

# 拳击运动中的安全防护探讨

刘志强\*

南京市重竞技运动学校, 江苏 210016

**摘要:** 近几年我国拳击运动的水平, 提高速度比较快, 随着拳击运动中, 攻击性的加强, 运动员的速度和力量等技能, 都上升到了新的层次。因此在对运动员进行防御训练时, 必须根据当前攻击技术的发展现状, 采用综合防御措施, 才能对运动员进行有效的防护。使其在防御的基础上, 能够迅速的进行攻击。对于防御来说, 属于运动员的自我保护动作, 拳击运动中的防御技术, 在发展中形式更加的多变。因此运动员必须分清主次, 根据自身的情况, 采用正确的防御技术。才能在运动中占据主动, 从而获得胜利。本文就拳击运动中的安全防护进行相关的分析和探讨。

**关键词:** 拳击运动; 安全防护; 分析探讨

## Discussion on Safety Protection in Boxing

Zhi-Qiang Liu\*

Nanjing Heavy Athletic School, Nanjing 210016, Jiangsu, China

**Abstract:** In recent years, the level of boxing in China has been improved rapidly. With the development of aggression in the sport, the speed and strength of the players have risen to new levels. Therefore, in the defense training of athletes, it is necessary to adopt comprehensive defense measures according to the development of the current attack technology to effectively protect athletes. On the basis of defense, a boxer can attack the opponent quickly. Defense is an athlete's act of self-protection. Defensive techniques in boxing have evolved in more varied forms. Therefore, athletes must distinguish their priorities and adopt the right defensive techniques according to their own situation to take the initiative in the movement and win the game. This paper analyzes and discusses the safety protection in boxing.

**Keywords:** Boxing; safety protection; analysis and discussion

### 一、前言

拳击运动项目属于竞技型比赛, 运动员在参与比赛时, 面临一定的安全风险。必须事先制定完善的安全措施, 做好安全防护, 才能提高运动员参加这项运动项目的安全性。当前运动员在参与拳击运动比赛时, 已经认识到安全保护工作的重要性。但是在实际防护时, 还存在较多的问题, 必须对这些问题进行深入的分析, 并且采取有效的措施, 对这些问题进行解决。因为拳击运动项目比较特殊, 这项运动在发展时, 对抗性变得更加激烈。即使在日常训练中, 也经常有运动员, 出现受伤的情况, 所以必须提高对运动过程中的安全防护重视程度<sup>[1]</sup>。

### 二、拳击运动中的防御技术

#### (一) 技术特点

如图1所示, 拳击运动在开展时, 运动员的身高和力量等, 存在一定的差异。如果运动员缺乏防御的能力, 在与对手进行交锋时, 会处于被动挨打的局面。因此运动员必须掌握充足的防御技术。并且进行防守的锻炼, 才能在防御的基础上, 进行攻击。其中阻挡动作比较简单, 主要是用手掌或者手臂, 阻止对方的攻击。如果面临对方正面的攻击, 可以用后手掌心进行阻挡和下压。在施展动作时, 不能开始过早, 或前迎的动作太多, 保持在距下颌一拳左右的位置就行。在对上身的攻击进行阻挡时, 可以将两肘贴紧身体, 同时将身体收缩, 用手臂阻挡对方的攻击。无论是哪种攻击, 都要用胳膊进行阻挡。如果是来自右侧的攻击, 可以用右臂进行阻挡, 左侧攻击就用左臂进行阻挡。如果攻击来自于头部, 就可以上抬手臂阻挡攻击<sup>[2]</sup>。

\*通讯作者: 刘志强, 1977年8月, 男, 汉, 山西大同人, 现为南京市重竞技运动学校拳击教练员, 中级职称, 大学本科。研究方向: 拳击训练。



图1 拳击运动

拍击防御技术在开展时，主要是改变对方攻击的方向，这种方式主要作用于直拳。如果对方用左拳攻击运动员的头部，运动员可以用右手掌，向左方向拍击对手的手腕。但是动作在开展时，要快速有力，动作的幅度要比较小。如果对方用左直拳，攻击运动员的上身，运动员可以用右手掌向左拍击的方式，对对方的手腕进行拍击。同时运动员的身体也要向左转。在进行格挡防守技术应用时，可以作用于防止头部侧面的攻击。运动员手的位置，要抬向耳部的上方，通过手掌的外翻，对对方的攻势进行阻挡。对方如果出左摆拳，运动员可以用右小臂，进行右侧的格挡。如果对方出右摆拳，运动员可以用左小臂进行左侧的格挡。在这个过程中，双臂摆动的幅度不能太高，否则就会出现较大的空档<sup>[3]</sup>。

