

高校拳击教学中攻防技术教学及训练研究

李金子

(吉林体育学院, 吉林 长春 130000)

摘要: 众所周知, 拳击是一项综合性的训练运动, 它既可锻炼人的肌肉的速度、爆发力, 而且还能锻炼人肌肉的反应力、力量, 促进人的身心发展。为了真正增强拳击运动的有效性, 教练员需重视拳击训练中的攻防技术, 还需结合训练者的身体素质以及具体知识的接收能力, 合理设置针对性的拳击攻防技术训练, 提升训练者的攻击能力和防御能力。在本文的论述中, 笔者从拳击运动的作用、攻防意识的训练项目以及高校拳击教学的具体策略三个角度进行此部分内容的论述。

关键词: 高校拳击; 拳击教学; 攻防技术; 训练策略

影响拳击运动输赢的因素有很多, 其中的重中之重是攻防技术。在进行攻防技术的训练过程中, 训练者既要让学生掌握攻防技术的方式方法, 又要增强他们的专业性技巧, 使他们在拳击比赛过程中, 不断摸索防守进攻之间转化的规律, 使训练者真正在防守中寻找进攻的机会, 在进攻的过程中适时的进行相应的防守, 在比赛过程中获得更好的表现, 提升训练者的综合拳击水平, 增强整体的拳击教学有效性。

一、开展拳击运动的意义

(一) 锻炼训练者的身体素质

本文中的身体素质主要是训练者的身体爆发力。在具体的拳击运动过程中, 教练需要通过合理的方式锻炼训练者的身体爆发力, 让他们完成相应的攻击, 更为精准地击中对手的要害, 获得比赛的胜利。在具体的训练中, 教练可通过多种方式锻炼运动员的肌肉爆发能力, 比如提升他们的出拳速度和力量, 强化训练者的肌肉力量等, 增强他们的肌肉爆发力。

(二) 增强训练者的反应能力和身体灵敏度

众所周知, 拳击运动员的最为基础性的素质之一, 是身体的反应能力和灵敏度。教练可通过合理训练的方式, 让训练者获得这些能力。在具体的训练过程中, 教练可引导训练者根据对方的体态, 以及前期的表现灵活采用不同的攻防战术。更为重要的是, 教练需引导训练者通过观察对手的动作, 分析他们动作背后的原因, 灵活地设置各种对应性的动作, 并及时调整比赛中的各种攻防战术, 更好地完成相应的动作, 进行一系列有效的攻击防守等, 真正锻炼训练者灵敏度和身体反应力的双重提升。

(三) 促进训练者的身心健康

通过进行拳击运动的学习, 教练员可以让训练员获得身体的塑造以及心理的健康发展。在实际的训练和实战过程中, 训练者

可以让训练员全身心投入到相应的高强度的训练中, 使他们真正进行强有力的有氧运动, 让训练者调整个人的呼吸、神经系统等各项功能, 实现学生身体素质的增强。与此同时, 拳击运动也是一项锻炼大脑的运动。训练者可通过对对手进行全局的分析, 锻炼他们的大脑, 并随着现场状况的发展, 更为多元地调整相应的拳击策略和技巧。更为重要的是, 训练者可通过大量的练习以及实际的战场训练, 磨炼他们的意志, 锻炼他们敢于拼搏的精神, 促进训练者心理素质的增强。

(四) 提高训练者的自我防卫能力。

众所周知, 拳击运动是双人对抗性运动。它可以锻炼运动员的攻防能力、心理素质以及身体素质。训练员可以将攻防技术运用在实战的对抗中, 增强个人的抗击打能力, 真正在日常的生活增强个人的防卫意识, 更好地保护自己。

二、具体的攻防意识训练的项目

(一) 项目一: 动作的预判能力

在具体的开展拳击比赛过程中, 运动员一方面需要了解个人的实际水平以及优势和劣势, 另一方面更需要根据对方的动作灵活判断他们动作背后的目的, 更好地进行相应的防守或攻击。为了达到这种效果, 运动员需要通过大量的练习以及相应的比赛, 形成这种判断能力。更为重要的是, 在具体的训练过程中, 教练除了要重视培养训练者的动作判断预判能力外, 更应注重对于训练者进行相应的指导, 让他们通过多种方式进行相应动作的试探, 使训练者具备更强的预知对方动作的能力, 提升个人的防守和攻击能力。

