

# 拳擊運動的練習心理

陳江福

當認為自己的健康與興趣，適合拳擊運動時，即不必再猶豫，抱定目標下決心，把生活、業餘時間及體力等，都全力貫注運用在拳擊運動上。並且隨時會關心注意國內外拳擊運動的動態，直接或間接從電視、收音機、報紙或雜誌，搜集有關的報導，並從專門著書中求知識與理論。無形中，引起學習與求進的激動，對拳擊運動的練習，表現積累的態度，加強學習心理，有決心而不會動搖的人，表示他得着成功。

拳擊運動的練習目的有二：一是為鍛鍊強壯身體。二是為提高拳擊運動技能。因此，對於練習效果應有認識，在拳擊技能的學習與保持，最有效而經濟的方法是練習再練習，練習可促便技能逐漸進步，求其活動上的正確，敏捷及放鬆等，且練習的次數愈多，技能的成就也愈熟習，很小的力量，就可以做快速而有力且易控制的動作。練習上有滿足與需要，引起繼續練習的興趣，有興趣後會引起對拳擊運動的注意，興趣為促進練習進步的主要因素。如果練習能引起學習者的興趣時，則練習時必會全神貫注，心無二用，進步則快。

初學者參加練習之前，應先請教練擬定適當的練習課程，例如，把每回合三分鐘練習時間，暫時縮短為二分鐘，運動量減至一般拳擊員的三分之一或二分之一份量，經過二、三星期後，逐漸調整練習量與一般拳擊員相同。練習中，要有銳敏的注意力、觀察力、及正確地學習教練的示範動作，並隨時熟習基本動作，及誠懇接受矯正，提高練習效果。如有身體不舒適時，得請示教練是否可休息，視體力恢復後再繼續練習。但有許多初學者，因一時的好學，練習過量，操勞過度，轉而厭煩，半途而廢，這些都是缺乏正確的練習心理與方法所致。因此，教練應積極鼓勵學習者參加練習，並嚴格遵守規定，絕對服從，要求按練習計劃實施練習，培養堅定的意志，和不屈不撓的精神。

拳擊運動是兩個人的手掌上各戴着拳套，在規定的規則下，互相攻守，以其表現優劣評分，或擊倒敵為判定勝負的規準運動。並非太保們的互毆和流氓們的格鬥無賴行為。因此，拳擊員在參加拳擊運動中，必須具備彬彬的風度，高深的涵養及精緻的拳術者。反之，則無從獲得樂趣。

拳擊運動是將人類潛存的本能加以矯正，並以科學方法，灌輸經驗，使拳擊員發揮其最大本能於無遺。例如：鈞拳與擺拳都屬於人類潛存本能之攻擊拳法。試觀兒童打架架即可知之。此等鈞拳、擺拳雖經後人矯正，仍然不失其原始拳法。惟直擊拳與鈞、擺拳法不同。直擊拳較難學，蓋因其純為後人研究和努力練習出來的拳術。如非繼續練習直擊拳，在拳賽中即很難發揮其威力。

雖然後天的練習可以獲得進步，但也要配合其天生的資質，以造就將來稱雄於拳壇。茲敘述其條件如下：

一、準確的時間與距離測定能力：拳擊運動是複雜反應運動的一種。在對方不斷地變化移動中，需要靈敏的反應和敏捷的速度，身體動作的協調，用力的節制，速度及時間的配合，距離的判斷，賽台的運用，與環境的適應等因素，才能在攻守上獲得成功。在此所謂敏捷性，並不只是手脚動作的敏捷，是以動作瞬間的心理反應，與判斷的敏捷而言。也是頭腦與神經的決斷時間的遲慢與迅速，為其主要因素。拳賽中，十分之一秒鐘的判斷反應差誤，會影響比賽的勝負。

反應速度與準確性的培養方法，把平時練習與實際比賽連結，並在對打練習中培養。受過拳擊訓練的拳擊員，在單純反應速度測驗中，其反應速度平均為〇·一秒。因此，加強練習可得加速其複雜反應的速度。拳賽中，需要瞬間的方向判斷，距離的準確目測，判斷對方的攻擊，應變反擊的能力。因此，教練應給拳擊員更多的假想對手的攻守練習機會，並按教練指示，用同一種方法連續攻擊，或反覆防守練習等。反應訓練，可用重量袋、雙懸吊球或詔擊球等的打擊練習中培養。在練習中所謂靈敏性包括下列二種：

