

全民阅读体育知识读本

拳击——艺术化的搏斗

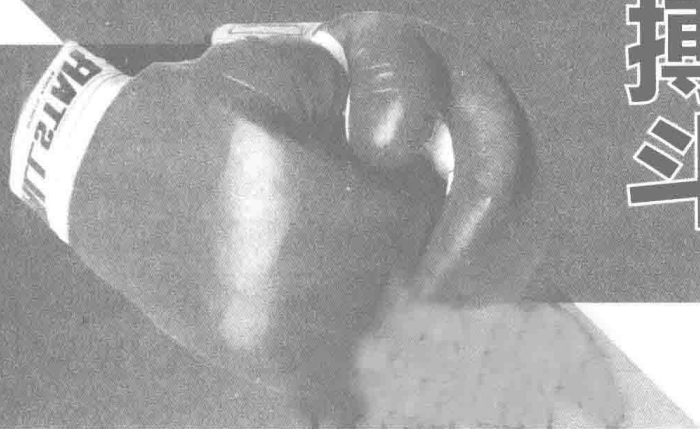


盛文林/著

台海出版社

全民阅读体育知识读本

拳击——艺术化 的搏斗



盛文林/著

台海出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

拳击: 艺术化的搏斗 / 盛文林著. -- 北京:

台海出版社, 2014. 7

(全民阅读体育知识读本)

ISBN 978 - 7 - 5168 - 0416 - 2

I. ①拳… II. ①盛… III. ①拳击 - 基本知识

IV. ①G886. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 174944 号

拳击: 艺术化的搏斗

著 者: 盛文林

责任编辑: 孙铁楠

装帧设计: 视界创意

版式设计: 林 兰

责任印制: 蔡 旭

出版发行: 台海出版社

地 址: 北京市朝阳区劲松南路 1 号 邮政编码: 100021

电 话: 010 - 64041652 (发行, 邮购)

传 真: 010 - 84045799 (总编室)

网 址: www.taimeng.org.cn/thcbs/default.htm

E - mail: thcbs@126.com

经 销: 全国各地新华书店

印 刷: 北京鑫瑞兴印刷有限公司

本书如有破损、缺页、装订错误, 请与本社联系调换

开 本: 655 × 960 1/16

字 数: 130 千字

印 张: 12

版 次: 2014 年 10 月第 1 版

印 次: 2014 年 10 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978 - 7 - 5168 - 0416 - 2

定 价: 23.80 元

版权所有 翻印必究



前 言

拳击被人们称作是“艺术化的格斗”。由于高水平的拳击手在比赛时，表现出强劲有力的攻防动作，拳法忽然敏捷、攻势凌厉，令人眼花缭乱，并且动作潇洒自如，给人以艺术性的美感。拳击是一种力量、技巧、意志、心理、智慧的竞技和健美的艺术，而且可以培育人高尚的审美观，塑造人的心灵。

拳击是一项对抗性很强的竞技体育项目，是对竞技者体力、体能、技能、心理和战术等多项素质的综合考验。它需要精湛的技术、多变的战术、充沛的体力以及良好的意志品质，是竞技双方力量、技艺、意志、智慧的较量。它不仅能培养和训练人们机智敏捷、沉着果断、勇敢顽强、不屈不挠的精神，而且也是促使身心全面发展的一项实用的健身运动。

拳击需要肌肉的爆发力，需要完美的技术和战术，还要具有坚强拼搏、勇于争胜的意志品德。这不仅对拳击爱好者和拳击运动员的身体素质和心理素质提出了很高的要求，而且，对改善拳击爱好者和拳击运动员的身心健康具有极大的作用，这是拳击运动具有的最显明、最优良的特色。拳击以其独具的魅力吸引着世界各地不同民族、不同肤色的拳击爱好者，成为最受欢迎的奥运会项目之一。

