

关于青少年拳击运动员的体能训练策略

王博

(河北省保定市体育运动学校 071000)

摘要: 拳击运动是一项竞技型运动,紧张、刺激的特性成为了受人们喜爱的原因之一,更是成为了当下青少年所喜爱的一项运动。与其他竞技体育不同的是,拳击运动对体能、技巧等有着更高的要求。采取有效的体能训练方法,既可帮助青少年身体素质提升,也可让青少年感受到拳击运动带来的乐趣。为此,本文通过分析拳击运动、体能对拳击运动重要作用以及加强体能训练对青少年的重要作用入手,阐述分析了加强青少年体能训练的策略,旨在为增强青少年拳击训练效果提供帮助。

关键词: 拳击运动;青少年;体能训练策略

前言

对于运动项目来说,都需要具备极强的身体素质和超高的体能素质,这是保障运动员参与运动的基本能力,也是运动项目中需要锻炼的一项基本内容。体能是青少年参与拳击运动的基础,直接影响着最终比赛结果,因此对于参与拳击运动的青少年来说,有必要加强体能训练。为了保障青少年身心健康发展,体能训练中要找准符合青少年心理发展规律的训练方法,以实现切实提升青少年体能目的。

1. 拳击运动分析

随着拳击运动的发展,不仅成为了奥运会的一项体育运动项目,并逐渐增加了青少年业余拳击比赛。拳击运动是竞技体育运动项目之一,与其他竞技体育运动不同的是,拳击运动需要运动员采取战术技巧,运用拳法和步法,与击打方式与对方身体进行接触,以击中对方的身体部位为有效。在单独的对抗场地中进行对抗比赛,在规定时间内,将对方击倒,裁判数完规定秒数仍未站起,则倒地者为败,另一方获胜。

拳击运动对体能的消耗是极大的,不仅需要运动员有敏锐的判断力、反应力,更需要运动员在良好的身体素质的支撑下,顺利完成比赛。虽然拳击运动充满危险,赛场情况瞬息万变,但超紧张感和刺激感,既带给了运动员荣誉,也让运动员对这种对抗型体育产生了强烈热爱。

2. 拳击训练对体能要求

对于青少年来说,要想学好拳击,一要保持最初的热爱;其次要严格按照训练要求参与训练。从拳击角度而言,体能训练主要包括以下内容:一,心肺功能训练。拳击运动是一项长久的耐力对抗赛,获胜的很大优势在于身体承受力高,心里素质高。其次,是身体的爆发力。为了满足在赛场上的对抗要求,需要让青少年进行长跑练习,以及短跑冲刺练习。二,力量训练。力量训练主要是提升运动员出拳力度,通过各种拉伸肌肉的练习,让运动员产生一种核心力量,例如引体向上、仰卧起坐、哑铃训练,负重挥拳练习等,从而提升运动员的拳击力度。

3. 加强体能训练对青少年成长重要作用

加强体能训练对青少年成长的作用主要体现在以下三方面:

第一,增强了青少年的身体素质。青少年参与拳击运动带来的最大好处就是达到了强身健体目的。在拳击训练过程中,需要进行更多的体能练习、负重练习以及技能等练习,运动员全身心投入练习中,将注意力集中在练习中,经过长时间的练习,会让运动员身体各个部位都得到不同程度的训练,身体消耗的提升,其营养的保持,自然会促进青少年身体素质提高。

第二,利于青少年心理素质提升。竞技体育最明显的特点,有获胜的一方,就会有失败的一方,谁都不可能常胜而不败。虽然,

在竞技体育中推崇友谊第一,比赛第二,但若在一个赛场连接接受多次失败,无疑也会给运动员带来较大的心理压力。而在拳击训练中,适当对青少年心理进行引导,做好压力疏导,引导其享受比赛的过程,将荣誉等客观因素抛出,进而会让青少年时刻保持积极乐观的心态。同时,在艰苦的训练中,在激烈的对抗中,经过正确引导,会让青少年具备坚韧不拔、不畏艰难、不轻言放弃的良好品质,这则为青少年身心健康发展低带来了极大帮助,也可让青少年在遇到生活中的困难时,冷静应对,这也是提高青少年生存力的一项重要能力。

第三,增强青少年耐力和心肺功能

在拳击运动中需要消耗人体各项力量,对人体的耐力和心肺能力也会产生极大消耗。在对抗赛中,运动员处于神经的高度紧张中,身体肌肉也处于紧绷状态,长久对抗中,对青少年的身体机能要求是极高的。其次,拳击运动的高强度训练,也非常考验青少年的耐力,要想在这项紧张的对抗赛中赢得胜利,就需要日复一日的参加体能训练。而在训练中,各项运动,如长跑、跳跃、速度等的练习,都会对青少年的心肺功能发育起到一定作用。所以在拳击体能训练中,对青少年耐力和心肺功能提高都有极大帮助。

