

QUANJI

扎卡 编著

拳击



人民体育出版社

拳 击

扎卡 编著

人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

拳击 / 扎卡编著. -北京: 人民体育出版社, 2008

ISBN 978-7-5009-3395-3

I. 拳… II. 扎… III. 拳击-基本知识 IV.G886.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 031967 号

*

人民体育出版社出版发行

三河兴达印务有限公司印刷

新华书店经销

*

850×1168 32 开本 7.5 印张 100 千字

2008 年 10 月第 1 版 2008 年 10 月第 1 次印刷

印数: 1—5,000 册

*

ISBN 978-7-5009-3395-3

定价: 16.00 元

社址: 北京市崇文区体育馆路 8 号 (天坛公园东门)

电话: 67151482 (发行部) 邮编: 100061

传真: 67151483 邮购: 67143708

(购买本社图书, 如遇有缺损页可与发行部联系)

前言

多年的拳击运动生涯和教学工作，使我积累了许多实战技术和教学经验。两年前，我开始对自己的训练日记和比赛记录进行整理，直到今天终于编写完成了这本职业拳击教材。

本书专业性强，图片量大，不论是职业拳手、业余拳手还是初学者都可以参照本书训练和学习。


书中，图片与文字一一对应，并且在复杂的动作上采取了不同的方位进行拍摄，使读者更能清楚地看懂技术动作。

在语言上，本书所有的拳击术语都配有英文，使读者在学习与训练中能够体会到西洋拳的原汁原味。

本书介绍了职业、业余的拳击装备和多种时尚、实用的姿势，包括适合各种身体类型的拳击姿势、灵活多变的步法、十余种犀利的拳法、牢固扎实且变换自如的防守、复杂而有节奏的组合拳等。在第三章拳台策略与拳击风格中，介绍了真真假假的进攻策略、虚虚实实的防守反击、诱敌上当的懒散防守、主动搂抱和挣脱搂抱的技术，告诉读者如何与各种身体类型的拳手比赛，以及当自己在围绳边、角落里时，怎样应用各种策略。由于职业拳击与业余拳击（奥运会拳击）的不同，本书还介绍了许多只有在职业比赛中才能看得到的拳法和防守方法，同时也介绍了业余拳击与职业拳击在比赛中的区别。

在本书第四章的训练步骤中还介绍了一些辅助性的训





练，包括身体素质训练、心理素质训练等，并加入了饮食健康与体能恢复、一周训练计划等特色内容，使这本书更加完整和实用。

职业拳赛在我国刚刚开展起来，2006年成立了WBO（世界拳击组织）中国区机构，WBO中国区机构主席张涛先生被选举为WBO副会长。

2007年，分别在中国沈阳、北京举办了WBO中国区排名赛。2008年5月3日至5月8日，WBO中国区机构在北京举办了裁判员培训，而2008年的WBO中国区职业拳击赛也即将拉开战幕。

随着拳迷和学习职业拳击人群的不断增多，我相信在不久的将来职业拳击赛一定会在我国开展得红红火火，职业拳击的知识也会得到广泛的传播和普及。

扎卡

2007年7月

目 录

第一章 拳击基本知识

boxing basic knowledge (1)

第一节 拳击装备 boxing equipment (1)

一、装备清单 equipment checklist (1)

1. 每天训练装备 equipment for daily workout
..... (1)

2. 拳击对练装备 equipment for sparring (1)

3. 比赛装备 equipment for competition (2)

4. 其他装备 miscellaneous equipment (2)

二、拳击装备的使用

explanations of boxing equipment (3)

1. 手绷带 hand wraps (3)

2. 拳击手套 boxing gloves (9)

3. 护齿 mouth piece (11)

4. 头盔 head protetor (12)

5. 女用护胸 chest guard for women (12)

6. 男用护身和女用护身

groin protection for men and women (13)

