

# 中国拳击项目的创新与实践

张传良

**摘要:** 拳击运动作为难度最大的运动项目,综合能力要求很高。中国的拳击项目在近20年中经历了起步、盲从、自我否定到创新发展的实践过程,经过无数拳击人的尝试和努力,通过踏实敬业的工作,逐步掌握项目的特点和规律。经过艰苦的尝试和自我否定过程,根据我国运动员的特点,总结出一套适合我国国情的训练理念和思路,从技术、战术、体能和心理各方面提出了独到的见解,并提出了适合我国拳击项目发展的“六从六练”和“八以训练”原则。

**关键词:** 拳击; 创新; 实践

中图分类号: G808

文献标志码: A

文章编号: 1006-1207(2011)04-0030-04

Innovation and Practice of Boxing in China

ZHANG Chuan-liang

(The National Boxing Team of China, Beijing 100061, China)

**Abstract:** Boxing, as the most difficult sport, requires high comprehensive competence. In the past 20 years or so, boxing in China has experienced the course of start, blind obedience, self-denial and innovative development. With the attempts and efforts of the numerous boxers and through hard and dedicated work, we have gradually grasped the characteristics and law of the sport. Through arduous trials and the course of self-denial and based on the characteristics of the Chinese boxers, the paper summarizes the training concepts and thinking that are suitable for China. It puts forward unique perspectives from the aspects of technique, tactics, physical ability and psychology. Some principles for training are also suggested.

**Key words:** boxing; innovation; practice

## 1 敬业、执着为教练员之本

竞技体育发展到今天,已经成为各种学科、文化、知识、理论的高度集合,且处处充满哲学,像一本百科全书,永远写不完也读不尽。教练本身就是一本教科书,在教人的同时不停地调整和完善自己,所以世界上没有哪位教练的训练永远是最好的。我从事教练工作35年,始终执着热爱着这一职业。

我理解的教练:不仅是教师、是陪练、是指导、是父亲、是兄长、是运动员最好的朋友,而且也是最有责任心的管理人员。教练没有节假日,没有8小时工作制,是伟大而又平凡的一种职业。

教练员要有崇高的敬业精神和奉献精神。作为教练员,要严格要求自己,不懈地努力工作,不断勤奋地学习,一步一个脚印扎扎实实地干好本职工作。作为运动训练的执行人,言传身教,为人师表尤为重要。在训练中不求最好,只求更好!训练需要激情,责任心就是动力!世界上有很多奖项,包括诺贝尔奖在内,那种奖项也不会像竞技体育那样,可以站在世界最高领奖台上,升国旗、奏国歌,能给人们带来无限的激情和强大的震撼!

胜利面前找差距,不为失败找理由!

一名优秀的教练,不仅要勤于思考,更要善于思考。只有研究、掌握项目的规律和特点,对项目才会有深刻的理解和认识,才会有更好的手段和方法去解决训练和比赛中所

出现的问题,才能抛弃不成功的旧观念,寻找出训练中有效的新手段。运动训练不只是一种模式,它是在实践中不断适应和改变的过程,每个项目的规律和特点不同,别人再精华的思想和再好的训练手段,只要不适合你,对你来说也是糟粕!训练没有天才,只有努力才会成功;不管你如何聪明,不管你走什么捷径,只有努力才能创造奇迹。教练员不负责任的训练等于犯罪,不认真的训练等于放弃!

教练员应该做好5个方面,即“广、宽、深、远、细”。要有广泛的文化知识和聪明智慧,要有广阔的胸怀和视野;心胸要宽,人要豁达,擅于沟通,能够理解别人,虚心听取别人的意见;对于项目要有深刻理解和认识,包括对教练员的本质属性、项目的特点和制胜要素等的认识;要有长远的规划和目标,用可持续发展的眼光研究和运用项目规律,对训练内容的每个环节要简明精细,做好训练过程中各项细致的工作等。

2003-2008年我担任国家拳击队主教练到总教练,为备战北京奥运会制定了亚运会、世锦赛和奥运会三步走的计划。经过团队的努力,2007年芝加哥拳击世锦赛我们的奖牌排名第一,北京奥运会综合排名再次获得第一。在2010年WO荣获了AIBA(国际业余拳联的简称)的年度最佳教练,成为中国拳击历史上获得此殊荣的第一人。由此看来我们训练的方法和手段是有效的、努力的方向是正确的,我们的工作得到了世界同行的认可!

