

# The Important Role of Technical Pair Training in Adolescent Boxing Teaching and Training

Hongao Li

Zaozhuang Sports School, Zaozhuang, Shandong, 277100, China

## Abstract

With the rapid development of the economy, the society attaches more and more importance to the technical management functions of the existing professional boxing training. Boxing training is from the basic skills and basic skills constantly accumulated in the daily training, therefore, from the beginning of teaching to the follow-up actual combat skills must go through many times of training and field operation, in order to get the best results in the competition. This paper mainly analyzes the important role of the practice in the adolescent boxing teaching and training, and puts forward reasonable suggestions.

## Keywords

technical training; adolescent; boxing teaching

# 技术对练在青少年拳击教学训练中的重要作用

李洪涛

枣庄市体育运动学校, 中国·山东 枣庄 277100

## 摘要

随着经济的快速发展, 社会越来越重视现有的专业性的拳击训练的技术管理功能。拳击训练是由基本技术和基本功在每天的训练中不断的积累到的, 因此, 从开始的教学到后续的实战技术必须要经过多次的训练以及实地操作, 这样才能够能够在比赛中获取最好的效果。本文主要针对现阶段的技术对练在青少年拳击教学训练中的重要作用进行简要分析, 并提出合理化建议。

## 关键词

技术对练; 青少年; 拳击教学

## 1 引言

在拳击运动的不断发展中, 技术对练作为一项不可或缺的训练方法, 也同样需要与时俱进, 不断创新训练内容。在长期的训练管理中, 长期性的科学文化拳击训练能够不断地通过各项技术将人体的整体的骨骼系统进行提升, 改变人的整体的中枢系统的管理方式, 促进人体的健康发展, 进一步的在潜移默化中锻炼青少年的意志品质以及实践能力, 树立起新的敢打敢拼的责任意识。

## 2 提升青少年的拳击教学的适应能力

### 2.1 拳击训练的基础适应性概念

在社会的不断进步中, 现有的专业性的素养是在不断训练中提升的, 其中动植物都需要不断地适应外界的生活, 并在其中生存下来。而人具有社会科学性, 要想逐步地适应现

有的自然环境就必须要根据现有的对练和实战来打造新的抗压体制。其中所说的社会适应, 主要是指人在社会中不断地应对外界的环境, 根据其环境的变化来对自身的整体素质产生一定的环境适应态度以及行为, 比如, 对风俗习惯的适应, 对人际关系的适应。而中国目前的青少年, 大多数都是家中的掌心宝, 从小的生活环境就比较好, 属于在家庭和社会的呵护下成长的一代, 因此, 其基础的意志较为薄弱, 对于失败所遭受的打击较大。但是, 现阶段的社会需要的就是一种良好的社会适应性的人才, 其属于现阶段的最主要的需求人物。

### 2.2 技术对练对价值观的形成具有导向作用

在社会的不断发展中, 拳击的对练运动, 能够培养社会青年的社会价值观, 针对不同的学生的了解程度已经开始逐步地决定了基础的拳击运动在进行训练时必须吃苦, 坚持

不懈地通过与对方的对练来进行实践操作,这样不仅能够加深对于拳击技术的理解,还能将自我的专业性体质进行增强,从步伐、拳法以及腿法等方面进行整体的实战操作,在训练中感受一种实操精神,体会到成功的喜悦,并将这种精神迁移到平时的工作与生活中去,从而在长期性的拳击对练中培养青少年的积极向上的世界观、人生观和价值观。在进行拳击对练时,还可以逐步地培养学生的竞争意识,在参与过程中,不断地提高其专业性技能以及生活水平,增强其战术意识和团队意识,在竞争中把握机遇,在实战中获取强大的战力,从而能够不断地提升青少年的自我感受<sup>[1-3]</sup>。

