

梅威瑟刺拳技术及运用

前言

刺拳是拳击比赛中最经常用到的拳法，本文通过梅威瑟比赛视频的研究分析，以梅威瑟的刺拳技术作为研究对象，对其出拳数、命中率特点等进行分析。作为全球最顶级的拳击选手，梅威瑟目前保持着 50 战全胜的纪录。从数据中可以看出，梅威瑟刺拳的出拳数和命中率都非常高，同时他在对应的量级中属于高个子，拥有更好的身高臂展。此次研究分析其技术特点，旨在更好地学习梅威瑟的刺拳技术特点，提高对刺拳在实战中的运用，帮助拳击运动员在比赛中取得更好的成绩。

关键词

刺拳；速度；拳击

拳击是一项竞争激烈的对抗运动，拳手通过击倒对方或得分赢得比赛，其具有较强的对抗性、灵活性和机动性。从世界范围来看，拳击选手的风格迥异，呈现出多元化的局面。拳击运动能够全面地体现出运动者的身体素质，是对其身体机能、心理状态和智力战术等各种方面的综合考察。拳击比赛场上的胜负是由多重因素决定的，如拳手的体力状况、技战术水平、心理素质等。本文以此为导向，对梅威瑟在实际比赛中从刺拳数击打数和命中率及运用技术进行数据分析，帮助拳击爱好者在从事拳击运动中能更好地运用技术动作并获得良好成绩。

1 刺拳技术的应用与发展

1.1 刺拳在比赛中的运用

周新春提到，出拳需要根据时机、距离、战术和运动员自身的身体条件加以变化才能有效地使用。在实际比赛中，拳手需要选择出拳的时机，与对手之间保持的安全距离，协调技术战术以及拳手自身的素质，才能合理有效地运用基本技术。在国内，运动员刺拳的使用率高但效率较低，在训练中对刺拳技术的练习不够完善，没有完全利用刺拳技术的优点。因此在训练中需要提高刺拳的效力值，不能只地注重后手拳的击打。孙路峰曾提到“孙子兵法有言‘兵以利动’”，梅威瑟充分体现这一点，即出拳的目的就是为击中对方，不乱出拳，不仅保证了击打效果，也节省了体力，为后手拳保

留体力。提高出拳的命中率击打对手，对手被击中后会产生很大的心理影响，从而创伤对手。

综上所述，我国拳击运动员在拳击中对刺拳技术掌握不足，刺拳的有效击打率不高，更倾向于用后手重拳来击倒对手。比赛中刺拳技术对于时机感和距离感的把握非常重要，在训练中应该提高对刺拳的强化训练。通过正确积极的方式改善拳击技术，使技术更加全面和完善。目前已有的研究对于梅威瑟刺拳技术研究还不够全面。因此，本文以梅威瑟刺拳为对象，通过分析研究如何提高运动员在比赛中刺拳运用水平，促进刺拳在各拳法中协调运用和全面发展，值得我们进行深入的研究与探讨。

2 研究对象与研究方法

2.1 研究对象

本文以梅威瑟 VS 帕奎奥、梅威瑟 VS 马奎兹、梅威瑟 VS 库托的比赛数据统计刺拳数、命中率和技术应用，并作为研究对象进行调查分析。

2.2 研究方法

2.2.1 文献资料法

查阅大量相关数据，通过拳击航母数据统计，结合本题进行综合分析。在知网平台查询梅威瑟、刺拳等关键字，收集整理文献资料，查看和浏览相关文献资料并进行分析和整理，为论文写作奠定理论支撑。

2.2.2 录像分析法

对梅威瑟 VS 帕奎奥、梅威瑟 VS 马奎兹、梅威瑟 VS 库托的比赛视频进行数据统计，从“刺拳数以及刺拳运用技术”等方面观察现场实时录像的3场比赛，并通过出拳数及命中率对比赛的进程的影响来分析梅威瑟的技术特点。

2.2.3 数据统计分析法

收集梅威瑟 VS 帕奎奥、梅威瑟 VS 马奎兹、梅威瑟 VS 库托各场比赛的赛后出拳情况，利用 Excel 软件进行统计分析，为论文的写作提供数据支撑。

3 研究结果与分析

3.1 梅威瑟与帕奎奥、马奎兹、库托身高臂展对比

表 1 梅威瑟、帕奎奥、马奎兹、库托身高臂展数据

姓名	身高	臂展
梅威瑟	173	183
帕奎奥	168	170
马奎兹	170	170
库托	170	170

良好的身体素质和天赋是拳手能力的体现，从表 1 可以看出，梅威瑟属于高个子，臂展的长度也充分体现了他的优势。比赛过程中，两拳手相向而立，拳距就是能够打到对方的距离，拳手在比赛中要保证自己在对方的拳距之外以保护自己。在刺拳的运用中，臂展的长度可以使拳手拥有更远的击打距离。

