

## 对拳击运动员的速度力量训练的认识

刘海鹏 张红亮

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] 拳击对于运动员的各项身体素质要求较高, 运动员需充分挖掘身体的潜能, 才能赢得比赛, 因此就需要对身体力量与速度等指标进行训练。文中分析了拳击运动员进行速度力量训练的必要性, 以及当前训练存在的误区, 以及对力量与速度训练的教学方法, 希望为有关部门提供参考。

[关键词] 拳击运动员; 力量训练教学; 速度训练教学

DOI: 10.33142/fme.v2i4.5196

中图分类号: G852

文献标识码: A

## Understanding of Speed and Strength Training of Boxers

LIU Haipeng, ZHANG Hongliang

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

**Abstract:** Boxing has high requirements for athletes' physical quality. Athletes need to fully tap their physical potential in order to win the competition. Therefore, it is necessary to train indicators such as physical strength and speed. This paper analyzes the necessity of boxers' speed and strength training, the misunderstanding of current training, and the teaching methods of strength and speed training, hoping to provide reference for departments.

**Keywords:** boxer; strength training teaching; speed training teaching

### 引言

拳击运动员的各项身体素质中, 力量与速度是极为重要的, 拳击运动员通过科学的发力方式、防守架势、身位站姿、反应速度以及预判能力等赢得比赛, 而由于比赛中, 精神处于高度紧张状态, 很容易产生疲劳, 因此也需要对耐力进行训练, 运动员应改进当前训练中存在的误区, 并应用合理的训练方法。

### 1 拳击运动员进行速度力量训练的必要性

拳击项目对于运动员身体的全方面素质都有着较高的要求, 其中最为重要的就是力量与速度。力量与速度并不是相互矛盾的, 拳击手在有力量的同时, 也应该具有良好的敏捷性, 通过灵活的步伐, 闪躲对手的攻击, 将速度与力量结合起来, 才能获得胜利, 因此需要进行合理的训练, 增加运动员的力量与速度, 并做到有效结合。

拳击运动员进行训练时, 应提升力量的各项素质, 如爆发力、耐力等, 首先需要增强肌肉群, 让发达的肌肉来代替多余的脂肪。拳击运动是一项全身性的运动, 需要身体各个部位都做到协调, 因此就需要对腰部、腿部、肩部、腹部等进行专项训练, 同时由于拳击运动的特殊性, 也需要锻炼运动员的抗击打能力。同样在拳击运动员进行速度训练时, 应该训练速度的各项素质, 如敏捷性、反应、灵活性等, 训练运动员的反射弧、身位、减少身体的粘滞性, 让身体动作更加精简, 由此才可以让身体的力量与速度达到平衡<sup>[1]</sup>。

### 2 拳击运动员的教学训练的误区

#### 2.1 训练没有重点

很多拳击运动员的训练都较为片面, 存在着错误的思想, 认为拳击比赛中禁止使用踢击, 便错误地认为拳击运动只应发展上半身, 因此总是着重发展上半身的力量, 如手臂、胸肌等, 造成上半身过于发达, 腿部肌肉却缺乏锻炼, 这对于拳击手来说是最为致命的错误。在拳击比赛中, 虽然不可使用踢击, 但腿部却发挥着等同于上半身的作用, 因为拳击是一项全身运动, 拳击手想要让拳头发出的力道更猛烈, 需要依靠小腿到大腿来发力, 通过腰部给上半身传递力量, 再通过肩膀带动手臂, 最后由拳头打出, 因此腿部才是力量的核心。如果拳击手只练习上半身, 忽视对腿部肌肉的训练, 就会造成下盘不稳、一推就倒, 从而毫无战斗力可言。

#### 2.2 训练量的设定有误

训练量是运动员的关键所在, 合理的训练量的制定可以帮助运动员全方位提升身体素质, 但当前拳击运动员训练

中,难以合理掌握训练量的设定,通常会较多或较少。训练中各项目的训练次数应规定在一个恒定的范围中,并结合运动员自身情况而来,如果太少就起不到锻炼目的,太多的话则会对运动员身体造成伤害,从而吃不消,锻炼过度很容易造成肌肉拉伤。

因此拳击运动员的训练任务应循序渐进,有条理地依照身体情况进行训练任务。教练应对拳击学员首先进行体能测试或全方位考核,以充分掌握运动员的身体状况,然后先设定较小幅度的训练计划,如锻炼肱二头肌 20kg 弯举 12 次一组,进行 3 组,进行 50kg 卧推训练 12 次一组,共进行三组,还需注意的是在训练过程中,训练次数应该是恒定的,渐渐增加或减少运动重量,从而让运动员得到更良好的发展,而不能一蹴而就,上来就使用大力度训练,让拳击学员身体落下毛病。