4. 拳击训练加强体能训练策略

4.1 做好准备活动

青少年要想达到体能的提升,在参与体能训练时,首先需要做的就是做好身体的拉伸工作,即要做好参与高强度体能训练的前期准备工作。着事宜的运动服装,将身体各个部位进行拉伸、扭转。如脚步和手部关节的活动,髋部关节的扭动、简单的跑跳、空击等,进行适当的热身,将身体各项机能唤醒,以减少高强度训练对身体损伤。

4.2 灵敏度训练

在青少年业余学习中,很多教练会忽视对灵敏度的训练,一味地进行力量训练,殊不知灵敏度训练才是拳击运动训练的基础。

拳击运动属于脑力和体力的高强度运动,比赛过程中手脑并重,在参与训练和比赛的过程中,运动员需要保持一直跳跃姿态,以躲避来自对手的攻击,所采取的躲避和每一个攻击动作,都经过了大脑的高度思考,是在快速做出反应之后采取的措施。所以对运动员的身体反应力和大脑分析力有着较高的要求,训练中适当提升身体反应力和大脑反应力训练,才可达到手脑的高度配合。通过适当方法提高青少年的灵敏度,让其具备较高的反应速度,才能在对抗中不受制于人,不会处于被动的不利局面中。另外,提高青少年的灵敏度,会让其在生活和学习中也具备较高的反应速度,就会对身边环境的变化及时做出判断,进而会让其感受到另一份来自生活的乐趣。因此,在训练中要加强对青少年的灵敏度训练十分必要。

例如:在训练过程中,让采取双人对抗练习反法,如攻击跳跃,

追测滑等,让一方主动进行攻击,控制测滑和攻击方向,可随意变换方向和利用假动作误导对方;让另一方紧跟对方方法,对对方的动作和攻击方向做出预判。通过这个方法,可有效地达到锻炼反应力和锻炼脑部思考力目的。

又如针对反应力进行训练。采取快速应答方法,在训练中用比赛用的信号旗等做辅助,下达跳跃、跑步、出拳等指令,让运动员快速给出反应。又如对抗比赛训练,防守训练等,结合青少年身体情况进行适度训练。反应力不仅是拳击对抗比赛中需要的一种能力,也是青少年学习成长中需要的一种能力,反应力的高低,直接影响了对抗比赛中躲避对手攻击,影响了最终的比赛成绩。

4.3 灵敏度加力量训练

获得拳击运动比赛胜利的关键因素是具备较好的灵敏度、反应力,其次就是出拳速度。在拳击训练中,运动员要利用拳击技巧和战术策略进行有力的出拳,并要根据场上的变化,趁其不备迅速出拳,用有带有力量的拳法,将对方打到。因此,在训练中要尤其注意灵敏度以力量的结合训练。拳的力度主要来自于身体上肢的力量,绝对有力量的拳是在力量和速度的配合下完成的。在针对青少年力量和灵敏度的练习中,要采取符合青少年身体发展规律的训练方法,不可照搬职业运动员的训练方式,以免给青少年身体带来伤害。

例如,采取抛球、蹲跳出拳、跳跃出拳等,训练中采取分组多次训练方式,每组8到10次,主要针对青少年的出拳力度和速度进行训练。通过这样的训练减少单一训练的枯燥,并且在多次分组训练中,可让青少年身体关节和体肌肉等得到不同程度的配合和调整,可在体能和心理素质承受范围之内,保障青少年更好的参与训练,利于提升训练效果。

4.4 速度训练

拳击运动中移动是运动员常会采取的一项动作,如躲避移动、出拳移动等,移动是拳击运动中基本动作。移动速度的快慢,影响了对抗结果。因此在拳击运动中进行速度训练是至关重要的。提升运动员移动速度的训练方法,可采取篮球训练中的一些方法,如投球训练方式。针对对抗中需要变换的步法,用篮球做辅助,对运动员进行适当的移动专项训练。在速度训练中,要结合拳击运动的特点,记性出拳速度和躲避速度训练。将持球移动适当进行调整,配以负重,结合攻击拳和勾拳等进行训练,提高青少年出拳速度和出拳力度。

