

邹市明备战北京奥运会主要竞技能力训练特征

张庆文¹, 吴正平²

(1.上海体育学院 体育教育训练学院, 上海 200438; 2.上海体育学院 项目训练中心, 上海 200438)

摘 要: 对拳击运动员邹市明备战北京奥运会训练手段、方法及训练内容的研究后发现: 突出神经系统的快速反应和快速转换能力, 以速度促强度, 强化对比赛的控制能力, 并紧密结合技、战术和实战要求安排专项耐力训练, 通过针对性的心理适应训练, 稳定发挥出“快速、全面、连续、变化、准确、控制能力强”的技、战术特点, 是邹市明训练的主要特征。

关 键 词: 运动训练; 拳击; 竞技能力; 训练特征; 邹市明

中图分类号: G808.12 文献标识码: A 文章编号: 1006-7116(2010)01-0075-04

Characteristics of major competitive capacity training for ZHOU Shi-ming to prepare for the Beijing Olympic Games

ZHANG Qing-wen¹, WU Zheng-ping²

(1. School of Physical Education and Sports Coaching, Shanghai University of Sport, Shanghai 200438, China;

2. Project Training Center, Shanghai University of Sport, Shanghai 200438, China)

Abstract: Having studied the means, methods and contents of training for boxer ZHOU Shi-ming to prepare for the Beijing Olympic Games, the authors revealed the following major characteristics of ZHOU Shi-ming training: quick response and quick switching capacities of the nervous system was highlighted; intensity was enhanced by speed; the game control capacity was enhanced; dedicated stamina training was arranged closely according to technical, tactical and game requirements; steadily exerting such technical and tactical characteristics as “quick, comprehensive, continuous, changing, accurate and strong control capacity” by means of action specific mental adaptation training.

Key words: sports training; boxing; competitive capacity; training characteristics; ZHOU Shi-ming

拳击比赛具有百年历史, 而我国拳击运动自 1958 年中断后, 到 1986 年才恢复训练, 且底子薄, 整体水平低, 在 20 世纪世界大赛上难有作为。近几年我国出现了以邹市明为代表的一些优秀运动员, 其中邹市明在 2003 年世界拳击锦标赛上勇夺 1 枚银牌, 实现了中国拳击在世锦赛上奖牌零的突破, 并在此后的各类重大比赛中披金戴银, 尤其在 2008 年北京奥运会上夺得了拳击金牌。

竞技能力亦即运动员的参赛能力。由不同表现形式和不同作用的体能、技能、战术能力、运动智能以及心理能力所构成, 并综合表现于专项竞技的过程中^[1]。根据拳击比赛的快速性、灵活性、不可预见性, 以及

通过对拳击方面专家的访谈后认为, 可以将拳击项目的主要竞技能力界定为: 速度能力、专项耐力能力、神经系统控制能力、比赛控制能力、技战术能力、心理适应能力等 6 大类。本研究以邹市明备战北京奥运会的训练特征为研究对象, 对其备战 2008 年北京奥运会赛前训练过程中相关训练数据进行分析和处理, 旨在为拳击运动项目针对其主要竞技能力, 选取合理的训练手段和方法, 提高训练质量提供参考。

1 研究方法

(1)邹市明全年训练计划都是采用“菜单式”, 针对某一竞技能力的训练手段、方法基本相同, 只是根据训

收稿日期: 2009-09-15

基金项目: 上海市教委社科创新重点项目(10zs109); 上海市教委重点学科建设资助项目(J51001)。

作者简介: 张庆文(1970-), 男, 副教授, 博士, 硕士研究生导师, 研究方向: 运动训练理论与实践。

练目的的不同采用不同的组合方式。所以本研究选取的是代表性较强的赛前 2 个半月, 即对 2008 年 5 月 20 日~8 月 7 日的训练计划安排进行研究。

(2)通过协助国家拳击队教练组、医科组工作, 对邹市明备战 2008 年北京奥运会赛前训练阶段的训练内容、方法、手段和机能状态变化的不同特点进行比较, 并收集了邹市明赛前阶段测试的生理、生化指标的数据进行分析。

(3)收集分析了大量的邹市明教学实战和训练过程的技术录像, 并与国外主要对手的录像进行比较。

2 结果与分析

以往中国拳击训练主要参照国外训练模式, 提出的口号是“狠、拼、重、快”, 即进攻要凶狠、敢拼、出拳要重, 速度要快。其中“狠、拼、重”都是根据欧美人身体健壮、力量好的特点制定的。

经过多年的实践, 张传良等教练总结出了适合中国拳手的“快速、全面、连续、变化、准确、控制”的训练模式, 结合运动员的个性特点制定出有针对性的专项竞技能力训练手段, 并取得了良好的训练效益。