### 3 拳击运动员力量训练的教学方法

#### 3.1 教导运动员训练耐力与爆发力

在拳击比赛中,拳击手的耐力可以让运动员在比赛过程中,保持持久的战斗力与耐打力,不至于后劲不足,影响发挥,而爆发力则是直接影响着运动员拳头的攻击力,除了运用合理的发力方法外,身体具有丰富的肌肉的爆发力,也是必不可少的。

在日常训练中,对拳击运动员的耐力训练,教练可以要求运动员进行体能训练,主要可以训练长跑,有条件的可以使用跑步机,在运动中要教导运动员学会科学的呼吸方法,如在 2000 米跑步中,教导运动员每跑三步,吸一口气,再跑三步,呼出,慢呼吸,大步跑,增加运动员的耐力。而在爆发力训练中,就要使用沙袋,让运动员学会腿部力量的转移,腰部肌肉的输送,最终旋转拳头打出一拳,并将速度过程加快,提升爆发力。

#### 3.2 教导运动员练习手臂力量

拳击运动作为一项全方位的身体运动,需要各个部位进行有效配合。其中在进行手臂训练时,教练应教导运动员进行手臂力量训练,主要有杠铃弯举、抓铅球、打沙袋、指卧撑等项目。其中在进行各项训练时,教练应时刻关注运动员的身体反应,如在杠铃弯举时,教练定下 12 次一组后,应观察运动员在弯举过程中的手臂受力情况,要求大臂不动,单纯依靠肱二头肌与肱三头肌,带动小臂以下进行弯举动作,同时也要注意运动员手臂的颤抖,如果较为吃力时,可以适当降低重量,如一组中,前 8 次 20kg,再两次 15kg,最后两次 10kg,无论如何都要保证每组做到相同的次数,但单次的重量可以适当减少,以此来促进运动员的身体发展。

#### 3.3 教导运动员练习肩带与腰腹力量

运动员的肩带肌群与腰腹训练也是一个重要项目,腰腹要带动腿部传来的力量给上半身,之后肩膀带动拳头,增强出拳的力度,同时在比赛中对方拳手出拳攻击后,正确地抵抗姿势是侧身并用肩膀来承受对方的拳头,而不是单纯用手臂格挡,肩膀受力同时找出对方的攻击空挡再进行还击。

因此在进行训练时,可使用基本的仰卧起坐或划船训练。训练次数都是 12 次一组,并合理增减重量,而划船就是弯腰躬身,双腿打开,双手握住杠铃中部左右提起,并在腰腹与肩部不动的情况下,腰腹发力固定姿势,肩膀不动通过大臂与小臂来上下提起与落下杠铃,达到训练目的,增强腰腹与肩部力量。

### 4 拳击运动员速度训练的教学方法

#### 4.1 教导运动员训练反应速度

运动员的反应速度主要受自身神经调节与经验的影响,休息不好或是紧张兴奋等条件下都会影响反应速度。因此在训练时,教练应教导运动员进行反应训练,提升反应速度。主要可以用击打球、打沙袋等进行,还应加强日常拳击对练。如在训练中,可以要求两名学员进行对打,首先提升实战经验,不至于在比赛中出现慌乱,而经验还可以增强选手的实力。在比赛中,无论是攻击还是闪躲,单靠眼睛捕捉对手的运动轨迹是不够的,因此也需要出色的经验来进行对手出招的预判,通过对方打来一个直拳,猜测他下一步是摆拳还是刺拳,都需要经验,所以很多拳击手看起来反应很快,那是因为他们掌握了对手的行动轨迹,通过经验来判断对手的出招,因此应加强实战训练<sup>[2]</sup>。

#### 4.2 教导运动员训练敏捷度

拳击手的敏捷度就是闪躲速度与移动速度。在比赛中,不单单要依靠格挡与硬撼来抵御对方的拳头,还应在适时情况下进行闪躲。而合理的闪躲则更依靠腿部动作,运动员依靠双脚与腿部肌肉,不仅可以进行有效的闪躲,还可以通过左右脚的移动来蒙骗对手真实进攻意图,并在蒙骗试探后进行攻击。

训练中教练应让运动员锻炼腿部肌肉，通过蹲起、硬拉等动作来锻炼，但也不要锻炼得过于丰满，而影响活动，应保持在适量范围内，让全身肌肉都可以合理调节，增强身体的敏捷性，更容易在比赛中制胜。

## 5 结语

总而言之，拳击运动员的运动训练无论是力量还是速度都很重要，拳击是全方位的身体运动，通过合理的带动肌肉来实现力量的传输，再发力，因此日常训练中应在合理掌握任务量的情况下，增强体能，增强爆发力与敏捷力与实战经验，让运动员更加容易制胜。

### [参考文献]

[1] 赵伟, 虞单清, 霍鹏翔. 论拳击训练效率提升策略[J]. 当代体育科技, 2021, 11(27): 41-43.

[2] 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(1): 238.

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。