收稿日期: 2011-06-15

作者简介: 张传良,男,国家拳击队主教练,国家级教练,主要研究方向:运动训练。

作者单位: 国家拳击队,北京 100061



## 2 中国拳击的创新发展之路

中国拳击运动的发展,自1986年恢复以来,先后经历了20世纪80年代探索和90年代徘徊的两个阶段。21世纪后,进入了快速发展的阶段,在国际拳坛上逐渐崭露头角。我们中国拳击这个团队,仅用5年的时间,先后在世界锦标赛、亚运会和奥运会上实现了三大突破,创造了中国拳击的辉煌。

回顾中国拳击实现跨越式发展的历程,我们认为取得成功的主要原因:归功于历史给予我们的绝佳机遇,归功于举国体制为我们创造的良好环境,归功于广大拳击届同仁们20年的不断探索。从具体中国拳击训练实践领域归纳,我们的路径是:认真分析找规律、国际对比找差距、结合实际求创

新。即从认识和实践上逐渐回答了3个问题:是什么?为什么?怎么办?

### 2.1 对国际拳击项目规律的认识

#### 2.1.1 拳击项目是对人体综合能力要求最高的项目

拳击运动已有近200年的历史,如今奥运会上13枚奖牌,倍受到世界各国的关注。而项目本身又极具魅力,美国ESPN网站通过10项指标对60个运动项目的困难程度进行排名(见表1),拳击项目的困难度排在第一位。说明拳击项目是世界上要求最苛刻、最难的一项运动,对人体综合能力要求最高的一项运动;拳击是最难拿金牌的项目。

表1 运动项目困难度排名表  
Table 1 List of the Sports Difficulty Degrees

| 运动项目 | 耐力   | 强度   | 力量   | 速度   | 灵敏   | 柔韧    | 胆量   | 忍耐力  | 眼手协同 | 分析能力 | 合计     | 排名 |
|------|------|------|------|------|------|-------|------|------|------|------|--------|----|
| 拳击   | 8.63 | 8.13 | 8.63 | 6.38 | 6.25 | 4.38  | 8.88 | 8.50 | 7.00 | 5.63 | 72.375 | 1  |
| 冰球   | 7.25 | 7.13 | 7.88 | 7.75 | 7.63 | 4.88  | 6.00 | 8.25 | 7.50 | 7.50 | 71.750 | 2  |
| 英式足球 | 5.38 | 8.63 | 8.13 | 7.13 | 6.38 | 4.38  | 7.25 | 8.50 | 5.50 | 7.13 | 68.375 | 3  |
| 篮球   | 7.38 | 6.25 | 6.50 | 7.25 | 8.13 | 5.63  | 4.13 | 7.75 | 7.50 | 7.38 | 67.875 | 4  |
| 摔跤   | 6.63 | 8.38 | 7.13 | 5.13 | 6.38 | 7.50  | 5.00 | 6.75 | 4.25 | 6.38 | 63.500 | 5  |
| 武术   | 5.00 | 5.88 | 7.75 | 6.38 | 6.00 | 7.00  | 6.63 | 5.88 | 6.00 | 6.88 | 63.375 | 6  |
| 网球   | 7.25 | 5.13 | 7.13 | 6.75 | 7.75 | 5.63  | 3.00 | 5.00 | 8.38 | 6.75 | 62.750 | 7  |
| 体操   | 5.38 | 6.13 | 6.63 | 5.00 | 6.38 | 10.00 | 7.50 | 6.88 | 4.50 | 4.13 | 62.500 | 8  |
| 垒球   | 4.63 | 5.75 | 7.63 | 6.50 | 6.75 | 4.75  | 5.13 | 5.63 | 9.25 | 6.25 | 62.250 | 9  |
| 美式足球 | 7.75 | 4.50 | 5.13 | 7.25 | 8.25 | 4.75  | 3.63 | 6.25 | 6.50 | 7.50 | 61.500 | 10 |

拳击项目比什么?技术、战术、心理、体能,还比临场指挥。拳击充满了灵性、激情、野性、智慧,同时也充满了陷阱,对运动员的综合能力要求极强,反应能力、果断和自信在比赛中最为重要。