表 1 是邹市明小周期训练安排情况, 其中特征可以在如下 6 个方面反映出来。

表 1 邹市明备战北京奥运会前周训练时间、内容和手段

星期	训练时间	主要训练内容
一	上午 09:30~11:00	①脚步协调性练习 10 min; ②空击 2 min、2 回合间歇 1 min; ③沙包(A.1 min, 4 回合间歇 1 min; B.前后移动快节奏 30 s, 6 回合间歇 1.5 min; C.中近距离左右移动 15 s, 8 回合间歇 1 min; D.自由强度 6 s, 12 回合间歇 1 min)
	下午 15:30~17:00	①循环强度对抗: 7 人一组, 一人做庄打 6 人各 15 s; 7 人一组, 一人做庄打 6 人各 20 s; ②自选小力量练习腹肌、背肌、进退负重转体、快速胸前推、快速上推、进退负重弓步走、负重直腿跳 6 项各 4 组; ③跳绳: 双飞 100 次, 6 组
	上午 休息	
二	下午 15:30~17:00	①战术练习: 开局抢点, 2 min, 3 回合间歇 2 min; 第四回合失 3~4 点的追点; 2 min, 3 回合间歇 2 min; ②沙包: 8 min 自由
三	上午 09:30~11:00	①空击: 2 min, 2 回合间歇 1 min; ②节奏、技术手靶: 20 s 前后手靶, 6 歇 40 s; 20 s 左右勾摆, 6 歇 40 s; 20 s 反击、迎击、换位手靶, 6 歇 40 s; 自由手靶 10 min
	下午 15:30~17:00	①2 min 慢跳绳, 2 回合间歇 1 min→2 min 双飞跳绳, 2 回合间歇 1 min; ②神经反应练习: 2 min, 2 回合间歇 1 min; 看手势进退左右移动空击; ③手靶发力、闪躲、迎击、节奏练习各 20 s, 4 回合间歇 1 min
	上午 休息	
四	下午 15:30~17:00	①双人技术练习 2 min, 8 回合间歇 1 min(甲击打乙, 乙在移动中进行抢点、反击、迎击、时间差、距离、防守技术练习); ②自由实战 2 min, 2 回合间歇 1 min
五	上午 09:30~11:00	①素质训练专项化: 15 min 移动中打沙包; ②空击: 5 人一组, 共 4 组(15 s 负重进退直拳发力空击→15 s 手靶拍头中进退攻防意识空击→15 s 负重原地勾拳发力空击→15 s 直拳(摆拳)闪躲反击迎击, 往返 2 次); ③平衡练习: 前滚翻 10 s 空击 6 s, 4 回合间歇 30 s; ④滑步练习 2 min, 4 间歇 1 min
	下午 15:30~17:00	①开局比赛: 9 回合, 2 min 间歇 2 min; ②自由练习 30 min: 沙包或手靶
六	上午 09:30~11:00	①教学比赛: 2 min, 6 回合间歇 1 min; ②自由打沙包 30 min
	下午 休息	
日	全天休息	

1)速度训练特征。

业余拳击比赛共 4 局, 每局 2 min。因此, 结合拳击比赛时间短、强度大的特点, 突出速度是训练结合实战的重要体现。训练要紧紧围绕场上的 8 min 来安排, 无论是练手靶、沙袋都要通过突出速度来提高强度。这就对运动员出拳的突然性、连续性、反复性以及脚下移动速度、防守速度提出了很高的要求。而这些快速能力的获得只有在神经系统高度兴奋、注意力高度集中的情况下才有可能发挥和发展, 而长时间、

大运动量的训练很难达到这种效果。

从训练时间的安排可知, 除周一、周三、周五外, 其它时间都是一天一练、周日全天休息。而且每个训练单元只有短短的 1.5 h, 除去准备活动, 基本训练内容只有 1 h 左右, 这样就保证了邹市明在整个训练过程注意力保持高度集中, 精力充沛, 高质量地完成每次训练课的任务。统计发现, 邹市明与以往中国拳击队其他运动员相比, 训练时间大约要少 3/5。

2)专项耐力训练特征。

耐力训练的目的是为专项训练服务, 传统耐力训练主要是通过大量的各种距离的跑来实现^[2]。通过这样的训练方法和手段提高耐力不仅与拳击的专项要求脱节, 而且也不适合拳击比赛时动静结合、节奏感强的技术需求。

