

咱们这样买·体育新消费

## 拳风砺少年 赛场逐梦想

——聊城少儿拳击培训渐成新风尚

文/图 本报记者 张承斌

“直打直收，快打快收！很好，保持节奏！”“注意头部躲闪和脚下步伐！”5月31日，走进聊城市青少年文化宫拳击培训中心，呐喊声、拳套击打声、步伐踏地声交织在一起，汇成充满朝气与力量的青春乐章。孩子们列队整齐，在教练铿锵有力的口令下，挥拳、移步、防守、跳跃，每一个动作都认真专注，每一张脸庞都写满坚毅与自信。

随着少儿拳击培训在聊城悄然升温，越来越多家长逐渐摒弃对拳击项目的固有偏见，选择让孩子走上拳台，在挥汗如雨的训练中强健体魄、磨砺意志、塑造品格，一条集兴趣启蒙、规范训练、赛事提升、多元成才于一体的青少年拳击培养路径，正在水城大地展开。

## 挥拳展朝气 汗水铸成长

训练现场秩序井然、氛围热烈，训练流程科学严谨，贴合少儿身心发育特点。课前，孩子们在教练的带领下有序开展热身运动，活动颈部、肩部、腰部、膝盖、脚踝等关节，配合动态拉伸激活肌肉，为后续训练做好充分准备，有效避免运动损伤。

体能训练是拳击训练的重要组成部分。跳绳、原地蹬自行车、仰卧双手摸脚、立卧撑等体能与核心力量训练同步进行，全面锻炼孩子们的速度、力



核心力量训练

量、耐力、平衡感与核心控制力，为练习拳击打下坚实基础。

紧接着，基础技术训练正式开始，跳跃步伐、直拳出击、快打快收、直打直收——孩子们紧跟节奏，动作整齐划一，嘹亮的训练口号响彻全场。随后进行的两人一组攻防转换训练中，孩子们两两配合，进退有度、反应迅速，出拳有力、收势及时，在模拟对抗中提升拳法熟练度与身体协调性。擂台上，分组技术实战有序开展，教练全程紧盯、俯身指导，不时大声强调动作要领：“击打过后及时调整身位，保持持续、有节奏的移动！”

6岁多的阳阳每周按时参训。阳阳的父母说，孩子此前沉迷电子产品，缺乏运动、体态偏胖，接触拳击后兴趣浓厚、坚持训练，不仅有效减少了手机使用时间，体质明显增强，身形匀称，还变得开朗大方、自信勇敢。在幼儿园里，阳阳主动参与活动，乐于带头展示，变化十分明显。13岁的琪琪曾受体重问题困扰，身体素质相对薄弱，经过系统拳击训练后体态更匀称、行动更敏捷，从笨拙迟缓变得身手敏捷，在日复一日的坚持中收获了健康、自信与成就感。

## 拳击塑品格 健康伴一生

“拳击绝非好勇斗狠，而是一项讲究礼仪、恪守规则、锤炼心智的绅士运动，可以全方位塑造孩子的身心。”国家一级运动员、国家一级裁判员、聊城市青少年文化宫拳击教学负责人王佰毅介绍。他12岁与拳击结缘，年少时便斩获多项省级拳击冠军，曾入选中国人民解放军八一拳击队，退役后深耕青少年拳击教学与推广十余年，具备扎实的专业功底、丰富的实战经验与系统的教学理念。

王佰毅表示，拳击运动带给孩子的收获是全方位的。其一，强身健体，有效提升心肺功能、协调性、灵敏性与反应速度，改善青少年久坐少动、体态肥胖、体能薄弱等问题，筑牢健康根基；其二，磨砺意志，在重复训练、挑战自我中培养坚韧不拔、吃苦耐劳、永不言弃的品质，增强抗压能力与抗挫折能力；其三，涵养品德，始终将礼仪教育、规则意识、体育道德贯穿训练全过程，教育孩子尊重对手、尊重教练、遵守规则，恪守“不惹事、不怕事、不欺凌”的底线，学会自我保护，树立正确的运动观与是非观；其四，提振精气神，让孩子身姿挺拔、气场提升、自信阳光，由内而外展现青少年应有的朝气与活力。

王佰毅介绍，训练团队始终坚持科学训练、安全第一的原则，所有对抗环节均为技术模拟训练，孩子们全程佩戴专业护具，控制训练强度，以步伐、拳法、防守、反应练习为核心，不进行激烈对抗，充分保障少儿身体安全与健康发育。同时，拒绝“大杂烩”式泛化教学，深耕拳击专项，做到专业化、精细化、规范化，手把手纠正动作、一对一指导提升，让孩子学规范、练扎实、有收获。

## 赛场砺精兵 成才路更宽

赛场是检验训练成果的试金石，也是青少年成长的重要平台。近年来，聊城市青少年文化宫拳击培训中心积极对接各级体育部门，组织学员参加省、市正规青少年拳击赛事，以赛促练、以赛提质。2026年5月，多名学员在“好运山东”2026年山东省拳击俱乐部联赛暨全国U14拳击锦标赛山东选拔资格赛中表现出色，获得全国赛事参赛资格；2026年4月，部分优秀队员通过“中国体育彩票杯”山东省拳击锦标赛暨第二十六届省运会拳击项目预赛（落选赛）选拔，拿到山东省第二十六届运动会拳击项目参赛资格，将于今年7月底代表聊城赴临沂参赛。

该中心与教育、体育部门协作，为符合条件的学员注册运动员身份，打通省运会、省锦标赛、省冠军赛参赛渠道。学员在赛事中取得优异成绩，可按规定获评一级、二级运动员，可依托体育单招、综合评价等多元升学渠道，拓宽升学路径。截至目前，该中心已向专业队、体校输送优秀

拳击苗子十余人，不少学员凭借拳击特长顺利升学、参军入伍，在各自岗位上展现出良好的综合素质。



孩子们在练习出拳

培养模式上，该中心构建“兴趣启蒙—基础夯实—专业提升—多元成才”体系，面向5周岁以上少儿分龄分班，开设基础班、周末班、精英班及寒暑假集训，同时开设成人健身班，满足全年龄段训练需求。课程以拳击专项为核心，融合体适能、核心力量、身体协调及中小学体测技能，科学实用、普惠公益，让更多孩子就近接受规范训练。

此外，该中心与本地体校建立人才衔接机制，扎实打好少儿基本功，减少专业队重复培养环节，实现资源互补、人才共育，为有志走专业道路的孩子打通上升通道。无论以强身健体为目标，还是助力升学、参军、就业，孩子们都能在拳击运动中找到适合自己的成长方向。

拳风阵阵砺少年，逐梦赛场向未来。随着全民健身与体教融合深入推进，拳击正以阳光健康、向上向善的姿态走进更多家庭，在丰富青少年体育生活的同时，也为我市体育后备人才培养注入新活力，助力更多少年在赛场与人生路上更好成长。



擂台实战