



# 别看拳拳到肉，超模也爱练它

## 能健身，能防身，拳击其实不可怕



### 悦玲开聊

**会客厅主持人:**  
许悦玲:齐鲁晚报资深体育记者、编辑,只想做个安静的主人  
**本期会客厅嘉宾:**  
刘晨光:山东省拳击跆拳道运动管理中心主任  
李志刚:齐鲁晚报资深体育记者,对各种项目了如指掌  
廖雯颖:齐鲁晚报资深记者,喜爱八卦的体育小白

▶ 尽管拳击十分霸道,但是观赏性也比较高。  
本版照片均为新华社发



### 本报记者 许悦玲

**悦玲:**今天的悦玲开聊又开始啦,昨天已经透露了,今天我们会聊一个荷尔蒙爆棚的运动,所以作为主持人,自然不能辜负大家的期待,今天我就特别邀请了山东省拳击跆拳道运动管理中心刘晨光主任跟我们几位一起聊拳击。

**雯颖:**的确是荷尔蒙爆棚,拳拳到肉,看着都好疼。

**悦玲:**不过,拳击看上去真的算是奥运会上最暴力的运动了,选手们鲜血直流是常有画面呀。尤其是眉骨和鼻子,感觉好脆弱。

**雯颖:**还好有牙套,不然总会担心牙齿被打落。

**刘晨光:**很多时候眉弓是对手撞开的,所以规则对头前冲处罚比较严格,而拳击远没有大家想的那么暴力。

**悦玲:**拳击选手的抗击打能力似乎是特别好。

**刘晨光:**这是训练的一个重要内容,抗击打能力。

**悦玲:**一般如何训练抗击打能力?不会一直被打吧?

**刘晨光:**一定力度下的挨打。

**悦玲:**原来大家说挨揍多了就经打了,这是多么痛的领悟。

**雯颖:**看来皮糙肉糙是必须的。

**刘晨光:**是,平时训练时要戴头盔的,但现在奥运会比赛

男子也不戴头盔了。  
**悦玲:**不过相比职业拳击赛,奥运拳击已经温柔多了吧。本届奥运会中国拳击选手的成绩也不错呢。

**刘晨光:**中国拳击三女一男晋级里约奥运会前三名。

**悦玲:**成绩是最好的一届吗?

**刘晨光:**从获得奖牌和参赛人数是最好的一届。

**雯颖:**是不是奥运和职业拳击的评分标准不同。

**刘晨光:**评分标准和职业拳击一致,十分制规则。奥运会比赛每场五个台下评判,负责打分,电脑随机取三个评判的结果确定比赛胜负,台上裁判负责控制比赛。职业比赛只有三个台下评判。

**悦玲:**我记得原来奥运会男子比赛也是戴头盔的,现在不戴了,更向职业靠拢了呢。

**刘晨光:**以前的业余比赛是计点获胜,不太重视击打效果。职业比赛因为回合,所以更重视拳手对比赛的控制能力。从2013年开始,国际拳联吴经国先生力推拳击改革,向职业比赛靠拢,采用十分制规则,也是为了增加比赛的观赏性。

**悦玲:**奥运拳击一直被看作是业余拳击,好像也不能有职业拳击手参加吧?

**刘晨光:**这届奥运会已经允许职业运动员参赛了。

**悦玲:**那竞争岂不是更激

烈了?

**刘晨光:**奥运会比赛只比三个回合,三分钟一个回合,中间休息一分钟。职业比赛至少六个回合,所以这届奥运会来参加的职业拳手比赛成绩不如人们想像得好,主要是三回合比赛时间短,不太适应。但未来竞争肯定会更激烈,因为这届来参赛的职业运动员不是很多。

