方寸之间尽现拳击魅力

拳拳对抗,这是一场勇敢者的游戏

见习记者 申屠品君

“出拳的时候要快,要准。”“重心要稳住,别拳头还没碰到人,自己先站不住了。”“核心力量的训练还是要加强,待会再翻几个轮胎。”这位正在指导拳击练习的男人名叫王浩,是绍兴越鉴体育聚英堂搏击俱乐部的总经理。“我是在8岁时学习的散打,之后又学了拳击,可以说我人生的大部分时间都和格斗类运动息息相关。现在自己开设了一家搏击俱乐部,我希望能让更多人了解拳击,让更多青少年通过这项运动磨练自己。”

拳击运动历史悠久 锻炼、防身成运动目标

拳击运动是一种戴拳击手套进行格斗的运动项目,早在古希腊和古罗马时期就有许多关于拳击的记载。中国的现代拳击始于20世纪20年代后期,经过近100年的发展,逐渐形成了完整的体系,并开辟出了一个属于拳击运动的市场。王浩告诉记者,现在我省的拳击爱好者已经拓展到了女性和青少年,自己的女儿就是其中一员。

不久前,在“寅领杯”WBA中国区金腰带争霸赛上,王浩10岁的女儿王艺涵凭借一连串重拳,干净利落地获得了女子儿童组38公斤级的年度总冠军。

王浩告诉记者,女儿出生时体质不好,每逢换季就会感冒,让她学习散打和拳击也是为了帮助女儿改善体质。“刚开始练习的时候,艺涵很抵触,跑步、打靶、沙袋、体能训练……她每次都是哭着离开,第二天浑身酸痛,走路都靠挪。”

随着拳击练习的进行,王艺涵在校运动会中跳绳、跑步的成绩从原来的倒数变成了现在的前三名,再加上每周学校老师都会让她带着全班同学一起练习拳击,收获了满满的自豪感。获得38公斤总决赛冠军金腰带回到绍兴之后,王艺涵就收到了绍兴市体育运动学校拳击队发来的邀请,通过绍兴市体校拳击队寒假集训招入绍兴市拳击队。

王浩说,拳击能让女儿变得更独立,在面对困难时,不像大多女孩子一样手足无措,能够有保护自己的能力。他期待女儿能够超越自己,取得更好的成绩。

挖掘市场潜力 拳击运动在浙江迅速发展

“现在浙江的拳击运动日渐火爆,但我刚来的时候,这边的拳击市场还不是很乐观。”杭州拳旗健身有限公司创始人李旗来自哈尔滨,他打拳击已经30多年了。

“刚来到浙江的时候,我把杭州所有的拳馆都看了一遍,和大家进行交流。同时为了更深刻地了解浙江的拳击情况,我们拜访了浙江几个主要城市,去有名的拳馆交流学习,当时就感觉拳击市场不是很乐观,走访的拳馆10家有8家是不赚钱的。”

之后,为了让更多的人接触到这项运动,李旗就与杭州一家知名的健身品牌合作,担任了教练部经理,并开设了拳击课程。“没想到当时的拳击课异常火爆,这也让我意识到了我省拳击市场的潜力,从而创立了自己的拳击俱乐部。”

李旗告诉记者,这几年拳击运动的市场发展得越来越好,俱乐部也已经积累了私教拳击学员400多名,青少年儿童100多名。“从我个人的角度来看,浙江的拳击市场还是充满活力的,预计明年我会在杭州开设两到三家新馆,继续推广拳击,让更多人爱上这项运动。”

以赛事助力推广 女性成为拳击运动主流群体

“近几年拳击运动在我省的发展还是挺快的,2020年新增了十几家拳击俱乐部,目前省里独立的拳击机构已经有一百多家了。”浙江省拳击协会秘书长杨相光介绍,这几年我省拳击运动在各大比赛中取得了越来越多的好成绩,再加上各类影视作品讲述关于拳击运动的故事,大家已经逐渐摆脱了对这项运动的刻板印象,并且省里的拳击运动员退役下来之后开始进行相关的培训工作,尝试这项运动的人越来越多。

“这两年参与拳击运动的人群中,女性的占比正在逐渐走高,基本上每个拳击馆三分之二左右的拳击爱好者都是女性。因为拳击运动不但减压,而且还能起到减肥、手臂塑形的效果。”杨相光说。

杨相光介绍,目前浙江省拳击协会主要还是通过举办相应的赛事来推动拳击运动在我省的发展。比如浙江省俱乐部冠军联赛,这个只限俱乐部会员参加的非职业比赛影响力与日俱增;另一方面,浙江省职业拳击联赛这一针对职业体系内选手的赛事,由于观赏性更强,受到了省内各个地市的欢迎,赛事情况也如火如荼。“接下来,协会还将继续做好这两项比赛的举办工作,争取将两个联赛打造成我们的品牌赛事。”杨相光说。

想要拳击练习好 这些装备少不了

本报综合报道

拳击头盔

在业余比赛规定中,男子运动员不用佩戴头盔,女子和青少年运动员必须佩戴头盔。比赛双方使用头盔的规格、样式基本要求一致。

拳击护齿

护齿是拳击比赛中必须的护具之一,一般为橡胶制成,可重复使用。在比赛中,护齿的使用是强制性的,运动员若没有佩戴护齿则不得开始比赛,并且不能使用会影响医务仲裁判断的红色护齿。在比赛过程中,运动员要紧紧地咬住护齿从而固定下颌,使下颌能得到保护。护齿可以减少冲击力,使运动员在受到猛烈撞击时口内的牙齿减少受伤的可能。

拳击手套

拳击手套质地柔软,其材质一般为皮质,多为真皮和超纤皮等。使用乳胶海绵、硅胶等作为填充物。拳击手套可以在训练,比赛过程对运动员的手指和手腕关节进行保护,柔软的材质可以缓解碰撞的力度,避免运动员在训练时受伤。

拳击绷带

护手绷带是拳击比赛中必须的用具之一,多为棉纱材质制成,长度多为2.5米,宽0.05米。它的一端是绳圈套在手指上,另一端是尼龙扣起固定作用。

拳击男用护裆

在所有的男子拳击比赛中,运动员必须佩戴护裆对其进行一定的保护。同时护裆不可以遮挡腰部以上有效的击打部位。

拳击鞋

在拳击比赛中,运动员必须穿拳击鞋。拳击鞋具有较高的鞋帮,其鞋底相对较薄,拳击鞋高帮可以帮助保护脚步踝关节,因为拳击需要通过脚底与地面的摩擦而发力,因此其鞋底的设计也可以使运动员灵活运动。穿拳击鞋可以很好地防止踝关节和肌腱受到伤害。