闪躲防御技术在应用时，主要是躲避对方攻击的一种方法。这种防御技术的应用优点是，运动员的双手可以自由的活动，有利于运动员的反攻。在进行闪躲时，运动员可以向外界移动。如果对方用左直拳，攻击运动员的头部，运动员的身体可以向右倾斜，同时移步进行躲避。如果对方用右直拳击打运动员的头部，也可以通过闪躲的动作，对其进行躲避。在进行这种方法应用时，运动员可以根据对方的攻势，在原地或者配合配合的步伐施展动作。摇避属于闪躲方法之一。在对方突然袭击时，运动员可以蹲下，然后上身配合头部进行摇避，使得对方的拳头，只能从侧面划过。在进行摇避时，运动员的眼睛，还应该紧盯对手，并且随时改变移动的方向。还可以配合步移的方法进行移动，摆脱对手的攻击，并且找准时机进攻。可以通过后移和侧移的方法，移动适当的距离<sup>[4]</sup>。

在进行攻击技术应用时，不仅有单一的拳法，还有连续的拳法。在防御技术发展时，防止一次性攻击的技术比较少。在双方运动员交手的过程中，运动员很难对连续的攻击，进行正确的反应，也无法实现相应的防守攻击。所以运动员必须学习综合防御技术，例如双臂的防护和叠臂的防护等方法。双臂防护主要是将两边的手臂放置于胸前，还要对双臂的间距进行注意，要将两手自然的张开，手掌向内对面部进行掩护，两肘要向下对躯体进行保护。眼睛要从双臂间注视着对手，如果发现对方有所攻击，就要进行恰当的移动。还要将身体的重心放在两腿之间，通过弯曲对重心进行移动，通过两臂进行防御<sup>[5]</sup>。

叠臂防护技术，主要是将前部的的手臂进行弯曲，掌心朝下，放置于胸前，对上部身体进行保护。后边的手臂要进行弯曲，掌心要朝下，放置在头部前面，对头部进行保护。两边手臂之间的间隔不能太大，要配合身体进行移动，通过两臂进行格挡。肩臂防御方式在应用时，要求运动员的身体稍微往右转，左肩上提，对对手进行提防。用左边的上臂紧贴肋部，左边的小臂要下沉，紧贴腹部。要将右臂曲肘，放置在胸前，手掌向前方，保护头部。要根据对方的攻势，进行阻挡。通过左肩和右臂进行防守<sup>[6]</sup>。

对于防守方法的应用来说，虽然运动员没必要掌握所有的防守技术，但是必须学会两个以上的防守动作，才能在运动比赛中，更好的进行防守和攻击。在这个过程中，运动员应该对防守的目的进行明确，才能有效的防守。避免遭受对方的击打，或者过于被动，使得运动员能够迅速的进行反击，保持身体的平衡，并且将所有的动作连接起来。这是对防守动作操作的基本要求<sup>[7]</sup>。

## （二）技术操作

一般来说，在进行防御法应用时，是为了阻止对手的攻击，或者对对手的进攻进行缓解，并且顺利的施展防守的动作，将其与进攻的动作连续起来。单纯的防御技术，并不是最好的防守，一味注重防守、不攻击，就违背了这项运动的主要目的。在进行防御技术应用时，防御与攻击之间的联系非常密切，很难在瞬间，进行动作的转换。所以运动员在平时进行练习时，要注重防守的速度，还要通过日常的练习，迅速的将防守的动作，转化成攻击的动作。还击拳就是将防守转为进攻的有效方式，可以将防御技术和进攻技术，进行有效的配合。在开展动作的过程中，可以有效地隔绝对方的攻击。但是防御和进攻之间的衔接，存在一定的时间差，如果不能在短时间内，完成相应的动作，就会