本书从拳击的起源、发展、规则、礼仪、技术以及战术等各方面，对拳击运动进行了详细的介绍，具有很强的实用性和知识性，是青少年学生学习和观赏的最佳读物，也希望本书对拳击运动爱好者和入门者会有所帮助。

目 录

PART 1 项目起源	1
古代拳击运动	1
PART 2 历史发展	4
现代拳击运动的发展	4
女子拳击运动的发展史	5
PART 3 目前现状	9
世界拳击运动现状	9
中国拳击运动的现状	10
女子拳击首次亮相伦敦奥运会	12
PART 4 竞赛规则	15
比赛程序	15
比赛方法	21
女子拳击比赛规则	27
PART 5 场地设施	30
拳击台	30

比赛设施	32
比赛装备	33
PART 6 项目术语	38
拳击术语及名词解释	38
拳击术语中英对照	43
PART 7 技术战术	50
基本技术	50
实战战术	67
女子拳击战术	76
PART 8 裁判标准	110
仲裁委员会	110
台上裁判员	111
台下评判员	119
拳击手的助手	122
其他工作人员	123
PART 9 风格流派	125
美洲派和欧洲派	125
PART 10 赛事组织	127
世界拳击协会	127
世界拳击理事会	128
国际拳击联合会	129

世界拳击组织	129
世界职业拳击联合会	130
国际业余拳击联合会	131
PART 11 礼仪规范	133
观看礼仪	133
PART 12 明星花絮	135
默罕默德·阿里	135
迈克·泰森	139
舒格·雷·罗宾逊	141
洛奇·马西亚诺	145
弗拉基米尔·克利钦科	147
亨利·阿姆斯特朗	150
乔·路易斯	154
维利·派普	158
伦诺克斯·刘易斯	160
弗洛伊德·梅威瑟	163
熊朝忠	166
邹市明	169
张小平	171
张喜燕	176
PART 13 历史档案	179
2008 年北京奥运会拳击奖牌榜	179
2012 年伦敦奥运会拳击奖牌榜	182

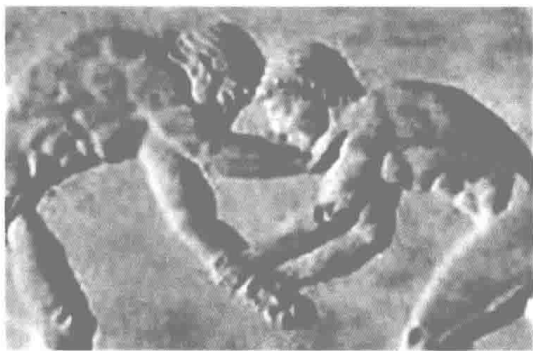
PART 1 项目起源

古代拳击运动

追溯拳击运动的起源，还得从远古时代说起。当时的人类为了狩猎和保护自己，就用拳头、石块、棍棒来抵御野兽或者敌人的袭击，这就是最早的拳击运动的雏形。

最初，它是保护人们生命财产的一种手段。有记载表明，它有5000多年的历史。在《不列颠百科全书》就有“公元前40世纪，幼发拉底和底格里斯两河流域发现拳击的遗迹”的记载。古埃及人用象形文字记载了拳击用的护具“皮绷带”。考古学家从巴格达近郊发掘出许多带有拳斗的壁画和雕刻的石头，记载着有关当时拳斗情景和搏斗的场面。

后来大约在公元前17世纪，随着拳击运动的不断发展，拳击运动经过地中海的克里特岛传播到古希腊。在爱琴海岸发掘的公元前5世纪一对



有拳斗的壁画

陶瓶上，有两人相互攻防的拳击图案。在希腊神话中，传说雅典王子赛希阿斯（公元前1000年）就通晓拳术，曾玩过这种拳击。在美索不达米亚的考古发掘中，也发现了1700年以前拳击活动的遗迹。拳击在古希腊受到许多人的欢迎，并且逐渐成为一种流行的体育运动项目。