(二) 项目二: 掌握拳击比赛的主动权

在具体的拳击比赛过程中, 训练者需要真正掌握拳击比赛的主动权, 合理地进行相应的防守或进攻, 这种控制能力主要体现在以下两点: 第一点, 对对手方面的影响。训练者通过对对手的分析, 设置合理的攻击方式, 使对手可以一味防守, 使他们主观认为只能被动挨打, 产生较为严重的畏惧心理。第二点, 训练者重视研究对方的动作特点以及存在的问题, 制定相应的解决策略, 真正在攻击对方弱点的同时掌握攻击的主动权。为此, 在具体的落实过程中, 教练需对训练者进行相应的培训, 让他们掌握多样性的防守和进攻技巧, 在化解对手进攻的同时打乱对手的进攻节奏, 找准时机适时的进行反攻, 灵活地进行相应进攻方式的调整, 攻击对方的缺陷, 一招制敌, 掌握拳击比赛的主动权。

（三）项目三：增强运动员的问题综合分析能力

在具体的比赛过程中，比赛选手不可能进行一味的防守或是进攻，需要根据对手的表现状况以及他们的优势和不足，进行相应攻守策略的制定，最终达到制服对方，获得最终胜利的目的。在具体策略的落实上，教练可以从如下方式入手：在日常的训练过程中，教练可以引入不同的对手让训练者结合对手的状况，灵活制定相应的攻守策略，使他们更为灵活地结合对手的状况实施相应的攻守技巧，增强运动员的独立分析能力。值得注意的是，在实际的比赛过程中，假如训练者一味地按照教练的方法进行相应的攻守，不具备较强的应变能力，则最终的效果会大打折扣。针对这种状况，训练员需要结合具体的比赛状况，更为灵活地应用相应的攻守理论知识，更应在试探、真攻击中，分析对手在比赛过程中的优势和劣势，合理调整攻击防守的技巧，最终达到战胜对方的目的。更为重要的是，训练者需要具有较强的自我规划意识，即在具体的比赛过程中进行相应的战术战略规划，一方面合理规划个人的体能消耗配，另一方面又要结合具体的比赛状况，合理地把握时机，进行有效的攻击，还需根据个人的身体消耗状况进行合理的防守，更好地根据现实的状况进行攻击和防守的调整，真正增强训练者的综合分析问题的能力。

（四）项目四：培养运动员的应变思维

在实际的拳击比赛过程中，拳击者遇到与自己实力相当的选手，往往会造成训练陷入焦灼状态。此时期的拳击运动员往往会消耗较大的体力，他们的动作也会随之变得慢，心理压力随之增加。针对这种状况，拳击运动员需要合理地进行攻击和防守的调整。更为重要的是，拳击选手需及时跳出个人原有的攻击防守思维中，真正利用对手松懈的时机，给予对方致命性的一击，在拳击比赛的过程中获得胜利。这即对拳击选手的应变思维提出了较高的要求，又对教练员训练水平提出较高的要求。在具体的训练过程中，教练采用更为灵活的攻守训练方式，让运动员真正更为灵活多元、立体地选择相应的攻守策略，并侧重从对手的角度思考开展相应的攻击防守策略，最终达到提升运动员思维应变性的目的。

三、高校拳击教学中攻防技术教学策略

（一）重视基础性训练

在进行攻防训练的过程中，教练首先要锻炼训练者的体能，为更好地进行攻防训练打下良好的基础，提升训练的有效性。在具体的训练过程中，教练需更好地平衡体能技术以及心理之间的关系。为此，教练首先需要重视对于训练者的体能训练，比如跑步、拳击、俯卧撑、仰卧起坐等多种基础性的练习，让训练者拥有更好的体能，使他们拥有良好的身体素质，为后续更好地进行攻防练习做准备。

