**青少年拳击运动风险规避策略研究**

子孟·甫拉提1 卢威威2 余勇平2

1.巴州业余体校，新疆 库尔勒 841000

2.新疆师范大学体育学院，新疆 乌鲁木齐830054

**摘要：**风险在我们的生活工作中随处可见，在体育运动中以屡见不鲜，风险规避理论是研究社会学的一种理论方法，运动风险规避是指人在活动训练中，将发生危险的概率降低。本文将风险规避理论与青少年拳击运动相结合，运用文献资料法、逻辑分析法对青少年参与拳击运动的场地、训练、实战、竞赛中所发生的伤害进行归纳总结，得出发生事故的原由。运用风险预防、风险转移等风险规避方法，合理的降低、避免了青少年群体在拳击运动训练中的伤害。

**关键词：**青少年拳击；运动风险；规避策略

**前言**

拳击运动是由级别相同的两名运动员，带着特质的海绵手套、头盔、护齿等防护器材，在特定的场地和规则内，运用双拳进行你来我往的智斗。其中包含了速度、力量、协调、灵敏及心理的多种运动素质，因此训练内容包含较多，是一项综合性的体育运动。青少年拳击运动员身体正处于发育阶段、技术动作都不成熟，运动训练正处于起步阶段，自我保护的安全意识较弱，因此是拳击运动训练发生风险的高发群体。在参与拳击运动之前必须佩戴护具，采取种种措施来减少训练所带来的风险。有活动就有风险，在了解风险后通过有效的干预，能大大减小或消除风险存在的概率。

**1.青少年拳击运动特征**

现代拳击运动属于格斗对抗类运动项目，是一种体能消耗大且身体综合素质要求强的体育运动。现代拳击运动以灵敏的走位、准确的击打、快速的出拳轨迹为主流技术，被誉为格斗中的芭蕾。青少年属于人类生长发育的一个阶段，这个阶段的身体体质特征是好动、易疲劳、恢复快，因此拳击运动迎合青少年群体活泼、好动、爱打闹的孩子天性，让孩子在有保护有规则下释放天性，学会在规则内获得胜利。让青少年群体在释放天性中学会遵守规章制度，学会运用技能获得成就，以及吃苦耐劳的品质。根据青少年体质发育规律，这一阶段的青少年拳击

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

作者简介：1.子孟·甫拉提（1976～），男，巴州业余体校拳击队教练员，学历：大专，职称：中级教练员，研究方向：运动训练学，电话：17809965735，邮编：841000 地 址：新疆库尔勒市文化路巴州业余体校，电子邮箱：[1793264032@qq.com](mailto:651324823@qq.com)

2.卢威威（1996～），男，新疆师范大学在读硕士研究生。主要研究方向：运动训练学，电话：15899167187，邮编：830054 地 址：新疆乌鲁木齐市新医路102号，电子邮箱：[1593099255@qq.com](mailto:1593099255@qq.com)

2.余勇平（1995～），男，新疆师范大学在读硕士研究生。主要研究方向：体育教育学，电话：18373259226，邮编：830054 地 址：新疆乌鲁木齐市新医路102号，电子邮箱：[1773395063@qq.com](mailto:1593099255@qq.com)

训练分别以灵敏、协调、柔韧、自重力量、专项技术训练为主，运动技术特点以

力量小、体能好、恢复快为主。拳击运动选材与其他运动项目选材相比较晚，因此运动员对训练有一定的认知能力，加上运动护具、器材的保护，相对运动中大损伤的风险较低。

**2.青少年拳击运动所存在的风险因素**

**2.1运动场地器械所存在的风险**

在调查专业的拳击训练馆后，了解到青少年拳击运动训练器械较为简单，一般可分为训练馆、沙袋、拳台、跑道、基础杠铃器械，将训练场地可分为场馆训练和户外训练，场馆以沙袋训练、技术对练、力量训练为主，户外训练一般以跑道的心肺功能训练为主。拳击运动体能消耗大易流汗，因此拳击训练馆要便于通风保证空气清晰；场馆训练中的沙袋在经过长期击打后，沙袋内部填充物会沉积在一起，击打的手感会很硬，会给运动员腕部造成一定的损伤风险；拳击训练对地面没有过多要求，不涩不打滑即可，因此要保证地面平整卫生；对拳台、力量器械在进行使用前要检查使用后维护，防止组装连接点松动造成意外受伤风险。拳击户外场地训练较为随意，主要以加强体能训练为主，户外训练运动员根据不同天气注意着装，防止感冒或中暑，避免在人、车流较多的地段进行长跑，以免发生不必要的碰撞。

**2.2拳击运动训练中存在的风险**

青少年拳击训练主要以提高身体的协调能力、灵敏性、以及对技术动作的认知能力为主。拳击训练主要分为基础专项力量训练、专项基础技术训练、沙袋训练、手靶训练以及专项体能基础训练。拳击训练中主要风险是训练中运动员身体受伤，在长期的观察和教练员探讨中，青少年运动练受伤是难以避免的，拳击运动相比与橄榄球、篮球、体操和极限运动的受伤概率要低很多。青少年拳击运动员在训练中的风险主要是受伤，会出现崴脚、窝腕等软组织挫伤；突然地发力、运动姿势错误导致的韧带、肌肉拉伤；少部分会出现关节脱位、骨折严重的运动损伤。青少年训练中的风险主要以急性闭合性损伤为主，造成这些受伤风险的原因是运动员训练注意力不够集中，训练计划制定不够细化，训练中管理控制不够及时等多方面安全意识因素。

