

# 拳击运动员技战术训练的现状与对策研究

苑美庆<sup>1</sup> 张寅凯<sup>2</sup>

(1. 沧州体育运动学校, 河北 沧州 061011;

2. 北京体育大学, 北京 海淀 100084)

**摘要:** 拳击属于激烈的格斗对抗类运动项目, 不仅具备很强的竞技性和观赏性, 还展现了拳击运动员坚韧不拔、吃苦耐劳、永不言弃的竞技体育精神, 因此备受体育爱好者的喜爱。技战术是拳击运动员训练的重点和难点, 也是影响拳击运动员成绩的关键要素。拳击教练要全面了解拳击运动员拳法特点、身体素质, 加强常规拳法训练; 重视拳击战术的训练, 提高拳击运动员技战术训练效果; 积极开展对内拳击比赛, 丰富拳击运动员比赛经验, 提高他们心理素质和应变能力, 提高技战术训练效果; 带领运动员观看拳击比赛, 分析优秀拳击运动员技战术动作, 全面提高拳击运动员技战术水平。

**关键词:** 拳击运动; 技战术训练; 技术动作; 现状与对策

拳击是一项对抗激烈的运动, 对运动员体能、拳击技术、心理素质、意志力、应变能力等要求比较高。我国拳击运动起步比较晚, 技战术训练体系还不太完善, 普遍存在训练模式单一、缺少优秀教练、实战训练方案不合理、训练强度过大等问题, 影响了拳击运动员竞技水平发展。拳击教练要积极优化技战术训练方案, 根据运动员身体素质、拳法特点制定技战术训练方案, 积极开展间歇训练法, 控制好训练强度, 避免运动员在训练中受伤, 还要详细讲解优秀拳击运动员比赛视频, 提高拳击运动员技战术意识, 开展拳击对抗训练, 让运动员在实战中掌握进攻与防守战术, 提高技战术训练质量, 进而帮助拳击运动员提高比赛成绩。

## 一、拳击运动员技战术训练内容分析

### (一) 拳击攻击和防守训练

攻击和防守是拳击技战术训练的基础内容, 也是影响拳击战术效果的关键因素之一。击打是最基本的拳击动作, 包括了直击、快击、假击等动作, 要求拳击运动员要灵活运用击打动作, 利用击打动作进行进攻, 最大限度发挥进攻效果, 获得有效加分。防守也是常见的拳击动作, 拳击运动员要利用好防守动作时间, 观察对手出拳特点和速度, 找准反击进攻时机, 成功击打对手有效位置, 提高进攻成功率, 同时还要及时避开对手进攻。

### (二) 拳击战术训练

拳击战术是衡量拳击运动员综合能力的重要指标, 也是技战术训练的重点。拳击教练要做好赛前布局, 带领运动员观看对手之前的比赛视频, 分析对手常用战术, 制定与之相克的拳击战术, 让运动员针对对手特点开展针对性训练, 从而提高比赛胜率。拳击教练要为运动员分析对手出拳特点、进攻与防守特点, 并进行对抗战术训练, 提高运动员应变能力, 增强他们的技战术意识, 从而提高运动员综合实力。

### (三) 多元化拳法训练

拳法是拳击运动的核心, 也是拳击技战术训练的核心。第一, 拳击教练要开展直拳训练, 引导学生在进攻或有意识退却时破坏对方动作, 打乱对方阵脚, 提高直拳训练积极性。直拳的特点是路线短、冲力大、速度快、发力狠、拳法简单, 运用最为广泛一项进攻技术, 分为左直拳、右直拳。拳击训练在直拳训练中要提醒运动员拳要直线击出, 直线收回, 快速出拳, 出拳时要利用蹬地转筋力量的配合, 同时还要注意防范对手的反击。第二, 拳击

教练还要开展摆拳训练, 纠正运动员摆拳动作, 让他们从侧面出拳击打, 身体向相反方向移动。教练可以先带领运动员进行原地徒手练习, 让他们掌握手部发力、转体、转胯带动手臂前摆等动作要点, 再让他们配合步法练习出拳。第三, 教练还要开展勾拳训练, 融合了直拳或摆拳, 形成独特的组合拳来进行进攻, 进行中、近距离进攻, 提高运动员身体敏捷性和应变能力。

## 二、拳击运动员技战术训练现状分析

### (一) 技战术训练方案设计不合理

部分拳击教练技战术训练理念不太科学, 为了在短时间内提高运动员比赛成绩, 盲目安排高强度训练, 例如安排运动员进行高强度拳法对抗训练、组合拳训练, 由于运动员爆发力、体能、柔韧性等存在差异, 强度过大的训练模式容易导致运动员在技战术训练中受伤。部分教练盲目照搬优秀拳击运动员训练方案, 没有根据运动员年龄、技术特点、技战术意识等制定个性化训练方案, 导致部分技战术训练项目脱离运动员实际水平, 难以帮助拳击运动员提高技战术水平。