初期的拳击竞技者都是空手击打，公元前8世纪起，拳击者开始使用软皮手套，即相当于身体两倍长的牛皮条用油浸软，然后缠绕手指和手臂。从公元前5世纪起，软皮手套逐渐被硬皮手套取代。所谓硬皮手套是用生牛皮从肘部缠向前臂，皮条端部是厚羊毛垫。这种硬皮手套较受拳击竞技者欢迎。因此，它在拳击场上一直被使用到公元前2世纪。



古代奥运会的运动员在比赛中
用皮绷带缠在手指关节和小臂上

古代奥运会中的拳击比赛并无专门场地，只要有空旷的平地即可进行，参赛者不分体重级别。比赛规定，除禁止抓握外，允许用拳头或者手掌击打对方身体的任何部位，也可使用包括扭摔

在内的任何动作。比赛不分回合，也无时间限制，直到对方投降或者被击倒不起为胜。因此，取胜的因素主要是靠身体、耐力和意志品质。

比赛虽然争斗残酷，但也有了文明的规范，并对违纪选手实施制裁，对于胜者给予优厚的奖励，如竞赛者获得古奥运会拳击冠军，必须立即赶到宙斯像前祈祷致谢，当地统治者置办佳肴美酒，举行隆重庆功大会，并在庄严的音乐声中，亲自赠予棕树枝，用野橄榄叶子编成项圈戴在冠军的脖子上。冠军除了受到隆重的庆祝和赏赐金钱外，还可免除一些纳税义务和劳役，终身由国家供养。如果能够连续获得3次冠军，就在奥运会所在地给他塑造巨型雕像。希腊人对古奥运会冠军，即使是战俘也会得到宽大待遇，甚至特赦。

那时的奥运会的优胜拳击手很多，最著名的是格劳柯斯。他在伊斯基亚和勒买亚的比赛中共获得7个冠军，后来奥林匹克为他塑了一个名叫“楔子拳击手”的雕像，雕像特别表现了他手腕动作的速度。他去世后，卡里斯托斯人在一座岛上为他修造了墓地（直到皮桑尼亚时代，这个岛依然还称作格劳柯斯岛）。

古代拳击运动，从开始到发展中期，一直是以市民身心锻炼为主旨的业余体育活动。可是到了后期，拳击就走向了职业化和商业化的道路，拳击运动也变得更加残酷。因此，公元394年，罗马皇帝狄奥多西一世接受了基督教父的请求，下令禁止一切拳击活动，流传了十多个世纪的古希腊拳击运动走到了终点。



陶罐上奥运选手进行拳击比赛的图案

PART 2

历史发展

现代拳击运动的发展

现代拳击运动于 18 世纪起源于英国，当时比赛不戴拳套，亦无规则和时间限制，直至一方丧失继续比赛的能力为止。英国著名拳击家布劳顿于 1743 年针对拳击比赛的混乱局面，制定出了最早的一份拳击规则，又在 1747 年设计了拳击手套，对近代拳击运动的开展做出了贡献。

1839 年，英国颁布了新的《伦敦拳击锦标赛规则》，1853 年进行修改，禁止用足踢、头撞、牙咬的低击等动作，并规定拳击台四周用绳围起，1867 年英国记者钱伯斯编写了新的拳击规则，强调拳击中的战术和技巧。1880 年伦敦成立了英国业余拳击协会，1881 年举行了第一次英国锦标赛。

1904 年现代拳击运动在美国圣路易举行的第三届奥运会上成为正式比赛项目。第五届奥运会由于瑞典人认为拳击运动有损人的健康，没有设此项目。1924 年第八届奥运会前夕成立了国际业余拳击联合会。