**2.3拳击运动实战中存在的风险**

实战对抗是拳击技术训练的一种练习阶段，是将平时所练习的技术动作，从分化、泛化到最后实战中的自动化，逐渐形成在赛场上所看到身手矫健的进攻、防守、反击。青少年在经过一段时间的拳击基础训练后，进行对抗竞赛前一定要进行周密的体检，提前告知教练员是否有先天性疾病，对具有心脏病、高、低血压相关的心脑血管疾病最好不参与拳击对抗中提前对抗训练，以免对身体造成不必要的伤害带来一定的运动风险。拳击对抗训练主要还是运动损伤风险，对抗中运动员会发生由于体能透支使技术变形；注意力分散不够集中；基础技术不扎实技术动作不规范等运动员自身因素都会给运动员受伤带来风险。

**2.4拳击竞赛中存在的风险**

拳击为开放式运动，比赛中对手情况、现场环境、运动员心理调控等都是不确定因素，这种不确定因素也会给青少年运动员带来一定的竞赛风险。是比赛就会有输有赢，因此青少年比赛对抗中的风险就是运动员输掉比赛后的心理挫折，很多青少年运动员在第一次比赛后与对手的实力悬殊过大，造成心理上对拳击运动的恐惧，对日后孩子在参与拳击运动会有一定的心理困难。其次在不确定因素较多的比赛中受伤的风险也会加大，在比赛中较为常见的受伤主要有流鼻血、肌肉拉伤等急性损伤，急性损伤处理不当也给日后形成劳损带来了一定的风险。比赛中裁判员对比赛胜负的判定，错判误判会给比赛运动员带来一定的比赛成绩风险。裁判员对整场比赛的掌控能力；运动员在受到重击后“读八”是否准确；能否及时终止实力悬殊的比赛；因此裁判员的业务能力，也能掌控运动员比赛中受伤的风险。

**3.青少年拳击运动风险规避方法**

**3.1运动器材及场地的风险预防**

训练器材、场地是帮助运动员提高运动技术，保护运动员训练降低受伤概率，是运动员默默无闻的“朋友”，因此在日常训练中运动员要爱护训练器材及场地，这种做法即是一种美德也是对自身安全的防护。对运动员贴身防护的运动器材要经常进行日常维护。拳套、头盔、绷带在每次使用后都要进行清洁、通风晾晒，避免因个人卫生问题引起身体疾病；拳台、杠铃器械等要进行定期维护，对存在安全隐患的器材要及时维修跟换；训练场地在训练前后要进行清洁，保证空气无异味，地面无尘土，训练场馆内容易发生危险的区域要设置警示语，提醒训练者注意使用方法及安全。维护保养训练器材及场地，能在一定程度上降低因器械问题带来的风险。

**3.2加强拳击运动相关人员专业能力**

主要参与青少年拳击运动员训练的群体有教练员和裁判员，运动员为拳击运动训练的主体，教练员为主导，裁判员为拳击规则的实施者。教练员要不断加强专业知识学习，不仅要在专业技术上过硬，同时还要具有一定的医疗保健能力，能对受伤运动员第一时间得到简单治疗或防护，降低了运动员受到二次损害的概率。教练员对不同阶段的青少年运动员要区别对待，科学制定训练计划，注意观察训练中的运动员，要在旁边进行动作保护和技术监督，技术动作不正确及时制止避免意外发生，做到提前预知防范未然。

裁判员是拳击竞赛中的执法者，裁判的职责不仅是判定胜负，同时也要保证运动员的安全，裁判员职责重大，必须要熟知竞赛规则，具有一定的制裁经验，在日常中裁判员要时常温习业务学习积累制裁经验，保证对规则掌握的熟练，才能避免赛场上错判、终止不够及时造成运动员过多挨拳等风险发生。

**3.3 加强运动员安全意识，采用保险分担风险**

任何运动都具有一定的风险，关键在于对运动风险的防控，提前预判运动风险的存在，对风险的发生概率进行提前防控。青少年运动员安全意识较为淡薄，有必要定期给运动员安排关于安全思想意识的课程，提高运动员运动中防护思想意识，在器械力量训练以及实战对抗中都不能马虎大意，在日常生活中也要养成良好的生活习惯。通过系统长期的教育能加强运动员的安全意识，减少运动中自身危险。

不管怎样的防护措施，青少年运动员长期的训练，都会不可避免存在一定的受伤风险，运动员在训练中受伤较为常见，家长不能单单指责教练或责怪学校、训练馆管理不当。在参与训练前可采用风险分担的方法，运动员根据自身训练状况选择购买保险种类，全年参与拳击运动训练的运动员，可以选择整年购买保险。业余训练群体可以选择比赛期间购买，在发生较为严重的意外事故造成经济损失，就会有保险公司共同承担风险。

1. **结语**

青少年拳击运动中的风险主要以运动训练中的急性损伤为主，拳击训练的方式内容丰富，承担的训练风险要根据专业程度来分析，对训练的越专业防护全面承担的风险越小。在训练中教练员要多总结训练可能带来的风险，提前进行预防降低避免受伤带来的伤害。在日常训练中只要把握住拳击运动规律，紧抓训练中的可控因素，提前防范不可控因素，对于存在的运动风险可以及时的规避，降低发生概率减小承担的风险。加大对青少年拳击运动中的风险管控，让青少年群体科学正确的认识学习拳击运动。

**参考文献**

[1]田麦久.运动训练学[M].人民体育出版社，2000:325

[2]杨洋.青少年拳击运动员常见运动损伤的原因及预防[J].科技资讯,2019,17(06):220-221

[3]门会新. 青少年大众跆拳道运动员运动风险与规避[D].聊城大学,2018

[4]赵坤宇. 综合格斗运动员运动损伤风险评估及应对策略[D].北京体育大学,2018.