#### 2.1.2 历史与基础的差距

中国男子拳击的历史,远远落后于国际的步伐。国际业余拳击运动的发展,已经有200多年历史。前苏联20世纪60年代开始,少年就走上拳台;美国、古巴在50年代运动员9岁就有参加拳击比赛。而中国大部分省市运动员14~16岁开始学习拳击,运动员的基础和教学质量相去甚远。这点说明,如果仅是向他们学习,将永远无法赶超他们。唯有在了解掌握拳击项目基本规律的基础上,合理创新,才是我们的出路。

#### 2.1.3 人种的差异

黑种人、白种人与黄种人在体能、体态和血睾酮等生理生化指标水平上都有很大差异。与欧美人相比,我们的体能力量很难超越对手,能力在前技术在后的项目我们有难度,而技术在前能力在后的项目我们中国人相对就有办法。体重级别越大,个体的差异也就越大,体重级别越小,差异也越小,因此选择从小级别突破也就更有把握!要想在拳击项目赢得比赛只有从精细的技术和多变的战术中寻找出路。

中国拳击恢复之初,本着“走出去、请进来”的思路,国家队及部分省队曾聘请了世界上最高水平的功勋外教,想了很多办法提高运动员的水平,结果没有对中国拳

击有大的改变,20年中只有一人次获得过第八名。

### 2.2 对中国拳击训练创新若干问题的思考

#### 2.2.1 痛定思痛,确定训练原则、训练指导思想和制胜要素等基本认识

在我国,为什么很多运动员在25~26岁最佳运动时期不得不含泪离开最喜爱的运动,原因是因为伤病,在训练中无效的训练太多,破坏性的训练大有人在。拳击项目从1987年恢复,曾花了大量的时间进行力量训练,经常进行大量的跑步、力量、沙包等训练,结果依然没有改变被动挨打的局面,依然抵抗不了欧美人的重拳,依然是承受不了对手的重击。每天3~4次训练课,有时一天训练时间长达6~7h,依然没有解决体能不如人的局面。随之而来的却是运动员的劳损和伤病。曾经有种说法:中国拳击出国参赛,花了很多钱,挨了一顿揍就回来啦,拳击运动不适合中国人。

反思多年的实践,我们总结了失败的教训和成功经验,在此基础上概括了我国拳击项目的制胜因素,科学分析、理解、总结“三从一大”的训练原则和内涵,根据项目不同的规律,加深了对“三从一大”训练原则的新的认识,确立了我国拳击训练的“八以”指导思想。

拳击比赛是运动强度连续积累的过程。3min的3回合比赛,运动量和运动强度的大小根据不同项目的特点需要而决定,训练水平的提高是训练强度和训练质量的积累,而不是运动量的积累。只有把项目的本质特征和规律搞清楚才能有效提高运动成绩。拳击项目大运动量低负荷的训练不利于



专项水平的提高。就拳击项目而言我们提出了“六从六练”的原则：

- (1) 从严从难从实战出发高强度的训练
- (2) 从严从难从技术出发高质量的训练
- (3) 从严从难从战术出发高智商的训练
- (4) 从严从难从个性出发不同手段的训练
- (5) 从严从难从对手出发全面技术的训练
- (6) 从严从难从发展出发超常思维的训练

美国人曾经用高科技手段对拳击运动员和眼镜蛇的速度进行测试,结果表明拳击运动员比眼镜蛇的速度还要快五分之一,拳击运动员的速度可想而知,但我们发现在比赛中进攻型的队员反而冠军不多,冠军大多都是防守反击型的运动员,这说明速度被距离所控制。时机和距离以及专项综合能力是拳击项目取胜的关键。力量、能力不如人中国人可以从“快”上下功夫,从专项和距离的训练中寻找方法和手段。从过去提出的“狠、拼、重、快”到“快、全、连、变、准、控”训练原则的改变,首先从距离时间差入手,认真考虑如何抓住稍纵即逝的时机。

#### 2.2.1.1 以技术战术为生命

要训练运动员的全面技术,没有技术再大的运动量、再好的体能、力量和心态都是无用的,没有技术谈不上战术的运用。合理的战术运用可以把握比赛的命运。拳击的战术是为胜者准备的,败者没有战术可言。

#### 2.2.1.2 以速度为灵魂

速度是竞技体育的核心。中国拳击只有在“快”字上下功夫,通过快速度和快节奏才能与世界强国抗衡。

#### 2.2.1.3 以距离、时间差为突破口

距离控制得好可以掌握场上的主动权。时间差把握得好就能改变正常的拳击规律。慢可以打快、轻可以打重、短可以打长、矮可以打高。时间差可以改变不同节奏的打法,从而颠覆拳击训练竞赛的一般规律。

