

# 拳擊比賽記錄及檢討之研究

陳江福

運動比賽是促進技能進步的一種最有效的方法，也是訓練中的一種手段；比賽的結果，所得到的一時勝敗，並不是唯一的目的。惟有藉比賽的機會，測驗平時練習的成果，及激勵技術的進步，並經過比賽後的檢討，才能使拳擊員確實明瞭失敗原因，使得不再重犯同一錯誤，這樣的失敗，才能為成功之母。相反地，賽後連失敗原因都找不出，如此雖屢次失敗亦不能從中得到改進的益處。因此指導員宜利用每天練習的機會，及比賽前後檢討，對精神上及技術上的得失，才能達到從比賽中求進步的目的；並隨時向拳擊員灌輸拳擊運動知識、規則、基本動作、攻守方法及戰術運用等，這樣不但在訓練中進步快，在比賽中愈能減少失誤。

拳賽中能發現賽員攻守缺點及弱點，作為指導員此後矯正及訓練的依據。每場比賽的結果，應有完善記錄，記錄的次數愈多，統計數字愈正確。但拳賽是一項激烈而快速，變化無窮的運動；因此比賽中除指導員以外，可指定管理員、攝影員及其他拳擊員，各別擔任記錄，統計及拍攝的工作；把對方及己方的賽員，動作習慣，特徵及得失等記錄下來。如姿態、攻守能力、出拳數、體力、犯規及受傷等，用記錄及拍照存留下來，讓指導員在比賽後，即可依據記錄下的統計及拍照下的情形，分析研討作為此後訓練改進及比賽戰策的參考。

茲將拳賽記錄表列為參考：本表是一種綜合性的記錄表，得由一個人擔任記錄，也可以分為攻擊、防守或戰術重點，但需要多人分工記錄。

本記錄表的構想：比賽之前，須先填寫被記錄者的姓名、單位、職業、級別、比賽名稱及比賽地點或場所名稱。

(一)填寫對手的姓名、單位及職業，以便查明其能力比較。

(二)姿態：以其拳擊姿態，可判其身材高矮及攻擊手段，是否擅長直擊或短擊等。



(三)出拳數：可瞭解其攻擊能力，出拳數愈多得分的機會愈高。其計數方法可分為三種：

1. 不管施拳種類，及是否擊中對方，均以其在該局的綜合出拳計數。例如這次韓國高校學生拳擊隊蒞台比賽時，韓國隊每局出拳數很均衡，每局約為82至94拳，有時跟着局數而增加出拳次數。反觀我國學生隊，在第一局出拳數多達92至128，但虛擊太多浪費體力，以致到第二、三局，出拳數逐漸減少到52至67拳，這正證明韓國隊之拳勁、拳速、持久力等都比我國堅強，因此到第二、三局我國拳手都處在被動攻擊狀態。
2. 較為詳細計拳法，分為直擊拳、鉤擊拳、上擊拳、擺擊拳等各別計數，雖然這樣計拳法，可以明瞭拳擊員擅長何種拳法攻擊，但變化多端的拳賽中，一個人很難計準，最好由二至四人各別指定拳法計數，以使計拳記錄準確。
3. 祇計其施拳的明確擊中有效打擊數，這種拳數也是評分員在拳賽中所計之拳，以做為評分員判定比賽勝敗之依據。這種計拳法，可以明瞭其施拳反應，距離判斷，基本動作的準確與正確性。

(四)體力：按其每局比賽中，體力表現結果記錄。如此可以明瞭其訓練成果，及體力潛伏力。比賽中常發現練習不足的拳擊員，在第一局表現甚佳，但到第二局開始不久即漸漸顯示出體力之不足，繼而動作失去速度與準確性。一位訓練有素的拳擊員，在第一局比賽中，或

拳擊比賽記錄表

年 月 日

姓名	單位	職業	級別	乙 微 甲	丁 輕 丙 乙 甲	丁 中 丙 乙 甲	乙 重 甲	名稱地點									
一、對手：姓名：			單位：			職業：											
二、姿態：①直立式      ②半屈式      ③俯屈式																	
三、出拳數：①																	
一局			二局			三局											
②			②			②											
直 鈎 上 擺			直 鈎 上 擺			直 鈎 上 擺											
四、體力：																	
一局			二局			三局											
佳 可 差			佳 可 差			佳 可 差											
五、擊倒：①對倒																	
位 局 一局 二局 三局			位 局 一局 二局 三局			②被倒											
時間			時間			時間											
位置			位置			位置											
六、判決：①判定 <input type="checkbox"/> 比 <input type="checkbox"/> (勝：敗) ②																	
裁定			棄權			失格			其他								
(R.S.C)			(W.R)			(W.D)			(Et.c)								
七、受傷：																	
× 號			△ 號			∨ 號			頭部			體部					
撞傷			擦傷			流血											
八、主攻拳：①左直拳②右直拳③左鈎拳④右鈎拳⑤左上拳⑥右上拳⑦左擺拳⑧右擺拳																	
九、主守法：①手肩 擋阻法②手攔開法③低頭法④側轉 步法⑤腰頭 擺法⑥閃躲法																	
十、犯規：①頭肩 衝撞 ②閃躲過低③擊腰帶以下④掌擊⑤緊抱⑥挾擊⑦抱擊⑧腳膝踢 ⑨摔角⑩互不攻擊⑪犯用繩攻擊⑫擊背後⑬故意輸地																	
十一、感想：																	
①賽勁			②連擊			③移步			④反應			⑤判斷			⑥基本		
⑦偏			⑧戰術			⑨經驗			⑩挨賽			⑪賽台適應			⑫精神		
強可差攻守			快可差好可差			快可緩好可無			快可慢強可差			準可差好可差			優可差好可差		
備註									填表人：								

