

青少年拳击运动员赛前训练过程控制的研究

张红亮 刘海鹏

白沙黎族自治县少年儿童业余体育学校, 海南 白沙黎族自治县 572800

[摘要] 青少年拳击运动员进行有效的赛前训练对于整体比赛的最终结果以及比赛质量具有重要影响意义, 建立在科学合理的赛前训练基础之上能够促使青少年运动员在拳击经济比赛当中以最佳的身体状态快速投入到比赛当中, 能够有效避免身体受伤, 因此, 文中将结合青少年拳击比赛的赛前训练需求进行探索, 从而保障青少年拳击运动员的赛前训练更为科学合理。

[关键词] 青少年; 拳击运动员; 赛前训练

DOI: 10.33142/fme.v2i3.4627

中图分类号: G886.1

文献标识码: A

Study on the Process Control of Pre-competition Training of Young Boxers

ZHANG Hongliang, LIU Haipeng

Baisha Li Autonomous County Children's Amateur Sports School, Baisha Li Autonomous County, Hainan, 572800, China

Abstract: The effective pre-competition training of young boxers has an important impact on the final result of the overall competition and the quality of the competition. Based on the scientific and reasonable pre-competition training, young boxers can quickly put into the competition with the best physical state in the boxing economic competition, and can effectively avoid physical injury. Therefore, This paper will explore the pre-competition training needs of juvenile boxing competition, so as to ensure that the pre-competition training of juvenile boxers is more scientific and reasonable.

Keywords: adolescents; boxers; pre-competition training

引言

良好的赛前训练能够保障青少年拳击运动员提高比赛成绩, 在赛前训练当中促使青少年拳击运动员的身体机能调到最高状态当中, 并能够做好竞技比赛的心理建设, 适当增加比赛当中的专项内容进行训练, 从而能够达到理想的竞技成果。

1 青少年拳击运动员赛前训练特点分析

1.1 周期短

基于青少年在拳击运动当中的比赛实际情况进行调查研究发现, 最佳的赛前训练时间需要掌控在 4~6 周的时间当中, 在前训练时间不宜较长, 否则不仅难以促使青少年提升自身的经济状态, 反而会导致青少年的身体机能过度疲劳, 从而在参赛过程当中无法呈现出最高水平, 在正式比赛前的训练阶段需要适当进行较为科学且具有一定合理性的赛前训练, 需要通过专业教练等相关人员, 为青少年制定符合身体机能的详细训练计划, 一般情况下需要制定在几个固定周期之上, 并且需要尽可能保障每一个周期当中的训练内容各不相同, 具有一定针对性的内容能够帮助青少年快速适应备赛状态, 但是相对来讲, 赛前训练的周期同样需简要保持较为适中的周期, 避免青少年拳击运动员无法在较短时间内进入到身体完全拉伸的竞技状态当中, 赛前训练的周期需要精细化, 并高涨在较短周期内最快促使运动员适应比赛强度, 针对于不同身体素质的运动员采取针对性的训练方法, 从而最大限度提升青少年拳击运动员的身体机能^[1]。

1.2 节奏缓慢

青少年拳击运动员在进行赛前训练时, 由于其主要目标并非完全提升该类运动员的搏击水准, 是要利用训练将其身体与精神调整到较佳状态中来, 因而该类训练的主要特征除了周期较短外, 还带有节奏缓慢等特征。值得一提的是, 虽然青少年拳击运动员的训练节奏较缓慢, 但其训练内容仍较为丰富, 训练的整体强度也不会出现丝毫减弱, 该类训练由于时间周期较短, 再加上节奏较为缓慢, 会使其训练过程、形式与内容更具针对性。一般来讲, 青少年拳击运动员若是在日常训练中适时缩减自身的训练强度, 其此前训练中的消耗与获取的成绩也会逐渐消失, 其原因在于良好的专业训练可帮助青少年拳击运动员适时改善身体素质、心理素质, 长时间的训练会增加其对拳击项目的肌肉记忆, 继而使其始终保持着较强的运动状态。此外, 青少年拳击运动员在训练与比赛场上还会遭遇到各项突发事故或状况, 为

更好地应对该突发情况，要利用此前训练中的各项方案来完成比赛，慢节奏的训练有助于帮助青少年拳击运动员逐步提升自身的业务水准，使其在面对突发情况时，利用更为恰当的方式来解决该项困难，增强其进入正式比赛的速度，全面改善其运动状态^[2]。

1.3 高强度

青少年拳击运动员在进行赛前训练时还带有高强度特征，一般来讲，拳击运动属危险属性较高的综合类运动，在实际比赛中带有一定的强度，因而在赛前训练时为了更好地模拟实际比赛，青少年拳击运动员需适时提升训练强度。由于青少年拳击运动员的身体与心理还未完全成熟，在遭遇具体的比赛时会产生一定的畏惧心理，为更好地解决该项问题，青少年拳击运动员在进行正式比赛前需利用适宜的热身训练来改善自身的比赛水平，教练也可为其提供专业的心理指导、技术指导等。为更好地消除青少年拳击运动员的负面情绪，要制定出适宜的比赛计划，并让学生的各项技术当作在比赛中呈现出来，确保其在比赛中的整体水平。