#### 2.2.1.4 以心理、意志品质为保障

在训练中心情好坏决定每一次训练课的质量,心理因素差的队员不能确保很好地完成比赛,心理稳定意志品质顽强的运动员能打硬仗。

#### 2.2.1.5 以体能为载体

体能训练、力量训练是技术训练和专项训练的载体,是比赛的基础,因此拳击的体能训练应紧紧围绕比赛场上9 min的需要来进行训练。

#### 2.2.1.6 以控制来把握

根据5种不同选手的打法以及场上的变化来把握。正常训练的运动员比赛中发挥百分之七十,就是好运动员。如果能抑制对方,让对手百分之七十得不到发挥,那就是一名成熟的运动员。如何控制对手是非常重要的。

#### 2.2.1.7 以创新求发展

中国拳击走向世界必须走自己的创新之路,要有自己独特的风格和特点,才能在比赛中取得胜利。

#### 2.2.1.8 以赢得比赛为目的

是所有训练的最高目标。

### 2.2.2 合理尝试, 改变训练模式

#### 2.2.2.1 关于赛前训练

竞赛是训练的延续过程,竞赛期间与平时训练不能脱离

太大,备战北京奥运期间,下午比赛,上午依然进行6个回合的对抗。没有大练大调,与平时区别不是太大。

#### 2.2.2.2 关于比赛强度与训练强度的关系。

业余拳击比赛虽然只有3 min的3回合时间,但运动员的心率基本上都在35次/10s以上,且呈现每回合递增的趋势,赛后血乳酸也都在15 mmol/L左右,让运动员适应这种时间结构和强度是体能训练的关键。运动员的体能要想满足比赛的要求,训练强度就必须大于比赛的强度。

我们在训练中创编了不同时间的强度手靶训练,训练时拿手靶的教练员心率都能达到35次/10s,有的运动员可以达到38次/10s。有人曾对这样的高强度提出异议,认为运动员的心脏很难承受这样的负荷,其实我们更加注重训练间隙时间和恢复的质量。2003年国家队开始缩短训练时间,大胆决定取消早操的同时,由过去的1天3练、每周30多个小时,调整为每周3个1练、3个2练,时间调整每周训练14~16 h,增加训练强度提高训练质量,并在科研人员和医生的帮助下保证有效地恢复。这就是体能反而提高了很多的原因。重点队员不用完成陪练任务,完成一项做下一项训练,没有技术交换。调整时间使得我们的训练更加紧凑,更多的时间用来恢复。崔大林副局长在看过芝加哥世锦赛后认为,中国拳击运动员与国外运动员相比,中国的拳手体能更好!

#### 2.2.2.3 关于量、强度和时间的关系

训练量、强度和时间是训练的基本要素。在训练中首先要在“控”字上下工夫,教练员在训练中根据个体情况需要对运动量进行控制、对训练强度的控制,更重要的是对间歇的控制。如果都是大强度的训练,运动员的心脏会承受不了;如果都是大运动量训练,运动员的肌肉和关节可能会受到损伤;如果都是长时间的训练,运动员的神经系统也会出现问

#### 2.2.2.4 关于专项素质与一般素质的关系

在训练中,身体素质达到一定的高度后要以专项素质训练为主,而专项训练可以提高运动员的各种技能去赢得比赛。这就要求教练员的训练方法和手段都围绕着比赛进行,训练内容必须符合比赛的需求。

#### 2.2.2.5 关于拳击技术创新的训练

在我独创的手靶训练中,通过前后交叉、左右交叉迎击加胸靶,同时闪同时打的手靶练习,通过摆拳腰部后仰,直拳移动半脱离后用最快的速度回到交鋒距离,克制了重拳,达到了借力打力的效果。通过手靶技术训练,注重运动员拳击意识的培养,加深了他们对拳击本质的理解和认识,对项目认识深刻,不仅决定训练效果,而且决定训练结果,在训练中运动员对项目的理解最重要。