**悦玲:**看来我们未来很有可能看到职业金腰带夺得奥运冠军的场景呢。

**雯颖:**但感觉今年奥运的拳击比赛裁判争议还是挺多的,而且不止一场比赛有争议,这是为什么呢?

**悦玲:**是不是规则有改动,大家还不适应?

**刘晨光:**规则的改变一定会对项目制胜规律产生重要影响,但比赛输了,还是从自身找原因更好。不可否认,裁判因素很重要,但自身实力才是解决问题的最关键因素。

**刚哥:**其实我觉得中国人的胜负观也有问题,比赛本来就是可以赢也可以输,发挥水平就好,输赢都要接受。

**刘晨光:**是的,中国女排之所以受全世界的赞赏就是因为比赛中展示的顽强拼搏精神。

**悦玲:**咱们山东今年也有于丰铠参加91公斤级的比赛,像于丰铠这样的专业队员,出拳速度和出拳力度究竟能达到什么程度?

**刘晨光:**一拳可以把鼻梁骨甚至是颧骨打骨折,好的拳手一个回合会出拳上百次。

**雯颖:**拳击运动的体力消耗主要在哪些方面?毕竟不是一直在击打。

**刘晨光:**对力量、力量耐力、心血管系统耐力要求很高。

**悦玲:**心血管系统耐力?这个怎么练?

**刘晨光:**跑步,三千米跑为主,参照比赛用时,十一分钟。

**雯颖:**虽然拳击靠出手打击,我看好的拳击选手腿法也很灵活,颇有节奏感。

**刘晨光:**距离感很重要,而距离主要靠步法来控制。

**悦玲:**到底反应快的人更好还是天生力气大的更好?

**刘晨光:**美国的权威媒体做过调查,拳击是对运动员综合素质要求最高的一项运动,所以不是哪一方面突出就足够的。

**悦玲:**虽然拳击看上去很暴力,但是普通人练习是不是也可以从中获益良多?

**刚哥:**塑形,增强自信,改变气质。

**雯颖:**维多利亚的秘密的模特好多都喜欢练拳击,可以塑造紧致的身材曲线缓解压力。

**刘晨光:**对,所以有不少年轻女性喜欢练习,而且练好了还可以防身啊。

**雯颖:**拳击应该属于不容易枯燥的运动。

**悦玲:**现在省内业余拳击

有什么比赛吗?有没有统计俱乐部数量或者学习人数呢?

**刘晨光:**省内业余比赛主要是全省青少年锦标赛和冠军赛,目前全省的拳击俱乐部没有具体统计,下一步协会这边会进行登记。不过全省基层训练开展很好,省比赛甲乙组能有七百多孩子参赛。不少城市都有多个业余拳击俱乐部。

**悦玲:**小朋友一般几岁可以接触拳击?

**刘晨光:**国外很小就开始训练了,七八岁。咱们国家青少年训练晚一点,要十二三岁才开始,有点晚。

**悦玲:**成年人是不是什么时候都不算晚?

**刘晨光:**当然,现在也有很多成年人去一些俱乐部练习拳击,锻炼身体。应该说这是一个勇敢者的游戏。

**悦玲:**看来大家已经不会简单地把拳击和危险暴力画等号了,而是能更多看到拳击的健身功能,能培养人的抗压能力。

**刘晨光:**拳击运动其实是比较文明的,个别人有暴力倾向而已。

**悦玲:**嗯嗯,大家别看拳台上那些运动员拼得那么凶,其实在大众健身中,拳击也可以很温柔,可以让大家获益良多。所以,偶尔戴上拳套,也是一种好玩又健康的体验呢。今天的悦玲开聊就聊到这了,明天继续聊。



自行车上的突破让人欣喜。

## 追求突破才是硬道理



### 李曰里约

### 李志刚

中国奥运军团有几个重点夺金项目,举重、跳水、射击、乒乓球、羽毛球、体操、游泳等,这一次在里约,有的正常发挥水平,依然起到中流砥柱的作用,比如举重、跳水、乒乓球等;有

的则是整体发挥欠佳,这直接造成此次的金牌数要比预期少。问题出在哪里?需要好好总结,“优势项目”肯定不能丢!在这个基础上,应该说突破才是硬道理。

帅小伙赵帅,勇夺男子跆拳道58公斤级金牌,对于很多人来说,这是个“意外之喜”,正因为“意外”,所以喜庆的气氛来得更加猛烈。平时在生活中,随处可见小朋友们穿着“道服”去练跆拳道,赵帅的这枚金牌,想必会进一步掀起

这个项目的热潮,尤其是那些小伙子们,以后练得肯定更起劲了。

除了赵帅的这枚金牌之外,中国代表团在此次里约的突破还有不少,比如场地自行车、比如男子三级跳远等等,这些突破,真正的意义要远远大于奖牌本身,从长远来说,会对中国体育的格局、中国人的运动观念产生深刻的影响。此前,中国体育从某种意义上是相当功利的,政策、资金、关注度普遍向重点夺金项目,尤其是奥

运重点夺金项目倾斜,这本身是一种极大的不公平。而对于那几个重点项目,国人也多少有点审美疲劳,光靠这些“夺金点”,难以继续吸引大家日渐挑剔的目光,这个时候,“突破”就显得难能可贵了。

过去的时候,中国的奖牌榜呈现“偏科”的态势,只有持续不断地追求突破和创新,才能更好地丰富中国体育的“内容”,才能满足人们求新求变的内心意愿,也才能与中国的大国地位真正相匹配。