（二）加强专业性的攻防技术训练

众所周知，在具体的拳击比赛中，运动员面对的变化状况多样，这对他们的专业技能提出了较高的要求。为了应对变化性的拳击比赛，教练需要注重培养训练者的专业素质，即让他们掌握更具专业性的攻防技术，比如让他们在耐力、爆发力、动作节奏和速度方面具有较强的优势。众所周知，拳击是一瞬间性的动作。拳击运动员根据对手在瞬间的动作和位置做出及时作出针对性的动作，遏制对手，实现一招制敌的效果，这也要求运动员具有较强的专业性、攻守能力。这种能力的获得离不开专业性的训练。为了让训练者可对对手的具体动作漏洞进行快速的反击，教练需要对训练者进行合理的训练，既增强运动员在动作上反应速度，并通过一系列技术组合的动作，比如实战练习、组合击打、反复练习打击等方式，让训练者掌握更为扎实的拳击技术，提升他们的实战能力。在具体的训练落实上，教练可以从如下三个角度入手：角度一，让训练者掌握基本的动作要领。教练可以按照常规的训练方法开展训练，使他们掌握基本的拳击技术，让他们并在不断地练习中强化拳击中的基础性动作。角度二，教练可以结合训练者的身体素质以及他们的在攻防守技术过程中体现的优势和劣势，为训练者打造适合他们的攻防守风格，使他们在具体的练习过程中掌握相应的攻防手方法。角度三，开展实战演练。在具体的实战演练过程中，教练员需要根据运动员的表现给予相应的评价和指导，让运动员认知个人在拳击过程中存在的问题，使他们真正在失误的中更为深刻地掌握相应的攻防技能。

（三）深入挖掘训练员的攻防优势

众所周知，由于大学生的身体素质以及思维方式的不同，导致他们在运用具体的攻防技术上存在较大的差异。对此，教练需要根据大学生的身体特点以及技术优势，灵活进行相应的攻防技术训练，最大限度地激发大学生的潜力，获得良好的训练效果。以身高为例，针对矮个子学生，教练尽量让训练者采用近战的方式进行相应的攻守训练；对于高个子的学生，训练者可利用高个子的臂展长的优势，进行相应的长距离训练。在具体的攻守训练过程中，教练需要真正从全面的角度思考问题，真正让训练者在具体的比赛过程中结合实际状况以及对手的能力，灵活设置相应的攻守策略。

在具体的训练过程中，教练需深入了解各个技术的特点，比如进攻技术、防守技术的特点，让学生根据个人的身材选择相应的技术，提升整体的攻防水平。比如，在进行进攻技术的使用中，当与对手的距离较短时，训练者可以运用上勾拳、平勾拳进行攻击；在两者的距离相对较远时，训练员可以使用摆拳、直拳等方式进行相应的进攻。在实际的防守过程中，如果两个比赛拳击运动员的距离相对较远，拳击运动员可以采用格挡或是躲闪的方式进行

有效的防守;当两位运动员的距离较近时,假如出现如下的情况:如果对手的出拳时间短,而且速度快,拳击运动员可能会出现躲闪不及的状况。对此,拳击运动员可以采用躲闪、格挡以及阻挡等方式进行有力的防守。除此之外,由于防守和进攻的场景不同,这也造成了拳击运动员需要结合具体的场景和个人的身体状况,比如身高、反应等特点,灵活选择适合个人的进攻或防守技术。

除此之外,高校教练在具体的训练过程中可以大学生的体能为依据,进行针对性的攻守训练,达到激发学生拳击潜能的目的。在具体的体能划分中,笔者主要从三个角度落实。第一个角度力量型。第二个角度速度型。第三个角度灵巧型。

对于力量型的选手,拳击运动员可训练强打型攻击技术。对于速度型选手,这部分运动员可进行快频性的攻击方式的训练。对于一些灵巧型的选手,这部分拳击运动员通常采用技巧型攻击训练。这三种进攻方式具有明显的不同,其受到拳击运动员的心理素质以及具备的攻防技术等多种因素的制约。比如针对强打型选手而言,这部分选手往往比较急躁,急于寻找攻破对方的时机,这体现出他们具有较强的自信。对于快频型选手而言,这部分选手往往斗志昂扬,但是他们并不具备较强的抗疲劳和抗击打能力。对于技巧型选手而言,他们虽然掌握了更多的攻守技巧,但是经常会出现拳击力度不够的状况。总而言之,如何发挥拳击者的优势抑制对方发挥特长是拳击者获胜的关键。获胜关键中的重中之重是拳击者的综合素质,即,拳击者能够合理地控制好出拳的速度、力量和节奏之间的关系,其中发挥出拳最有效的方式是提升拳击运动员的力量。为了增强拳击者的出拳力度,教练可以让训练者通过多种方式进行相应的训练,比如扛铃哑铃等。