### (二) 技战术训练方法比较单一

很多拳击教练把比赛录像分析、对抗实战演练作为主要技战术训练方式, 先带领运动员分析著名拳击运动员比赛视频, 再为他们进行进攻、防守和拳法动作演示, 最后再组织运动员进行两两对战训练。这种训练方式虽然可以让运动员在短时间内掌握著名拳击运动员技术动作, 但是长此以往容易让运动员产生倦怠情绪, 难以激发他们自主训练积极性, 也不利于培养拳击运动员技战术意识和应变能力, 导致他们盲目模仿著名拳击运动员拳法、战术方案, 难以帮助他们形成自己的拳法风格。

### (三) 拳击教练训练水平参差不齐

由于我国拳击运动起步比较晚, 缺少优秀的拳击教练, 主要由拳击运动员退役后从事教练工作, 这些教练虽然具备一定的比赛竞赛, 但是文化水平、专业能力有限, 难以根据运动员专业能力制定训练方案, 影响了技战术训练水平。部分拳击教练则是高校拳击类专业学生毕业后任教, 这些教练虽然具备了扎实的理论知识, 但是缺乏比赛经验, 技战术训练以理论讲解、示范训练为主, 难以为运动员深入讲解实战技巧、开展赛前心理素质指导, 影响了运动员技战术水平提高。

### (四) 实战训练方法不太科学

实战是拳击技战术训练的重点, 也是提高拳击运动员综合能力的重要渠道, 但是目前拳击运动员实战训练方法却不太科学。虽然拳击教练会和运动员进行对打训练, 但是以固定的

直拳、勾拳和挥拳等拳法训练, 以及进攻和防守训练为主, 却忽略了根据运动员拳法特点灵活调整对打拳法和战术, 一成不变的对打训练模式影响了运动员技战术水平提高。此外, 部分拳击教练对运动员对练过程指导不到位, 没有在对练中穿插拳击比赛新规则、攻防技术, 影响了实战训练效果。

## 三、拳击运动员技战术训练优化对策

### (一) 夯实运动员专业基础, 加强拳法训练

拳击教练要尊重运动员爆发力、体能、拳法特点和身体敏捷度等差异, 科学制定技战术训练方案, 循序渐进提高技战术训练

难度,夯实运动员拳法技术,进而提高他们的技战术训练质量。首先,拳击教练要从基础的拳法训练入手,开展直拳、挥拳、勾拳、刺拳、摆拳等拳法训练,提高运动员基本功,再开展组合拳训练,提高运动员肢体协调性和动作灵敏度。例如教练员在直拳训练中可以进行分组训练,先和一名拳击运动员进行左直拳击头、左直拳击上体、右直拳击头和右直拳击上体动作示范,一边进行动作示范一边进行步法讲解,根据拳法特点调整步法、手部动作,一步一拳讲解,速度由慢到快再到连续出击,再让其他拳击运动员进行训练,让他们逐步掌握直拳技巧。拳击运动员可以根据教练示范进行训练,练习不同类型直拳动作、步法、手部动作,让拳法和步伐完美配合,进一步提高直拳攻击效果。其次,教练可以利用手靶开展拳法训练,从左、右、上、下、远、近方向灵活移动手靶,训练拳击运动员出拳速度和精准度,通过提高运动员出拳速度,从而让他们争取攻击对手争取时间。通过手靶拳法训练,拳击运动员可以提高自身眼力、出拳速度、观察能力和动作敏捷度,进一步提高出拳速度和精准度,抓住进攻最佳时机,从而提高比赛胜率。

#### (二) 重视拳击战术训练,提高运动员战术意识

拳击比赛对抗性比较强,对运动员技战术要求水平比较高,因此,拳击教练要根据运动员综合能力开展战术训练,增强他们的战术意识。第一,拳击教练可以开展攻其不备战术训练,

先为运动员讲解拳击比赛新规则,让他们快速进入比赛状态,抓住对手还没有做好进攻准备时机,让他们果断地先下手为强,让他们迅速出拳进攻,扰乱对手战术计划,抓住比赛节奏,为后续比赛奠定良好基础。例如拳击教练可以模拟多种攻击情景,让拳击运动员在练习中,找准不同情况的攻击时机,锻炼他们的观察能力和临场应变能力,指导他们灵活挑战进攻方式、场上战术计划,提高拳击运动员战术意识。第二,拳击教练可以开展攻击假动作战术训练,让运动员可以及时判断对手的假动作,提高他们判断能力和反应能力。假动作训练指的是拳击运动员在比赛中试探性地做出出拳假动作,吸引对手的注意力,诱导对手做出防御动作,快速转变攻击动作,并同时出拳攻击对手有效得分部位。教练可以为运动员示范常见的假动作,为他们详细讲解各种假动作应对方法,避免他们被对手假动作迷惑,引导他们合理使用假动作,进一步提高拳击运动员反应力。第三,拳击教练要积极开展防守战术训练,引导运动员把握好进攻与防守的时机,提高他们技战术水平。例如教练可以和一名拳击运动员进行攻防示范,详细讲解防守与进攻战术的配合,为运动员讲解找出对手防守漏洞的方法、相应的防守技巧,并且让他们在防守的同时找到进攻机会达到“以退为进”的战术目的。此外,拳击教练还要创新训练理念,在防守训练中穿插拳击攻击技巧,进行攻防演练,强化拳击运动员的战术意识,培养他们可攻可守的能力,帮助他们获得比赛胜利。