### 2.3 技术对练对社会意识的形成具有引领作用

在社会的不断发展中,必须要根据实际情况将不同的拳击对练的精髓逐步融入到日常生活中,培养学生的团队意识和自我协作的能力。在进行训练时,必须要根据实际情况将平时的练习、配攻防练习、模拟实战练习进行及时训练,在日积月累中逐步提升学生的团结协作的意识。对此,必须要逐步地参与到日常的拳击管理中,在潜移默化中培养学生的团结意识以及生活意识,增强学生的社会适应能力。除此之外,在进行拳击对练中,还需要根据社会的实际评价需求,制定不同的策略,在此期间,练习者必须要根据既定的策略进行针对性的联系,在练习中做好自己的本职工作。如在练习躲闪技术时,就应该要进行防守练习,不应该想着反击,以防守为主提升自我的效果,这样才能起到实际的效果。且在拳击对练管理中,很多地区都必须根据实际情况,进行社会角色的管理,根据实际需求进行自我状态的练习,使得练习者在社会发展中懂得整体的社会发展情况,理解不同的角色的社会地位及权利需求,从而形成一整套整体的规范需求以及义务的规范行为模式,这样也能够提升自我的角色扮演的效益,改变自我的社会发展事故,及时了解人的主观行为感受,理解人与人之间的需求管理<sup>[4-5]</sup>。

### 2.4 技术对练复合型人才的培养具有辅助作用

在社会的不断进步发展中,必须要为社会培养出新的高素质复合型的人才,根据实际情况对练习者进行高要求的提升。从整体的技术层面上来看,进行拳击对练已经逐步地提升了现有参与者的速度与竞争能力,能够保证参与者在不断的发展中从其中锻炼参与者的应变能力以及参与解决问题

的能力,积极地培育学生参加锻炼,培养期吃苦耐劳的精髓以及新的人格品质,加强学生的综合素养的提升,以及全面性的复合型人才的培养特性。在此期间,还必须要根据实际情况,将不同的数据进行管理,在教育教学中逐步的改进其中所获取的专业性技术,这是现有的青年教员在拳击训练中必然会学习到的技术。

## 3 技术对练在青少年拳击教学训练的基础措施

### 3.1 技术对练的意义

在实际的拳击教育教学中,必须要根据实际情况,将不同的教育教学逐步拓展到其他的学习领域中去,这是每一位教练员不可避免的教学措施,因此,对于初级学员,在教育教学中必须要积极地进行对练练习技术,最大限度地利用好整体的实战环节以及实战技术。因此,在进行实战学习中,如果技术不加以充分利用,就会丧失其原有的技术时效,也会逐步地使得练习拳击技术的青年学子丧失其技术信心。在实际的学习过程中,带上拳击手套进行实战训练,具有一定的危险性,能够使得拳击运动更加的合适有效,使得青年学子的实战能力得到更好的需求,进一步解决现有的基础性技术训练结构。在进行技术对练时,还必须要根据实际情况,将某一个单独的进攻技术或是防守技术以实战的形式进行教学训练。

### 3.2 技术对练的实际步骤

在社会的不断发展中,进行技术对练配对时必须要注意对练双方的身高是否一致,其手臂的摆动幅度也需要一致,这样在距离上谁也无法占据优势。与此同时,在进行对练时还需要根据实际情况,将技术对练的技术从距离开始进行合理控制,减少理解上的偏差性,确定最直接的距离方式,这样才能够将整体的注意力逐步地集中在相对应的数据管理上,减少判断失误的现象。在实战中移动,必须要根据移动的趋势掌握正确的姿势,其中必须要戴手套进行拳击练习。在拳套进行双人运行时,提出权不要过重,这样可能会导致双方都出现紧张的情况。而出全拳较轻可以避免伤害事故的发生,也可以培养青少年运动员。像对待朋友和助手一样来对待自己的对手,保护自己的对手,利用拳头来进行技术上的对练,还可以培养其他的综合素质。在进行双人对练时还必须要对对方的系统进行全面的管理,提升原有的专业性的技能,将