拳击运动进入现代奥运会时，由于竞赛规则和裁判法不完善，很多

是借鉴当时职业拳击比赛的规则。比赛的级别是按照当时职业拳赛的7个级别进行划分的，并且允许在自己级别夺冠的运动员参加重于自己体重的另一级别的比赛。

第四届奥运会拳击比赛的级别减为5个，比赛办法同第三届，运动员可以跨级比赛。从1920~1948年，奥运会拳击比赛的级别为8个；1952~1964年，奥运会拳击比赛级别为10个。1968~1976年，奥运会拳击比赛的级别又增加了48公斤级，使拳击比赛级别增加至11个；而且不再使用原来的轻量级、中量级等称呼，而是变更为数字。1980~2000年，奥运会拳击比赛级别又增至12个；2004年，国际业余拳击联合会根据新形势的变化，将业余拳击比赛的级别从12个缩减到了11个。

2004年8月27日是中国拳击史上的一个辉煌时刻。在第二十八届雅典奥运会中，中国拳击运动员邹市明经过激烈的比赛，最终获得一枚宝贵的铜牌，是开创历史的一块铜牌。之后在2008年北京奥运会拳击48公斤比赛中邹市明获得金牌。2012年8月，邹市明又获得伦敦奥运会男子拳击49公斤级冠军，成功卫冕。

从2012年开始女子拳击正式成为奥运会比赛项目。

女子拳击运动的发展史

拳击运动是一项对抗性较强的体育运动项目，世界上绝大多数国家都开展了这项运动，而在一些国家，拳击也是最受欢迎的运动项目之一。近年来由于社会的发展，人们意识的改变，女子在政治、经济、文化等方面的地位不断提高，她们在坎坷的体育道路上奋起，不断突破运

动的禁区。

1720 年，女子拳击运动在英格兰诞生，2012 年这项运动也终于登上了奥运会的舞台。近 300 年的时间，痴迷于这项运动的姑娘们也终于有机会圆她们的梦想了。这也是奥运会比赛项目中，最后一个成为男女平等的项目。

美国的女子拳击运动

20 世纪 80 年代末，女子拳击运动在北美和北欧一些国家得到了广泛的开展，美国在 1978 年成立第一个女子拳击俱乐部。作为美国奥林匹克国家级的管理部门，美国拳击协会 1993 年首次承认了女子拳击的地位。之后全美注册的女拳手人数急剧增加，1993 年仅为 5



美国女子拳击手

人，1996 年为 34 人，1997 年达到 763 人，1998 年 12 月增至 1281 人。

加拿大的女子拳击运动

20 世纪 70 年代至 80 年代，加拿大有女性加入拳击俱乐部练习拳击，但由于加拿大严禁妇女公开参加拳击和摔跤比赛，因而妇女无法出现在拳击比赛场上。1991 年在加拿大业余拳击协会上，通过了女子拳击修订案，并批准了俱乐部可按拳击协会规定举办女子拳击比赛。

瑞典的女子拳击运动

在瑞典国家拳击协会的支持下，率先于 1988 年举办了女子拳击比

赛。人们普遍认为瑞典是欧洲女子拳击运动的领袖之一。

日本的女子拳击运动

日本是亚洲女子拳击运动的后起之秀。各俱乐部的女拳手大多都是抱着与人争强的心态来从事训练。

中国的女子拳击运动

中国最早的女子拳击训练是哈尔滨师范大学女子拳击队，这是我国第一支女子拳击队，成立于1987年8月，参加训练的一共是10位姑娘。1989年，上海大世界娱乐中心有一支由16人组成的女子拳击队，她们当中有工人、职员、大学生和解放军，年龄最小的20岁，最大的37岁。北京1990年在崇文区体校组织开展了女子拳击运动；1993年哈尔滨市第十一中学在哈尔滨体委的协助下成立了哈尔滨拳击学校并组建了女子拳击队。1993年