3.2 梅威瑟 VS 帕奎奥、梅威瑟 VS 马奎、梅威瑟 VS 库托比赛出拳分析

3.2.1 梅威瑟 VS 帕奎奥比赛出拳统计分析

表 2 梅威瑟 VS 帕奎奥全场比赛出拳数

	梅威瑟	帕奎奥
总刺拳数	267	193
刺拳击中数	67	18
刺拳击中率	25%	9%

从表 2 的数据中我们看出，梅威瑟和帕奎奥是两种不同风格的选手。梅威瑟属于防守反击及游走型选手，帕奎奥为进攻型选手，但是梅威瑟有更快的反应速度和反击速度，帕奎奥的攻防的速度慢于梅威瑟的反击速度，但通过反击和控制距离以及精准的击打来赢得点数并限制对手的进攻。从数据看出，梅威瑟的出拳到达 267 次，命中率高达 25%，而

帕奎奥的出拳数才 193 次，命中率仅为 9%。刺拳成了得分的好方法，最终裁判一致判定梅威瑟 12 个回合点数击败了帕奎奥 (118 ~ 110、116 ~ 112、116 ~ 112)。

3.2.2 梅威瑟 VS 马奎兹比赛出拳统计分析

表 3 梅威瑟 VS 马奎兹全场比赛出拳数

	梅威瑟	马奎兹
总刺拳数	316	288
刺拳击中数	185	21
刺拳击中率	59%	7%

从表 3 看出，两人出拳数和命中率都相差较大，梅威瑟刺拳命中率高达 69%，而马奎兹命中率才只有 7%，但不断地改变移动和击打方向会使对手打不到，乱了脚步，进而失去节奏。梅威瑟运用前手刺拳破坏了对方的防御体系，保持适当的拳距，阻挡对方来拳，为重拳攻击创造条件。由于前手刺拳具有速度快、动作小且距离对手更近的优点，使马奎兹一直跟不上节奏处于被动境地。最终裁判一致判梅威瑟大比分获胜。

虽然整场比赛刺拳命中数比较接近，但梅威瑟通过与刺拳配合打出后手直拳，有力的刺拳使得他更容易打出快速的左右直拳组合，并且当梅威瑟后退时也会打出刺拳，然后收回前手，这是一个阻止对手势头的重要方式。其次，因为臂展优势，为了能有更快的速度击打到对方，可以通过缩小距离来提升刺拳的速度。越小的距离可以越快到达目的地。梅威瑟将前手向前伸出一半可迷惑对手，也可将攻击路径缩短一般的距离，这样刺拳会以更短的时间击中目标。

4 梅威瑟刺拳的应用技术

4.1 得分

在打满全场但没有击打对方的情况下，裁判就会通过打点得分来判定拳手的胜负，那么出拳数和击中数就是得分的根据，刺拳就成了得分的好方法。

4.2 刺拳的速度

梅威瑟的刺拳速度高达 16 米 / 秒，如毒蛇吐信，击打速度快且没有预兆性，通常以迅雷不及掩耳之势击打到对手。能否击打到对手取决于出拳动作的速度及身体的协调性，要保证出拳速度和收拳速度的整体速度，这样才能做到攻守转换，提供有效的时间来保护自己。

4.3 控制距离

距离感对拳手有很大的要求,梅威瑟的瘦长壮实的身材以及183厘米的臂展便体现出了这个优势。梅威瑟刺拳通过不断点击对手、佯攻对方,摸准对手的移动规律,更好地使用其他拳法抢先击打对方,分散对手对重拳的注意力,并且不断地移动脚步和控制与对手的距离,让自己处于防守反击的状态,抓住时机反击对手。佯攻和攻击对距离感的要求也是极高的,需要判断对手与自己的距离,不断地调整位置。

4.4 控制比赛节奏

由于刺拳的隐蔽性高、速度快、距离对手更近且重心变化小的优点,突然使用刺拳可以破坏对手的进攻,当对手被击打到时,进攻思路就受到干扰,那么就需要重新调整战术。可以摸准对方的进攻路线,提前进行干扰。不管是进攻

还是防守,都能使对手的节奏慢下来,自己被冷拳击中的概率也会大大降低。

5 结论与建议

梅威瑟的刺拳能快能慢,能够把握住出拳时机,不断调整自己的状态,他也凭借不同的节奏打出了不一样的打法。梅威瑟的刺拳是为了控制距离、打反击,同时为后手拳创造机会,尤其是在比赛中控制节奏至关重要,通过不同的出拳频率和角度,可以打乱对手节奏、掌控比赛。提高刺拳击打准确性能明显提高运动员得分能力,所以在训练中要增强刺拳的训练,提升运动员刺拳击打的次数和频率,并且注意及时跟进刺拳后的组合拳,在创造机会的同时也要抓紧时机。

文/阮成义(福建师范大学,福建省福州市 350108)

作者简介:阮成义,男,福建宁德人,福建师范大学在读硕士研究生,研究方向:民族传统体育。

参考文献:

- [1] 司明志. 简论拳击运动的健身价值 [A]. 体育大视野, 2018, 11(8):174-175.
- [2] 藩峰. 拳击规则的演变与发展趋势 [A]. 竞技体育, 2016:55-56.
- [3] 牛晓琴, 许宽. 论前手刺拳在比赛中的优化运用研究 [A]. 安徽体育科技, 2014, 4(35):40-42.
- [4] 周新春, 刘延科. 第十一届全国运动会男子拳击比赛决赛阶段运动员技术特征分析 [J]. 少林与太极(中州体育), 2013(10):57-60.
- [5] 孙路峰. 孙子兵法与拳击对抗的谋略制胜 [D]. 福州:福建师范大学, 2011.