7. 男用护裆和女用护裆

jockstraps and female cups (14)

8. 拳击短裤 boxing trunks (14)

9. 拳击鞋 boxing shoes (15)



10. 凡士林 Vaseline (15)

第二章 拳击基本技术

boxing basic technique (17)

第一节 拳击基本姿势 boxing basic stance (17)

一、常见传统姿势 classic guard (17)

1. 右势拳手 right-hander (17)

2. 左势拳手 left-hander(southpaw) (18)

二、躲藏姿势 peek-a-boo (19)

三、半蹲姿势 crouch (20)

四、杰弗里斯半蹲姿势 jeffries crouch (21)

五、肩部遮挡姿势 philly shell (22)

六、双臂交叉姿势 double arms cross (22)

第二节 拳击基本步法

boxing basic movement (footwork) (23)

一、纵向移动 vertical movement (24)

1. 向前移动 moving forward (24)

2. 向后移动 moving backward (24)

二、横向移动 lateral movement (25)

1. 向左移动 moving left (25)

2. 向右移动 moving right (26)

三、滑步 shuffling (27)

1. 向左和向右滑步

to the right and to the left (27)

2. 侧后滑步 side back step (29)

四、轴心移动 pivoting (30)

1. 向内轴心移动 inside pivoting (30)

2. 向外轴心移动 outside pivoting (32)

五、移位步法 shifting	(33)
1. 向后移位 retreat shift	(33)
2. 向前移位 advanced shift	(34)
3. 还原移位 return shift	(35)
六、跳步 kangaroo step	(37)
七、锯齿步 zigzag step	(38)
八、蝴蝶步 Ali butterfly	(41)
第三节 拳击基本击打 boxing basic punch	(43)
一、握拳 making a fist	(43)
1. 握拳的方法 how to making a fist	(43)
2. 锻炼拳头和手腕 training fist and wrist	(44)
二、基本击打 basic punches	(45)
1. 刺拳 jab	(45)
2. 右直拳 straight right	(48)
3. 摆拳 hook	(52)
4. 勾拳 hook	(61)
5. 旋刀击打 bolo punch	(72)
三、击倒 knockout	(74)
第四节 组合拳 combinations blow	(78)
一、一般组合拳 common combinations	(78)
1. 刺拳 - 右直拳 (1-2) 组合 left jab-straight right	(78)
2. 刺拳 - 右直拳 - 左摆拳 (1-2-3) 组合 left jab-straight right-left hook	(80)
3. 刺拳 - 左摆拳 (1-3) 组合 left jab-left hook	(82)





4. 刺拳 - 左摆拳 - 右直拳组合	
left jab-left hook-straight right	(83)
二、在组合拳中击打身体	
body punches in combinations	(84)
1. 右上勾拳 - 左上勾拳 - 两次左平勾拳	
right uppercut-left uppercut-double left hook	
.....	(84)
2. 左上勾拳 - 右上勾拳 - 左平勾拳 - 右直拳	
left uppercut-right uppercut-left	
hook-straight right	(87)
3. 左摆拳 - 左摆拳 - 右直拳	
left hook-left hook-straight right	(89)
4. 复杂组合拳	
complicated combinations	(90)
第五节 防守 defense	(93)
一、阻挡 blocking	(93)
二、下潜 ducking	(95)
三、拍击 parrying	(96)
四、蜷缩 rolling	(98)
五、摇闪 bobbing and weaving	(100)
六、侧闪 slipping	(103)
七、仰闪 Ali lean (snap back or sway back)	
.....	(104)
八、搂抱 clinching	(106)
1. 主动搂抱 to clinch	(106)
2. 挣脱搂抱 getting out of a clinch	
.....	(107)