#### 2.2.2.6 关于专项力量创新的训练

针对专项力量训练,国外传统采用了抛实心球的练习,他们的训练方法是推远,我们则采用近距离反复发力推墙,虽然在动作上非常相似,但就拳击专项来说,差别非常大。传统的拳击都是定点发力,强调动作的力度和连续性,但是击打距离就会受到限制,我创造的冲刺步技术打破了这一传统习惯,给对手带来了很大的麻烦。

#### 2.2.2.7 关于对教练员工作的认识

比赛失败了说明训练不成功。只有训练路子对了才能改变项目的命运。运动员在训练过程中练得很苦,也练得很



好,但教练训练计划安排得不合理,练得不对,这样的训练就是无效的训练,有些甚至是破坏性的训练。一定要让运动员知道每一项训练内容的目的所在。比赛中出现的问题,菜单式的列出、单元式的解决。

教练员应做到:

- (1) 先教人后教练、先敬业后创业
- (2) 先诊断后训练、先基础后专项
- (3) 先分解后组合、先重点后一般
- (4) 先意识后动作、先速度后能力
- (5) 足移位腰发力、后动力前支撑

#### 2.2.2.8 关于对拳击训练要素之间关系的认识

教练要知道人体的体能、力量和速度发展是有限的,而运动员的技术、战术和创新思维是无限的,我们应该少用点时间训练有限的内容,多用点时间发展无限的空间。

### 2.3 从关键问题入手,全面提高竞技能力

在传统直线进攻紧逼压迫式的打法下,怎样赢得对手是对中国运动员的考验。对抗项目低水平比能力,中水平比节奏,高水平比时机,控制距离把握时机是得分取胜的关键。我们的速度和力量都是为距离和时机服务的,运动员必须把握好直拳、勾拳和双方移动交锋时的距离,专项能力和力量才能起到作用,才能反映出平时训练高强度的对抗能力。

我们把拳击运动员分为5种类型,重拳型、进攻型、拼打型、反击型和全面型。运动员的正式、反式,个子高、矮,力量和灵敏,对各种类型的打法进行细致研究。并列表格供运动员参考分析。因此我们认识到:

- (1) 控制距离、把握时机非常重要。
- (2) 拳击项目的特点是以后群肌肉发力、前群支撑为主,我们根据这个特点减少了很多无效的力量训练。
- (3) 下肢力量训练和步法协调训练是为拳击项目水平移动服务。
- (4) 增加关节小肌肉群的训练,可以防止伤病。
- (5) 拳击9 min的比赛战术变化非常重要,要明确五

种类型的战术演变。

(6) 一般素质练习中,3 000 m以内的跑步就足够,例如我们采用20~30 m冲刺往返跑各20组,要求12 min内完成。积累到一定程度转变为专项训练为主。最能跑的不一定是冠军,但冠军运动员都能跑。

(7) 手靶是提高拳击技术的主要手段,根据不同类型的运动员,自编了7种不同节奏的手靶,包括速度手靶、距离手靶、格挡手靶、时机手靶、中近对抗手靶、重拳手靶、强度手靶。

### 2.4 技术创新、形成风格

中国拳击的整体水平开始提高,这些都是见证了拳击项目思路转变过程。思路的转变帮助我们赢得了比赛,提高了拳击运动水平,同时也慢慢形成了我们的风格。

欧洲人发明了拳击项目,他们是直线进攻紧逼压迫式打法。古巴人直线加两侧移动克制欧美风格,占有了一席之地。直线加弧形攻防,打吊结合,围绳边角的熟练技术,被国际同行认为是拳击的第三种打法。从海盜式打法转变到中国式打法,再发展到今天的强强对抗。今年中国60 kg级的第三名王志敏,在WSB职业拳击比赛中获得拳王称号,正是这种风格打法成功的典范。这种风格的形成使我们可以和外国强手对抗!

中国拳击项目的出路在于:要中西兼容,以我为主,探求新的训练理念、寻找新的训练手段,从根本上形成中国特色和中国风格。通俗地讲就是:走别人的路,永远无路可走;唯有走自己的创新之路,才是根本出路。中国拳击的发展对策是:要敢于突破,合理创新,要在训练过程中“求和”,“求控”,“求空”,“求悟”。

在训练方面我们创造性地建立中国拳击的训练方针,基本找到了适合中国拳击的打法和规律,充分发挥团队智慧和团队精神,深入研究中国拳击制胜因素及其辨证关系,系统地形成中国拳击的技术风格、战术打法体系,为下一步工作做出了应尽的努力。

(责任编辑:何聪)