

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^[1]。

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^[2]。

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^[3]。

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。橡皮筋训练就是将橡皮筋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^[4]。

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^[5]。

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.