#### (三) 构建赛教融合训练模式,提高运动员实战能力

拳击教练要积极组织对内比赛,参照拳击比赛新规则来打分,营造良好的训练氛围,既可以丰富运动员参赛经验、提高他们的心理素质和赛场应变能力,又可以检验运动员训练成果,帮助他们发现训练中存在的问题,进一步提高拳击运动员技战术训练质量。拳击比赛是根据运动员击中对方有效部位而获得的分数,根据分数来评判比赛输赢,这也意味着拳击运动员不仅要出拳迅速,还要精准击中有效部位或击倒对方,获得更高的积分,从而获得比赛胜利。例如拳击教练可以组织对内比赛,根据运动员级别、拳法特点和身体素质等来划分对战名单,为赛前为运动员讲解最

新比赛规则,营造逼真的比赛氛围,从而激发拳击运动员比赛热情,比赛获胜者可以获得奖励,并推荐参与更高专业比赛。拳击运动员要认真对待对内比赛,尽快熟悉对手出拳特点、战术特点,制定相应的“作战”方案,找准进攻时机,击中对手有效部位,介意节省自身体力,又可以快速获得分数。此外,拳击教练还要进行对内比赛总结,指出各个运动员在比赛中暴露出的问题,例如出拳速度、力度和精准度、攻击和防守战术等,并及时进行正确动作和战术示范,并带领运动员进行复盘,让他们在比赛中收获成长,进一步提高他们实战能力,为未来拳击比赛奠定良好基础。

#### (四) 分析优秀拳击运动员比赛视频,提高训练效果

拳击教练要利用好优秀拳击运动员比赛视频,不仅要带领运动员分析双方出拳特点、技战术特点,还要带领他们复盘比赛,让他们思考新的技战术方案,从而提高他们技战术能力。首先,教练可以挑选拳王阿里、邹市明和梅威瑟等优秀拳击运动员比赛视频,为运动员讲解这些优秀全拳手特长技术,例如阿里的刺拳进攻、邹市明的迎击、梅威瑟的组合拳进攻等,既可以抑制对手的进攻,又可以在对手严密防守下找到进攻机会,从而获得比赛胜利。教练可以带领运动员练习优秀拳手特长技术,让他们博采众长,提高他们技术水平。其次,拳击教练可以带领运动员复盘经典拳击比赛,让他们还原比赛双方拳手特长技术、攻击与防守战术,鼓励他们提出不一样的战术方案,进一步提高他们技战术水平。通过比赛复盘训练,拳击运动员可以了解更多拳击技战术知识,并深入学习优秀拳手特长技术,并把这些技术融入自己的技战术训练中,形成自己的特长技术和拳风。拳击教练可以录制运动员比赛复盘视频,并带领他们分析复盘视频,联合制定新的技战术训练方案,激发运动员训练积极性,全面提高拳击运动员技战术训练质量。

#### 四、结语

总之,拳击运动员要重视技战术训练,立足拳击运动新规则,转变技战术训练方案,根据运动员拳法特点、爆发力、敏捷性和技战术意识等来制定个性化训练方案,优化基础拳法训练方式,夯实运动员基础,开展拳击战术训练,分为进攻和防守两个方面开展技战术训练,细化攻其不备战术训练、攻击假动作战术训练、防守战术训练方案,增强拳击运动员技战术意识。同时,拳击教练还要积极组织对内比赛,科学划分对阵名单,营造积极向上的训练氛围,让运动员在对内比赛实践中意识到自身技战术中存在的不足,激发他们自主训练积极性,组织运动员观看优秀拳手比赛视频,带领他们进行比赛复盘,加深他们对优秀拳手特长技术的了解,全面提高拳击运动员技战术训练水平,为国家培养更多优秀拳击运动员。

#### 参考文献:

- [1] 任灿灿.我国优秀女子拳击运动员任灿灿备战里约奥运会赛前技战术训练研究[J].运动精品,2021,40(01):89-90.
- [2] 李小兰.世界优秀女子拳击运动员防守反击技术使用特征研究[D].武汉体育学院,2020.
- [3] 吕进军,李豫.新规则下青少年拳击运动员的实效训练方针[J].当代体育科技,2021,11(26):59-61.
- [4] 简媛媛,田忠新.间歇性低氧训练对拳击运动员无氧和有氧能力的影响[J].体育科技文献通报,2022,30(01):46-48.
- [5] 钟裕明,刘瀚.我国青少年拳击运动员力量素质训练方法[J].中国体育教练员,2021,29(02):61-63.