許並無技術或速度上之特殊表現，但到第二、三局，隨着時間的延長，反而愈戰愈勇，即表現出其體力之充沛和驚人之耐力潛在能力。

- (四)擊倒時間與部位：擊倒時間，依據大會計時員所報告時間即可。擊倒部位，即要注意用何種拳法，向對方何處要害施擊（如顛顛骨、顎、顳、胃腹、心臟或肋腹部等）。這樣可以明瞭其拳勁強弱，及施擊部位的習慣，將來遭遇比賽時，事先得以預防，以免該部位再挨重擊。
- (五)判決：根據評分員判定結果，經大會報告員所報告之比數，或為何停止比賽的實情予以記錄，即可明瞭雙方賽員技能上的差別。
- (六)受傷：把比賽中或比賽後，在頭部或上體部，按受傷實際情形符號記錄，以便明瞭習慣動作及受傷位置，以便矯正動作缺點，及預防減少受傷的可能性。
- (七)主攻拳：按其比賽中施擊情況，將終賽後認為最有威脅，最慣用的拳法予以記錄，以便明瞭攻擊能力。同時如配合參考出拳數，及擊倒兩項記錄，則更明瞭其攻擊戰策的運用。
- (八)主守法：按其比賽中防守情況，終賽後，認為最有效果，最慣用的守法予以記錄，以便明瞭其防守能力。
- (九)犯規：按其比賽中，被裁判員注意或警告的犯規動作，或較輕犯規習慣動作等記錄下來，以便明瞭基本動作的正確法。同時配合參考受傷項目記錄，便得避免受傷的可能性。
- (十)感想：終賽後，按其比賽中的表現予以記錄，也和整個比賽後所作的結論一樣，可以明瞭對拳擊運動適應能力及程度。

其他在備註欄得註記在記錄表上未列出的特殊表現，當然記錄表所列出的項目，未必能完整的加以記錄。例如有時遇到雙方拳技懸殊，成爲一面倒的比賽局面時，記錄即難於準確。筆者曾經根據統計結果，發現一般拳擊員的缺點如下：

(一)在體能上：

1. 握拳不堅實，前臂肌力弱，施擊瞬間拳勁難於集中，無法發揮施擊效果。
2. 反應遲鈍，距離判斷、敏捷性、察覺力及視覺力較差，下肢肌力較弱，位置移動的跳躍瞬發力較差，當作上下跳動而進退移動則遲緩的現象。
3. 追擊或逼擊對方瞬間，所需要的呼吸，循環系統的持久性較差，無法發揮連擊效果。
4. 肌力的持久性較差，每局的攻擊發動能力不穩定，從第一局到第三局的出拳數，呈逐漸減少的現象。
5. 柔軟性不夠，身體僵硬，無法適應急促的攻擊變化，及防守閃躲等動作。
6. 忽略頭項部（嚼肌、胸鎖乳突肌、頸闊肌、斜方肌）及腹部（腹直肌、腹外斜肌）肌力的加強，以致頭腹部難於承受重擊。
7. 忽略排在首拳的加強訓練，如右拳手的左拳，或左拳手的右拳，減低攻擊威力。

(二)在動作上：

1. 預備姿態的步伐過寬或過窄，影響移步的敏捷性及平衡性。
2. 未注意作用力的角度，如手臂伸縮、轉看、扭腰等的角度。施擊拳套着力點不正確，以致力量分散，減低攻擊效果。
3. 攻擊瞬間，體重未跟隨施拳方向移動，無法發揮拳勁作用。防守瞬間，體重未跟隨防守及方向移動，無法發揮反擊作用。

4. 比賽中無法控制攻擊用力，及防守放鬆的調節能力，以致緊張過度，遭致體力浪費的現象。

5. 施擊時，眼睛未注視施擊目標，或施擊瞬間抬頭挺胸，顯露下顎及上體。直擊或短擊瞬間，足步未曾配合施擊距離移動。

6. 攻擊拳路未隨對方的攻守而變化，且未把握連擊的機會。拙於逼近短擊技術，及圍繩角裡之圍擊戰術。平時練習對打，未在賽臺上練習所致。

拳擊比賽是不斷移動，用双拳互相搏擊的激烈運動，因此需要繼續不斷培養基本體力、持久力，經常實施補助運動、基本動作及做綜合性的身體活動。練習時身體要放鬆自然，沒有呆板僵硬的情形，並運用智慧，有恆心地繼續練習，才能提高練習效果。另一面接受他人的批評，觀摩別人的練習及比賽，如此拳術才能日益進步。