4.4 承受力训练

承受力训练是针对青少年心理承受力和身体承受力的训练。作为对抗型体育竞技活动,不仅需要强大的身体力做支撑,更需要良好的心理素质做支撑。因此在拼耐力的持久战中,需要加强对青少年承受力训练。正如,狭路相逢勇者胜,如果在赛场中对手的出拳力度和速度远远高于你,让你产生了不占而败的恐惧感,如何获得比赛胜利,就需要技巧和耐力的支撑。

一,心理承受力训练,在训练中给运动员定高于身体几倍的训练目标,先攻运动员的心理防线,再采取各种“魔鬼式”训练方式,如超负重练习;超长跑练习;深蹲支撑;青蛙跳等。当然在对青少年心理承受力进行训练时,要合理控制青少年身体承受力,在满足人体极限和青少年身体极限基础上增加量与力的训练。

二,身体承受力训练。身体承受力主要是最大化力量训练。如负重力量训练,给青少年负重逐层增加;深蹲训练,深蹲是上肢身体和手臂保持直立姿势,每次做三到五组,深蹲训练起到立的时间要比平常减少,以达到提升身体承受力训练目的;引体向上训练,要做到不能在做为止。训练过程中采取分组训练,每种训练模式重复练习。

4.5 技巧训练

技巧训练就是针对的拳法训练,让青少年更好支配自己身体,在拳法恰当地使用下,将拳法力量发挥到最大,在保障身体不受伤害的情况下,赢得比赛胜利。在拳击运动悬链中,技巧训练是必不可少的一项内容。

例如,出拳技巧训练。出拳是通过下肢身体支撑,将核心力量传达到上肢部位,在配合拳法出击。在职业运动员中,也会出现一些高难度的动作,如梅威瑟在一项拳击运动比赛中,就将全部力量集中在了腰部位置,打出了高难度的反击动作。而青少年的出拳技巧训练,则以常规拳法技巧训练为主,通过单侧发力训练、旋转动作训练方法,让青少年逐步掌握力度拳打出的技巧,感受力量爆发的时机。

以直拳训练为例,在训练中教练先与一名运动员进行示范,从出拳方式,到躲拳要领,在到身体各部位的变化和步法的变化,将动作一一拆分讲解,在到组合演示,让运动员感受力量和速度结合出现的效果。再之后,将运动员分成两人一组,针对直拳教学进行练习。在此过程中,教练员要观察有无打空拳,出现错误动作要及时进行纠正。为了达到更好的训练效果,模拟比赛,让组内成员分别进行手靶和出拳的练习,手靶着不同变换位置和方向,出拳者进行各种角度练习,以提高出拳力度和出拳精准度。经过这样长期的训练,可逐渐提升运动员的反应度和灵敏度,也利于让运动员掌握直拳出拳技巧。

4.6 身体协调训练

拳击运动除了对体能和心理素质有着较高要求之外,对身体协调性也有着好高要求。若在拳击对抗比赛中,运动员身体协调能力较差,就会影响运动员在赛场上的移动和出拳。拳击运动中,运动员要保持跳跃,在预判出对手的出拳和移动之后,再迅速进行出拳,若比赛中运动员的反应力与身体协调不契合,则会影响比赛结果。训练运动员身体的协调性,既能让运动员找到出拳时机,也可保障出拳精准,达到击倒对方目的。在拳击运动中国,训练运动员的身体协调性可选择走平衡木等方法,让运动员掌握平衡技巧,提升身体协调力,以在拳击运动比赛中发挥出最佳实力。

结束语

总而言之,随着体育事业的发展,越来越多的青少年关注到了拳击这项体育运动,且喜爱人数也逐渐提升。为了促进我国体育事业和拳击运动的发展,加强青少年体能训练是非常重要的。所以在训练过程中,要根据青少年的心理特点和身体特点,制定适合的训练计划,要从力量、灵敏度、反应度、速度、承受力以及技巧几方面着手进行训练,以不断提高训练的实效性。

参考文献:

- [1]姚巍.青少年拳击运动员的体能训练策略分析[J].科学咨询(科技·管理),2021(01):238.
- [2]丁虎.青少年拳击运动员的体能训练分析[J].当代体育科技,2020,10(15):47+49.DOI:10.16655/j.cnki.2095-2813.2020.15.047.
- [3]邹波.分析青少年拳击运动员的体能训练策略[J].考试周刊,2019(18):117.
- [4]赵永廷.青少年拳击运动员的体能训练研究[J].新校园(阅读),2018(08):66.
- [5]夏吉祥,张波.青少年拳击运动员专项体能训练方法探析[J].运动,2011,(10):34-36.
- [6]吕理豪.对我国青少年拳击运动员的体能训练研究[J].体育世界(学术版),2010,(07):53-54.
- [7]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.