失去机遇<sup>[8]</sup>。

例如在参与拳击运动时，常见的运近距离长短拳法的防御技术，是非常常见的，对方的攻击为左边的刺拳时，运动员可以进行阻挡或者拍击，然后立即通过左边的直拳，对对方的头部进行回击。还可以通过左边的移动，配合摆拳攻击的方式，对对方的头部或者上身进行进攻，然后用右边的直拳，对对方的下颌进行攻击。如果对方采用了右直拳的方式，可以通过左手的拍击，再应用右直拳，对对方的头部进行攻击。或者进行闪动的同时，用右边的勾拳，对对方的下颌进行攻击。然后立即采用左摆拳，对对方的头部进行攻击。

如果对方采用了左摆拳的方式，可以通过右小臂的格挡，对对方的面部进行攻击。或者直接挡住攻势，同时采用右直拳，对对方的头部进行攻击。然后快速的完成进攻，在转身时还可以对对方的身体进行击打。如图2所示，在对勾拳进行防御和进攻时，运动员可以先用小臂进行阻挡，然后用另外一只手的勾拳，对对方的头部或者身体的正面，进行击打。或者对对方的进攻进行回避，用左边和右边的直拳，对对方的头部进行攻击。在实战演练中可以发现，防御技术的动作是一气呵成的。只有保持正确的反应，才能通过防守和进攻打败对方。所以运动员在进行练习的时候，无论面临怎样的攻击，都要对防守和进攻的机会，进行完美的处理，才能在对方出现空档的瞬间，对其进行有效的进攻。



图2 勾拳

### 三、拳击比赛防护措施

在参与拳击比赛时，运动员必须经过一定时间的专业训练之后，并且具备基本的比赛能力，才能参加比赛。在比赛之前，运动员要经过医生的全面身体检查，检查合格的运动员，才能参与比赛项目。运动员要严格按照规定，进行体重的称量，并且按照自身的级别参与比赛项目。运动员还要严格的按照规定，参与比赛的场次。在进行拳击台设置时，相关人员必须严格按照比赛的规则，铺设平滑的软垫，软垫的厚度不能低于1.5 cm。围绳要捆绑牢靠，松紧要适度。运动员在比赛之前，要按照规则穿戴头盔和护齿以及护裆，如图3所示，所用的拳套要符合比赛的标准。裁判员也应严格按照比赛的规则，执行各项操作。如果运动员双方的体力相差比较悬殊，裁判员就要立即停止比赛。在比赛的过程中，还应该配置赛场的医生，并且设置完善的急救设备。

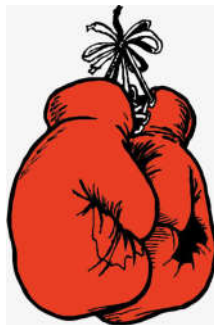


图3 拳套

### 四、结语

综上所述，对于拳击运动项目的开展来说，防御技术和攻击技术，是同等重要的。运动员必须根据自身的特点，采用正确的防御技术，才能提高自身的综合能力。而且拳击比赛项目在开展时，对于安全性的要求比较高。运动员即使在日常的训练中，也应该做好安全防护工作，才能保持最佳的运动状态，从而获得比赛的胜利。训练人员在对运

动员进行日常训练时,也应该认识到安全防护工作的重要性,并且遵循比赛的规则,提高运动员参与这个项目的安全性。训练人员要加强赛场安全检验,强化运动员的自检,确保运动员在参与比赛项目时,更加的安全。

**参考文献:**

- [1]陈晨.拳击运动中的安全防护探讨[J].武术研究,2019,4(07):101-103+114.
- [2]杨洋.青少年拳击运动员常见运动损伤的原因及预防[J].科技资讯,2019,17(06):220-221.
- [3]雷玉平,王玄玄.拳击训练中克服运动员恐惧心理的途径与对策探析[J].当代体育科技,2018,8(26):39+41.
- [4]刘叶菁菁.论社会体育运动伤害侵权的责任认定与承担[D].河北大学,2018.
- [5]贺佳乐.对我国普通高校开展拳击运动的必要性和可行性研究[D].吉林体育学院,2017.
- [6]孙玉科.不同条件下武术套路与其他项目运动员击打效果的生物力学实验研究[D].上海体育学院,2016.
- [7]鲍善军,孙浩策.浅谈拳击运动对个人能力的功效分析[J].当代体育科技,2013,3(31):150-151.
- [8]张海平.我国青年拳击运动员运动损伤特点与分析[J].沈阳体育学院学报,1998(01):32-35.