2 如何合理安排青少年拳击运动员赛前训练

2.1 妥善安排赛前训练计划

拳击运动是一项专业性极强的运动，包含拳法（出拳的速度、方向、力度等）、腿法（双腿如何站位、如何移动才能达到迅速击打对方、化解对方进攻等）、腰腹核心力量（被对手“放倒”时，或是在对手的进攻威胁下，身体无法保持正常形态，无法顺利出拳、移动下肢时，如果腰腹力量强大，能够更容易从对方的“限制”中挣脱出来，从而重新取得优势）等。所谓的“专业性极强”意为：如果没有长年累月的专业性训练，那么运动员的身体素质将无法达到“能够上场比赛”的标准。其中的道理类似于：有“篮球之神”称谓的一代 NBA 天皇巨星迈克尔·乔丹在第一次拿到 3 连冠之后，曾经短暂地从 NBA 退役，之后曾经参与过美国职业棒球联赛。然而，不同类别运动竞技项目对身体的要求、训练方式大相径庭。因此，即使乔丹贵为 NBA 第一人，在初入职业棒球大联盟时，也只能从最低级别的联赛（共 9 级）打起，一点一点将“篮球运动员身材”练成“棒球运动员身材”后，才能真正适应棒球赛场。同理，青少年拳击运动员若要在比赛中取得好成绩，必须妥善安排赛前及日常训练计划，除了上文所述的拳法、步伐、核心力量之外，肌肉群形态如何训练、上下肢关键肌肉部位的力量如何增强，若体重不足应该如何做才能在短时间内迅速增加肌肉等，都是需要重点考虑的问题^[3]。

2.2 完善与优化赛前训练内容

具体而言：第一，在日常训练中，青少年运动员必须注重“有效训练”。需注意，“有效训练”的时间应该控制在 2 小时以内，这期间的训练量必须精准掌握，“量变产生质变”的道理在拳击运动中不适用。特别是青少年的身体还在逐渐发育，一旦过度损耗，极有可能造成终身性伤病。第二，饮食方面。可适当食用肉类、高蛋白食品、但肉食应以精肉、瘦肉为主，且以鸡胸肉、牛肉最佳。在烹制过程中，应尽量控制盐、油含量，在极端的情况下，甚至只能以水煮熟，在没有任何“滋味”的情况下进食。进食之后，经过短暂的“消食”休息，便需立刻进行增肌训练（无氧训练），避免热量转变为脂肪。

2.3 注重身体协调性训练

就青少年拳击运动员赛前训练而言，其中身体协调性训练是赛前训练关键一环，对青少年拳击运动员身体素质短时间内提升有着重要作用，如何开展赛前身体协调性训练，具体可从以下几个方面着手：

首先，准备阶段。相较于日常基础性训练，赛前准备阶段协调性训练与前者训练内容相差不多，主要对青少年拳击运动员采取突击式各方面能力增强训练，帮助运动员在赛前始终保持一个良好的身体状态。

其次，强化阶段。根据运动员个人身体条件与核心素质，提出针对性训练方法，重点补偿与提升运动员潜在不足，以增强运动员全身肌肉协调性为核心，有助于运动员更好地面对比赛，使得身体素质得到有效性强化。

最后，调整阶段。与日常训练内容不同，主要降低运动员训练量，其主要目的帮助运动员放松肌肉，尽快消除疲劳，同时要求落实相应心里辅导，树立正确的竞赛态度，将运动员内心潜在的不良心里因素及负面情绪在赛前消除。

通常情况下，通过对青少年拳击运动员开展身体协调性训练，有利于解决运动员注意力不集中、身体素质降低以及畏战等问题，适当调整每日训练量，合理安排训练计划，保持最佳状态。

2.4 确保赛前医务工作到位

医务工作落实到位是保证青少年拳击运动员赛前运动训练成效的核心要素，确保医务工作质量，对运动员身体特

征全方位监控，其监控数据也能为制定赛前训练计划提供有价值参考依据。例如，在赛前阶段，医务人员帮助运动员控制身体机能指标，及时发现运动员潜在伤病因素，降低此方面问题对运动员整个身体素质的影响。与此同时，队医也要精准把控每个运动员体重，避免因过大的训练量和相应能量补充而导致出现体重反弹等问题。合理安排饮食，并适当减少训练负荷强度，满足运动员实际需求；另外，为了防止运动员在赛前产生剧烈情绪波动，选择合适的方式帮助运动员放松心态，调整好个人情绪，为做好赛前准备提供基础保障。

3 结论

做好青少年拳击运动员的赛前训练能够帮助其快速进入到竞技状态，舒缓身体各个机能，从而有效避免竞赛当中的伤病发生，并能够最终有效提升比赛成绩。

[参考文献]

- [1]高振峰. 青少年拳击运动员赛前训练过程控制的探析[J]. 科教文汇(上旬刊), 2020(8):120-121.
- [2]谢飞剑. 青少年拳击运动员赛前训练过程控制的研究[J]. 当代体育科技, 2020, 10(11):62-63.
- [3]李永新. 青少年拳击运动员赛前训练过程控制探析[J]. 现代商贸工业, 2016, 37(28):182.

作者简介：张红亮（1986.5-），男，郑州大学，运动训练专业，白沙黎族自治县少年儿童业余体育学校，教练员，初级教练员；刘海鹏（1987.3-），女，郑州大学，运动训练专业，教练员。