出培训的成效,就必须要有实际的实战来支撑,所以培训工作还必须在实践中得到检验。训练也是比赛结果的一种反映,只有满足了比赛需求,训练的有效性才能得到保障。因此,在训练的过程中,要将专项训练技术与实战比赛进行联系,对专项训练技术的有效性进行分析,并根据实战结果,对专项训练技术进行调整,从而选择出与拳击运动员自身需求相符的技术,通过技术来完善拳击运动员自身的能力,使其能够在比赛的过程中获得更好的成绩。

#### 结论:

总结来说,绝对的力量必须要与速度相结合,才能起到真正的效果,所以,在拳击的练习中,要注重力量与速度的相互配合,只有在最短的时间内,将自己的力量发挥到极致,才能增加自己赢得比赛的几率。对运动员来说,必须从多方面进行身体素质的培养,以达到全面提升身体素质,减少身体伤害的目的。而对运动员来说,更多的是要掌握一些比较繁复的技术,并将这些技术与其他技术相结合,以达到更好的效果。在拳击运动员的训练中,也要注重专项训练,要遵循运动的发展规律,将体能与专项训练结合起来,为运动员的比赛提供保障。

#### 参考文献:

- [1] 曾庆萍.我国拳击运动中的体能训练和专项训练[J].中国周刊:英文版,2020,000(005):1-1.
- [2] 吕志恒.国内拳击运动员体能训练研究发展述评[J].拳击与格斗,2020,000(020):72-72.
- [3] 姚巍.青少年拳击运动员的体能训练策略分析[J].科学咨询,2021,000(001):238-238.
- [4] 刘奎强.拳击运动中的体能与速度素质训练[J].拳击与格斗,2021,000(023):26-27.
- [5] 孟庆顺.拳击运动员体能训练特点研究[J].山海经:教育前沿,2021,000(009):1-1.
- [6] 刘奎强.拳击运动中的体能与速度素质训练[J].拳击与格斗,2021,(12):26-27.