拳击
勇敢者的运动

拳击是戴拳击手套进行格斗的运动项目。拳击手通过两只拳头的对抗，进行体能、技术和心理的较量。这几年，原本只出现在职业赛场的拳击运动逐渐走进大众生活，成为时尚的健身运动。

宁波也有不少拳击运动爱好者，许闯将就是其中一位资深人士。他说，拳击总会淘汰羸弱的身体和脆弱的心灵，只有真正的强者才能笑到最后，因此它被称为“勇敢者的运动”。现在的人之所以爱上拳击，很大的一部分原因是它能给身体和心灵带来双重释放。

戴红色拳击套的是许闯将。
图片由受访者提供

叛逆少年爱上拳击

外形阳光、个子高挑、身材匀称，只要不亮出拳头，许闯将看起来就是一个“穿衣显瘦，脱衣有肉”的模特。“我从小活泼好动，哪儿热闹往哪里冲。”1989年出生的他，仿佛从小与安分两个字绝缘。“我爸看我性子急、容易冲动，10岁时便教我武术防身。”他学了五六年武术，“每天雷打不动，早上6点起床，练劈叉、踢腿等基本动作，熟练了再练武术套路”。而拳击的这颗小火苗，则是中央电视台五套的《世界职业拳王争霸赛》给他“种”下的：“ 每每看到拳手赤身肉搏，我就忍不住血脉偾张、热血沸腾。”

16岁时，拳击真正闯进了这个叛逆少年的生活。许闯将在宁波市东方文武学校求学期间，被教练相中学拳击。“我个子高、胳膊长，学拳击有先天优势。”平时没少打架的他，这回遇到了真正的对手。“刚接触拳击时，经常被打得鼻青脸肿。”不过，半年后，他在同期学员中已找不到对手。2007年，许闯将被教练推荐到北京市武警总队体工大队，成了一名职业拳击手。“在那里，我与来自全国的顶尖高手过招。最惨的时候，被打得下巴脱臼。”他说自己那几年，满脑子想着怎么打赢比赛，“内心无比渴望擂台上的那束光”。梦想一旦变得具体，坚持就有了意义。2010年，他迎来了人生的灿烂时刻：在全国青年拳击锦标赛中获得第三名。2011年，许闯将选择回到宁波，成了一名拳击教练。2017年，他和师兄弟一起创办了ALI拳击俱乐部。

拳击是被误解很深的体育项目

重拳如炮弹一样呼啸着直奔对手，积蓄许久的力量在一瞬间爆发，几秒钟前还在摩拳擦掌的对手轰然倒地……说到拳击，很多人会把残酷、血腥、暴力等字眼与它联系在一起。

“恰恰相反，拳击运动很‘绅士’，这点体现在拳击比赛规则的公平，比赛是在体重级别相等的情况下进行的。另外，一方被击倒后另一方不允许继续击打对手。”许闯将说，拳击以击中对方的头部、身体正面等规定部位为有效得分，被击倒者在裁判员呼数至8秒仍未站起，即为失败；如双方均未被击倒，则按有效打击次数等评分决定胜负。

“与其它运动一样，拳击也讲究技巧，但比其它运动需要更多的勇气和信心，因此被称为‘勇敢者的运动’。”这门手脑并重、全身活动的运动项目，相当考验拳手的心理素质和反应能力。他说，头脑简单、四肢发达的人打不好拳击，面对擂台上瞬息万变的局势，拳手每打一拳，都需要动脑子，“不是一拳击中了就算赢，它需要缜密的安排及布局”。

看多了动不动就见血的拳击比赛现场，很多人自然而然地认为拳击运动很容易带来运动损伤。许闯将笑着说，这是大众对拳击运动的第二个误解，“相比于跑步和打篮球，它带来的运动损伤更小，拳击爱好者上场前，只要好佩戴护齿、硬质塑料护裆和护头，基本不会发生什么伤害”。拳击的门槛更是低到难以想象，“只要心肺功能没有问题，绝大多数人都可以练习拳击”。入门时，初学者需要从拳法、体能和力量三方面开始练起，“拳法主要指的是基本功，如直拳、勾拳、摆拳这三种基本拳法，以及对应的拳击步法”。

那么，初学者购买普通装备的花销怎么样？许闯将说，“中等价位的拳击手套在三五百元之间，专业的拳击鞋一般售价在800元左右”。至于学费，“一节拳击团体课的花费为100元左右，私教课的费用在300元左右”。

有人靠练拳击半年瘦了25公斤

这两年，因为出色的减脂效果，拳击运动被超模、明星和健身达人热捧。“拳击不仅减脂、减压，还能防身自卫，它是一项结合有氧和核心力量的高强度全身运动，瞬间爆发力强、肢体伸展幅度大，运动量会比跑步大很多。”许闯将说，一个体重60公斤的人，做1小时有氧拳击可以消耗800大卡的热量。他的一位学员在半年时间里足足减了25公斤。“他本身基数较大，第一次来练了不到半个小时就吐了，因为心肺功能实在太差。长期坚持下来，他整整瘦了一圈。不光身体状态好了，人也更加自信了。”而对于追求人鱼线、马甲线的健身爱好者来说，拳击运动的效果立竿见影，因为“拳击中的动作几乎都要求用腰腹部发力”。

许闯将说，他刚回到宁波担任拳击教练时，宁波还没有像样的拳击俱乐部。现在，全市已有多家拳击俱乐部。但这一运动项目面临大众认知度太低、推广和宣传力度不够等问题。下一步，他计划在宁波举办面向业余拳击爱好者的拳击赛事，让更多的人体会到拳击运动带来的快乐。

记者 庞锦燕

社址/宁波市宁东路901号 广告部电话/87348429 发行咨询电话/87685669 87682340 定价/每月30元 零售/每份1元 邮发代号/31—84
印刷/宁波报业印刷发展有限公司 法律顾问/素豪律师事务所罗杰律师、胡力明律师 地址/光华路299弄研发园区C12四楼 电话/87298700 宁报集团职业道德投诉/87654321