



运动员进行激烈对抗



力量专项训练



运动员挥汗如雨

拳击项目将在本届省运会上首次亮相,衡阳代表队 21 名拳手届时“出战”所有级别比赛

衡阳拳击:每天都在“实战”



运动员在擂台上“厮杀”

■文 / 本报记者 唐 锦
图 / 本报记者 王 翟

今年,拳击被首次纳入到省运会比赛项目。面对即将开始的拳台激战,我市拳击队备战情况如何?近日,记者来到市体育运动学校训练基地,一探究竟。



备战已进入冲刺阶段



通过跳绳训练拳击步伐

一天三训 已持续训练两个多月

“嘭!嘭!嘭!再来!注意步伐!步伐!打组合!组合!”7月31日,记者在市体育运动学校训练基地看到,两名队员正在擂台上“厮杀”,其他队员则在台下紧张有序地进行搏击技能训练。

“队员们一天三训,每天接受近6个小时的训练,这种训练将持续到比赛开始的前三天。”市拳击队教练颜林兵介绍,为备战省第十三届运动会,市拳击队全队30余人从6月份就开始了暑期集训。

实战出经验 梦想给了他们坚持的力量

拳击是一项身体对抗运动,拳拳到肉,受伤是家常便饭,大多数父母不支持子女进入到这个“肉搏世界”。据了解,2016年9月衡阳市拳击队成立,到目前只有30余名队员,且男多女少。

“练习拳击非常辛苦,打比赛受伤也很常见,但是实战训练必须得多打才有经验。”女拳手刘姍练习拳击有一年半时间,她说自己每天都在和身体较劲,戴着

为了让此次比赛所有级别都有合适的队员参赛,颜林兵对他们的饮食及体重的控制作了严格要求。队员一日三餐都吃专门搭配的运动餐,有时候还要身着厚厚的衣服,加上绑腿进行体重控制训练。

目前,市拳击队的队员们正在市体校与祁东武术学校两个训练基地进行训练。为更好地激发队员耐力、技术潜能,教练为每个队员量身打造了科学的训练方式。

重达4公斤的拳套、护具,反复做着出拳动作,虽然枯燥乏味,但梦想给了她和队友坚持的力量。

“全省各市州在拳击项目上处于一个起步晚、组队快的局面,此次参加省运会的各市州队伍都很有潜力。”颜林兵介绍,去年,衡阳市拳击队在新化举行的2017年湖南省青少年拳击比赛中大放异彩,共斩获8金7银9铜,金牌总数排名全省第一。

相关链接

湖南省第十三届运动会拳击比赛将于9月4日—7日在湖南高铁学院体育馆举行,共设有甲(17-19岁)、乙(14-16岁)两组,每组又分为男子、女子组,共14个公斤级别。我市拳击队将派出21名队员出战此次省运会拳击项目所有级别的比赛。