(一)眼睛觀察反應的靈敏性：並不是說眼睛的視力好壞之意。就是能迅速辨別，對方的攻擊企圖的能力，再加以反擊或防守反應的靈敏性而言。拳擊運動不但需要做捷的動作，也要靈敏的觀察反應能力，這都是都要在平

時對打練習中培養。

○判斷與直覺力的靈敏性：依據對方當時動作意向，立刻判斷其企圖，採取應付的能力。這些能力是經過腦部，在瞬間的判斷思考後，立即通知神經，採取行動，應付時間的快慢而言。

譬如拳賽中，應付行動的力量是最前線的士兵，則為雙手拳頭，眼睛是專一搜集情報，傳達給腦部的司令部做為思考判斷後，再用神經專線下達採取行動。這樣地能密切運籌合作才能獲勝。但拳擊員在拳賽中，一人要兼任發令的司令官，和前線的士兵，這就是拳擊運動的困難所在。在直覺上的判斷與行動一致，才能產生調和的速度，減少不必要的動作，拳勁在調和的速度，和準確的攻擊時間下，突然產生一記驚人的拳勁而擊倒對方，這一利那驚人的一拳，絕不會被人誤認為殘暴的拳法，而變成眾人所期待美妙的一拳，也是所謂拳擊運動藝術精華。練習中，常聽到出拳要快，但祇是看其手臂快速出拳而已，這並不是拳擊運動所要求的速度。如果毫無靈敏的正確判斷，出拳有多快也會擊空浪費體力，反而遭受對方還擊的好機會。拳賽中並不祇是用拳頭來比賽，也需要聰穎的頭腦，不斷的判斷對方的攻守，及靈敏的反應能力來比賽。因此，從拳擊運動中，可以培養迅速的判斷能力，及瞬間的思考反應能力的人，這也是拳擊運動的價值。如能瞭解拳擊運動的本質與價值後，用科學正確合理的練習後，相信對身心不會有害，反而從拳擊運動中培養，對社會有貢獻的人。

二、健康而強壯的體魄：健壯的身體，直接會影響敏捷性、肌力、和持久性。每回合三分鐘的比賽裏，在毫無休息中，不祇與對方相擊而承受肉體上的苦痛，精神上的疲勞，在常人的身體是難耐其苦。這是拳擊運動與其他運動所不同之處。因此，拳擊員應在平時嚴格訓練中，培養強壯充沛的體力，旺盛的鬥志，堅定的戰鬥精神，日常生活要比常人更加節制保養，才能應付劇烈的拳賽。

三、拳擊員的個性：個性大部分由先天性所具有，其氣質及性格，較難於改變。拳擊員的個性也是一樣，並不必勉強無理改變的必要。教練必須瞭解其個性的特徵，從其血型及日常舉動當中觀察，而把其優良特性更加發揚光大，這才是教練應有的責任。

一般按拳擊員的體型特徵，拳擊姿勢，可分為直立、半屈及全屈三種

。攻擊法，可分為遠擊法，以刺拳、直拳和外側鉤拳等長拳為主要攻擊拳。近擊法，以內側鉤拳及上擊拳等短拳為主要攻擊拳。教練按拳擊員的個性，教導其最適合善於發揮的姿勢及攻勢，才能發揮其個性的優點在拳壇上稱雄。

總而言之：在練習過程中，有時會受到學業、職業、時間或環境等影響，一時意志動搖，困難和挫折所難免。但意志堅定，有勇氣，有耐心的人，絕不為一點阻礙，就改變自己的決心，一切挫折困難，全不放在心裏，只抱定目標繼續不斷地練習，練習時要認真，全神貫注，加深動作的正確與理解，加速學習的進步。並設法佈置良好練習環境，如光線、空氣、及場地設備等，使學習者能認真安心練習。練習課目的配合應多變化，時間的長短，應視拳擊員的體力決定。過度疲勞，足以減低興趣，養成不良動作。鬆懈而不認真的練習，除遭受無端的傷害，浪費寶貴的時間及消耗體力外，毫無補益。平時應避免無益於身體的東西，戒煙酒制止自己的生活，不揮費，不墮落，起居飲食，都有着適當的規律，養成百折不撓的精神，向前邁進。

練習則能瞭解方法，練習則加強感應結的聯繫，增強肌肉的力量，收縮的速度、耐力、協調和柔軟，並發揮上述各因素的最大功能，於是拳擊技術漸臻完善之境。