女拳王张喜燕

11月，国际业余拳击联合会主席在一次新闻发布会上宣布“女子拳击运动将进入国际舞台”。此后女子拳击运动就像雨后春笋般地在我国开展，沈阳体育学院是我国开展女子拳击最早的单位之一。通过十余年的努力，它为中国的女子拳击运动做出了很大的贡献，在第一、第二、第三届世界女子拳击锦标赛上获得了2个世界冠军，并为中国的女子拳击培养了非常多的优秀运动员。

在目前的世界格局中，中国女子拳击整体实力最强，因此女子拳击进入奥运将为中国在以后的奥运会上增加新的夺金点。其中中国第一位世界女拳王、29岁的张喜燕最为抢眼。她是中国女子拳击的领军人物，2002年在土耳其举行的第二届女子拳击世锦赛上获得过54公斤级金牌，随后她转型成为职业拳手。目前她已经在世界职业拳王争霸赛上获得过WIBA、WIBC、WBA三条金腰带。

由于此前女子拳击是非奥运会项目，因此世界女子拳击锦标赛成为世界拳坛含金量最高的女拳赛事，就是在这代表世界最高水平的赛事上，中国女子拳击选手在2008年参加了全部13个级别的角逐，夺得5金2银4铜，位居金牌榜第一位。

其他地区女子拳击运动

目前，亚洲还有泰国、菲律宾、斯里兰卡、蒙古以及中国台湾等国家和地区有女子从事拳击训练。

PART 3

目 前 现 状

世界拳击运动现状

当今世界上同时存在着两种拳击运动，即职业拳击和业余拳击。奥运会和亚运会的拳击比赛都是属于业余拳击。这两种拳击在比赛规则和方法上都有很大的差别。

业余拳击代表着拳击运动健康向上的发展方向，职业拳击代表着职业化和商业化。由于职业拳击和业余拳击有着本质的区别，国际业余拳击联合会规定：任何职业拳击选手不能参加业余拳击比赛，同时业余拳击运动员也不能参加任何有奖金的职业拳击比赛。

在美国圣路易举行的第三届奥运会上，拳击第一次被列为正式比赛项目，参加比赛的只有美国 1 个国家的 44 名运动员，美国自然获得了所设 7 个级别的所有冠军。到了 1964 年在日本东京举行的第十八届奥运会上，就有 56 个国家的 269 名运动员参赛。我国现代拳击始于 20 世纪 20 年代后期，最初称之为“西洋拳”。1987 年 4 月，中国拳击协会（CBA）正式成立。1987 年 6 月，中国拳击协会被国际业余拳击联合会（AIBA）正式接纳为第 159 个会员，中国业余拳击进入世界业余拳击的大家庭当中。

拳击运动极其强烈的对抗性、健身性和职业拳击的利益驱使，使现代拳击在短短百余年的时间内，迅速发展成为世界上最大的体育项目之一，遍及 160 多个国家和地区，吸引着千百万拳击爱好者、拳击运动员，同时也吸引着数以亿计的拳迷观众。这些爱好者和热心拳迷，为促进现代拳击运动的发展，做出了功不可没的贡献。

中国拳击运动的现状

拳击原本是欧美人的传统运动，1986 年以前，拳击运动在中国是被禁止的。1986 年，拳击项目得以恢复，自全国都没有专业的拳击教练，很多教练都是半路改行的。知名的拳击教练、现中国国家拳击队总教练张传良就是从武术教练转行过来的。

那时的中国对于拳击运动的特点、规律甚至培训方法都不甚了解，因而，早期的中国的拳击训练都是摸着石头过河的。



中国拳击队总教练张传良

刚开始的时候，我们模仿和学习欧美，那时全国的拳击基本战术思想和口号是“狠、拼、重、快”，即凶狠、拼搏、重拳、快速。“以凶制凶，以重拳制重拳”。中国近代历史告诉我们“师夷长技以制夷”，但在拳击这个项目上，我们跟着西方学，结果却被人狠狠揍了一顿。很多拳击教练