不同的技术进行创新,正确判断视觉上的系统设置的错误,提升出拳的快速程度,始终保持与对方的最主要的距离。

### 3.3 技术对练的距离判断

在社会的不断发展中,为了进一步地判断出拳的力度以及出拳的距离速度,可以根据实际情况来做出相应的决定,使得出拳力度根据不同的情况来进行改变。既可以稍稍挺腰让拳击到鼻子跟前,也可以左脚尖蹬地,使得身体的重心后移到右脚上,缓冲到额前的拳击重力。在上述情况下,必须要精确地判断出拳的距离,使得整体的身心都保持在一种比较放松的状态下,这样可以使得具体的想法在练习过程中不断地保持长距离直拳与一般直拳的距离感。经过长时间的训练之后,必须要开始进行防守练习,这样就可以使得整体的出拳速率在出拳时按照预先规定好的顺序进行出拳。在进行训练时,可以首先按照教练的口号来完成4种基本直拳的进攻和防守,后续就可以开始进行自由练习。但是按照经验来看,整体的出拳速度不应该过快,这样才能够使得运动员冷静的回顾原先所做出的动作,以及在发生错误后及时改正,以最好的速度完成下一个动作,避免出现过多的差错<sup>[6]</sup>。

### 3.4 技术对练的技术掌握

在进行拳击训练时,必须要根据教练的命令来进行出拳的动作,通过这种训练可以提高运动员对于已知权的反应速度以及应对能力,当进攻和防守技术都逐步的掌握之后,就可以把防守与直拳还击进行结合,从而提高运动员的基本素养。教练员应该善于发现影响和阻碍相互配合的作用,利用双人拳击的技术对练方法,使得所有的任务都能够完善和完成,在此期间逐步的培育出优质的青少年运动员。不仅如此,青少年运动员必须要依靠准确的距离感和速度来进行搏斗,这样能够在后续的实战教学训练中,不会因为紧张和害怕而拉开距离。在进行双人拳击技术的教学过程中,教练员必

须要进行大量的重要性的教学工作,逐步地培养学生的想象力以及创造力。其中教练的示范应该准确和生动,以具体的例子来防守不同方向的技术发生情况并且还需要不断地了解各种技术对练的动作要领,只有这样才能够进行合理化的讲解和示范,从而对学生的基本训练技术进行引导,为青少年成为优秀的拳击运动员打下基础。青少年必须要逐步地根据教练的要求来进行技术训练,这样才能够逐步地掌握新的技术,提升自我的综合素养和综合能力,做一个优秀的青年学员学子。

## 4 结语

综上所述,现阶段的技术对练是拳击训练中最有效的实战方式,可以为后续的拳击实战训练打下较为坚实的基础练习拳击。运动可以提升青少年的价值观以及竞争意识,同时促进青少年的团结协作能力。通过技术队列可以进一步地加深青少年的品质培养,这是现代社会开展人才培养技术的更高要求规范,也是新形势下青年成长的必经之路。

## 参考文献

- [1] 幸海. 技术对练在青少年拳击教学训练中的重要作用 [J]. 少年体育训练 (3):45-45.
- [2] 王圣鑫. 练习拳击对青少年社会适应能力的培养分析 [J]. 青春岁月 (17):208-208.
- [3] 晋波. 拳击技术在体育教学中的运用 [J]. 西部皮革, 2016, 38(18):287-287.
- [4] 车鹏. 浅谈条件配合练习在拳击训练中的作用 [J]. 中国科技投资 (3).
- [5] 张耀东. 浅析体育游戏在拳击教学与训练中的作用 [J]. 科教文汇, 2009(26).
- [6] 王雅一, 李文建, 高钰琪, 等. 模拟高住低练对青少年拳击运动员免疫指标的影响 [J]. 中国体育科技, 55(01):39-44.