美国运动训练学畅销书《执教成功之道》中的一个重要观点就是“以比赛方式执教”^[3], 要求训练要完全结合比赛。

为了满足拳击比赛的实战要求, 在邹市明的体能训练中, 尤其是专项耐力训练中, 主要采用了专项带体能等一系列训练方法, 如快慢结合节奏感强的跳绳练习、15~20 min 移动中的击打沙包练习、15 min 自由手靶练习、30 min 左右的基本技术练习、一人对多人循环强度对抗练习等。

这些结合技术和专项需要的耐力训练, 不仅有效利用了训练时间, 提高了训练效率, 而且通过这种方法获取的专项耐力也非常适合拳击比赛的要求。

3) 神经系统控制能力训练特征。

中枢神经系统机能状态如何, 直接影响肌肉的速度和力量。以往的运动训练专门针对神经系统机能的训练不多, 大多通过速度或力量素质的训练和提高带动神经系统的发展, 即神经系统机能能力是被动提高的, 且滞后于身体素质的发展水平, 而神经系统对肌肉活动具有支配作用, 即先有神经冲动, 才有肌肉的反射和收缩^[4]。

拳击属于同场对抗类项目, 赛场形势瞬息万变。优秀运动员在比赛中很难出现破绽, 而一旦在对手出现防守漏洞的情况下, 如何迅速抓住战机、实施有效打击是运动员得分的有效手段。但这种情况是不可预见的, 如何在瞬间进行准确判断, 并进行快速反应, 对运动员神经系统的反应能力及神经系统对肌肉的支配能力都是很大的考验。

为了有效提高神经系统的快速反应能力, 在邹市明的训练中, 采用了针对神经系统的训练手段。例如, 采用两人中距离的攻防对抗练习, 在该练习中双方都极易出拳得分, 也极易被对手击中, 而要躲避对方的进攻就需要运动员极快的神经转换能力。另外, 教练员每周还要安排 2~3 次用于提高神经系统机能的针对性训练, 以提高其快速反应能力, 最常用的手段是看手势进退、左右移动中的空击等专门训练。

邹市明训练中所采用的专项带体能的训练方法, 不仅很好地解决了身体能力训练问题, 还有效地解决了距离感、时间差等神经系统的训练问题。

4) 比赛控制能力训练特征。

拳击比赛中的“控制”不仅指控制比赛节奏, 还

包括控制对手。比赛中, 拳手要做到控制节奏和控制对手非常难。尤其对邹市明而言, 其特点对大多数对手来说已经不是秘密, 尤其自 2003 年获得世锦赛亚军后, 很多国外运动员和教练都在研究他的技术特点。针对这种情况, 学会控制比赛节奏就显得非常重要。因为, 合理控制比赛节奏不仅可以有效地保护自己、保持优势, 还使对手很难摸清自己的进攻意图。

在训练中, 教练员始终要求邹市明保持充沛的精力和体力, 能够控制比赛的全过程。在每次训练课中出拳、脚步移动的速度和身体躲闪的速度不能下降, 否则就要结束训练或更换训练内容。因为过度的训练不但不利于运动员运动成绩的提高, 还有可能造成运动员的损伤而影响下一单元的训练质量。

身体移动速度尤其是脚步移动速度的提高, 是运动员控制比赛节奏和控制对手的重要前提, 而专项耐力则是提高控制能力的基础。当对手进攻的时候, 邹市明主要是通过快速的身体移动来躲避对手的进攻; 当对手大意时, 则快速击打对手; 当比分领先的时候, 则控制节奏, 保持优势, 这就是邹市明在训练中贯彻的所谓“游击战术”。

5) 技战术训练特征。

技能是体能的载体, 体能要最终通过合理的技术和灵活的战术发挥出来。作为体能水平不占优的亚洲运动员, 合理的技战术就显得更加重要。

邹市明的技术打法被国外选手称为“海盜式”, 即依靠快速的步伐移动和躲闪来避开对手的重拳, 然后在迂回周旋中寻找机会。长期的训练使邹市明逐渐形成了“快速、全面、连续、变化、准确、控制能力强”的技、战术特点。

在邹市明的技术训练中, 主要是以发挥自身优势为主, 其技术特长是脚下快速移动中的击打能力和有效距离内的反复攻防转换能力。围绕其技术特点, 在强化体能、实战提高、赛前准备 3 个阶段不断巩固和提高其技术特长, 并在原有的技战术基础上从“快”字入手, 提高控制能力和对比赛节奏的把握能力, 在移动和变化上下功夫, 并不断创新发展, 加大出奇制胜的概率。表 2 显示, 在邹市明的技术训练中, 专门针对脚步移动和躲闪技术的训练时间占了较大的比例。这也符合张传良教练的整体训练思路: 拳击比赛中要在不被对方打到的前提下, 伺机进攻对方。