(四) 增强攻防守训练教学的弹性

本文中的增强攻防守训练的弹性,注重从现代化教学手段以及针对性教学两方面入手,让初学者通过现代化技术手段,更为直观地掌握相应的攻防守技巧。与此同时,教练通过针对性的训练,让初学者真正掌握攻防守手中的细节,提升攻击的精准性。在具体的落实上,教练从以下两点入手:

第一,运用现代技术。拳击是一项专业性特别强的对抗性运动,对于运动员的专业水平提出了较高的要求。因此,在具体的训练过程中,训练员应增强训练的专业性,使训练者具备较强的攻防能力。为了达到这种效果,教练可以尝试从动作节奏入手提升,一方面提升训练者的攻击速度,另一方面增强他们的身体耐力,从而真正让训练者的攻击防守动作更具标准性。为了让大学生更为直观地掌握相应的动作节奏、规范和步骤,教练可以运用现代化技术手段,直观展示相应的动作以及动作中的注意事项,让训练者真正在日常的练习中不断地强化相应动作,使他们在具体的操作中掌握更多的运动技能,夯实学生的攻防技术。

第二,提升攻防技术训练的针对性。在具体的攻防训练过程中,教练员需要针对训练员的每一个动作进行相应的指导,夯实运动员的基础。在具体的落实上,教练员需要根据训练者的身体状况和素质,以及在具体的实战过程中出现的问题,进行针对性的指导,真正找准学生在拳击运动中的优势和劣势进行精准性的指导,使学生真正的获得潜能的激发,增强他们的攻守能力。

(五) 提升训练者身体素质的灵敏性

通过增强学生身体素质的灵敏性,教师可以让学生在实战的过程中,更为迅速地判断对手的动作,并进攻守策略的调整,选择最佳的时机进行相应的进攻,比如进行连续性的有效进攻,让拳击运动员可以获得较好的成绩。在具体的审题灵敏性素质训练过程中,教练可以从如下的角度入手:第一,在准备阶段,教练可安排训练者进行慢跑、拉伸运动以及关节的活动,让学生进行热身。第二,在正式训练的过程中,教师可以结合实际的体育状况,让学生进行不同形式的运动,比如分腿蹲、负重单腿拉、横单腿跳等,锻炼运动员的下肢爆发力,达到提升运动员快速移动姿势的目的,提升拳击运动员的身体灵敏性。

总而言之,拳击运动是一项综合性的体育运动,它不仅需要训练者具有较强的力量,还要具备相应的技能,更需要学生具有较强的智慧位置。在具体的攻防守教学过程中,教练一方面需要对学生进行指导,另一方面要让学生进行练习,使他们真正在具体的练习过程中,主动学会思考,并结合个人的攻防守练习状况合理地进行优势的巩固、劣势的弥补,增强学生的综合拳击水平,让他们真正在拳击比赛中获得优异的成绩。

参考文献:

- [1] 列风.高校拳击教学中攻防技术教学及训练研究[J].拳击与格斗,2021(01):12-14.
- [2] 任向景.拳击教学中攻防技术的教学与训练探究[J].湖北经济学院学报(人文社会科学版),2019(10):34-35.
- [3] 李艳.攻防技术在拳击教学中的训练分析[J].搏击(武术科学),2018(05):25-27.
- [4] 王栋梁.拳击教学中攻防技术训练分析[J].山东体育学院学报,2018(09):23-24.
- [5] 周铁成.高校业余拳击教学中攻防技术训练[J].现代商贸工业,2019(02):35-36.
- [6] 谭国林.高校业余拳击教学中攻防技术教学及训练[J].体育科技,2019(03):23-24.