强化体能阶段技术训练的方法以手靶、沙包、移动等为主, 并结合技术对练、特长技术训练、各种距离反复攻防能力和控制能力的训练。

实战提高阶段的技术训练在强化体能阶段的基础上又增加了针对主要对手的攻防技术练习, 此阶段技

术训练内容较全面均衡。

奏、防守能力为主,注重技术细节。

赛前准备阶段以自身优势移动击打、控制比赛节

表 2 三个训练阶段不同技术类型训练课时安排

阶段	特长技术	移动	沙包	细节	控制能力	躲闪技术	手靶	技术对练	录像分析	中、近距离反复	中、远距离反复	一般技术
强化体能	1	4	4	0	1	0	5	3	0	0	2	2
实战提高	3	4	4	0	1	1	3	4	2	1	2	
赛前准备	0	4	1	2	3	4	1	3	2	0	0	0

在战术训练的安排上,突出了“练为战”的整体训练原则。邹市明的战术课安排主要有教学比赛、条件实战、模拟比赛、录像分析、特长技术练习等。

在强化体能阶段战术训练安排很少,实战提高阶段战术课安排比例增多,这样不仅使运动员保持充沛的体能和良好竞技状态,而且可在实战中熟练掌握、运用和检验新设计的战术。

赛前准备阶段战术课训练量较大,并且增加了模拟情景比赛的比例,这样既可以把已成熟的战术特点和针对对手的战术打法运用得更贴切,又提高了战术素养和内涵。

6)心理适应能力训练特征。

科技的发展、训练水平的提高,运动员潜力的不断挖掘,使各运动队(员)之间在技术水平和身体素质等方面的差距越来越小,一场比赛的最终结果,往往不是由于运动队或运动员之间技、战术和身体素质方面的差距,而大多取决于运动员的心理因素。尤其是在高水平的国际大赛中,当比赛双方实力相当、难分胜负时,运动队(员)之间的较量往往成了心理和智力上的竞争和抗衡。此时谁的心理状态好,谁就能够充分发挥出技战术水平,从而最终夺取比赛的胜利。而在拳击训练中,针对心理训练的手段却明显不足^[9]。因此,在注重体能和技、战术训练的同时,重视对运动员比赛心理训练,提高运动员的心理素质,以适应高强度的比赛要求,对夺取比赛的胜利具有重要的现实意义。为此,教练员为邹市明针对性设计了提高心理承受能力的训练方法,例如第四回合失 3~4 点的追点、开局领先的情况下优势的保持等等。

在心理上适应比赛需要最好的办法是多参加比赛,尤其是在世界大赛中锤炼。运动员只有在高级别的比赛中顶住压力、战胜自我,充分发挥技战术水平,并最终战胜对手,才能培养运动员自信、沉着、灵活的心理状态,尤其对于拳击这个斗智、斗勇的项目,更应该如此。

统计发现,邹市明自 2003 年以来共参加各类国际比赛近 170 场。频繁参加比赛,尤其是世界大赛,不但使其积累了大赛经验、而且还培养了邹市明在大赛中沉着、镇定、技战术发挥稳定的心理素质。例如在北京奥运会对阵 2007 年世锦赛季军比赛法国名将乌巴利晋级 8 强的比赛中,虽然在比赛剩下 20 s 时比分还落后,但他仍凭借稳定的心理和准确捕捉战机的能力最终将比分扳平并获胜,为半决赛和决赛的完美发挥奠定了基础。

3 结论

邹市明在备战北京奥运会的训练中,突出神经系统的快速反应和快速转换能力,以速度促强度,强化对比赛的控制能力,并紧密结合技、战术和实战要求安排专项耐力训练,通过有针对性的心理适应训练,稳定发挥出其“快速、全面、连续、变化、准确、控制能力强”的技、战术特点。邹市明在北京奥运会的成功,与其赛前的针对性训练是离不开的。

参考文献:

- [1] 田麦久. 运动训练学[M]. 北京:人民体育出版社, 2000: 68.
- [2] 于联志. 我国拳击奥运集训队员运动素质的因子分析与理论解析[J]. 成都体育学院学报, 2008, 34(6): 79.
- [3] 雷纳·马腾斯. 执教成功之道[M]. 钟秉枢, 译. 北京:北京体育大学出版社, 2007: 9.
- [4] 张庆文. 刘翔科学训练的主要特征研究[J]. 天津体育学院学报, 2008, 23(4): 339-341.
- [5] 崔松, 刘旭东, 刘庆华. 我国高水平拳击运动员专项素质训练现状及对策研究[J]. 解放军体育学院学报, 2002, 21(4): 35-38.

[编辑:周威]