九、遮挡防守 covering up	(109)
1. 双臂遮挡 double arms cover	(109)
2. 单臂遮挡 half cover	(110)
十、交叉手臂与犰狳防守 cross-arms guard and armadillo defense	(110)
第三章 拳台策略和拳击风格	
ring strategy and boxing styles	(114)
第一节 基本拳台战略 basic ring strategy	(114)
一、减小进攻范围 cutting off the ring	(114)
二、围绳技术 ropes techniques	(116)
三、佯攻 feint	(122)
四、懒散防守 drawing	(126)
五、轻拳迷惑对手	
light punch confuse opponent	(128)
第二节 拳击风格 boxing style	(128)
一、远距离拳手 the long-range boxer	(128)
1. 远距离拳手特点	
characteristic of a long range boxer	(128)
2. 与远距离拳手比赛	
fighting with the long-range boxer	(132)
二、近距离拳手 the infighter	(134)
1. 近距离拳手特点	
characteristic of an infighter	(134)
2. 与近距离拳手比赛	
fighting with the infighter	(135)





三、反击型拳手 the counterpuncher (137)

1. 反击型拳手特点

characteristic of a counterpuncher (137)

2. 与反击型拳手比赛

fighting with the counterpuncher (137)

四、左势拳手

the southpaw (left hander) (139)

1. 左势拳手特点

characteristic of a left-hander (southpaw)
..... (139)

2. 与左势拳手比赛

fighting with the southpaw (140)

第四章 训练步骤 training step (142)

第一节 开始阶段 stage of beginning (142)

一、拳击准备活动 boxing warm-up (142)

1. 腰部运动 training waist (142)

2. 体侧屈 side bend (144)

3. 前俯压腿 press leg while bending
trunk forward (145)

4. 仆步压腿 stretch quadriceps (146)

5. 体前屈 trunk bending forwards (147)

6. 弓步压腿 stretch hamstring (147)

7. 跪步压腿 stretch quadriceps (149)

8. 滚压 stretch back (149)

9. 拉肩 stretch shoulder (150)

10. 颈部运动 training neck (152)

11. 转肩 dislocate (153)

二、跳绳 jumping rope	(155)
第二节 技术训练阶段	
stage of training technique	(156)
一、空击练习 shadow boxing	(156)
二、速度球练习 the speed bag	(159)
三、流星球练习 the double-end bag	(161)
四、墙靶练习 focus board	(163)
五、沙包练习 the heavy bag	(164)
六、手靶练习 focus mitts	(165)
七、对打练习 sparring	(167)
1. 条件对练 limited sparring	(167)
2. 自由对练 unlimited sparring	(183)
第三节 身体素质训练阶段	
stage of training body quality	(184)
一、公路跑 road work (running)	(184)
二、健身房训练 gym work	(185)
1. 力量训练 power	(185)
2. 柔软体操 calisthenics	(202)
3. 心理训练 practice psychology	(214)
三、一周训练计划 working out for one week	(216)
第四节 放松与休息阶段	
stage of cooling down and relax	(217)
一、放松整理活动 cooling down	(217)
二、休息 rest	(218)
第五节 饮食与营养 diet and nutrition	(219)
结束语	(220)
后记	(221)



第一章 拳击基本知识

boxing basic knowledge

第一节 拳击装备 boxing equipment

这一节主要介绍学习拳击时所需要的一些装备，包括日常训练装备和比赛装备。如果你是初学者，就先买基本的装备，之后随着学习的不断深入逐渐更新装备。你可以通过向教练员咨询以买到最好的装备，或者你可以直接联系扎卡教练员，扎卡教练员的博客地址是：<http://zhaka.blog.sohu.com/>，Email:hanfeixing@126.com

一、装备清单 equipment checklist


1. 每天训练装备 equipment for daily workout

- (1) 手绷带 hand wraps
- (2) 12 盎司 (1 盎司 =28.34 克) 皮革拳击手套 12-ounce (1ounce=28.34g) leather bag gloves

2. 拳击对练装备 equipment for sparring

- (1) 手绷带 (同每天训练手绷带) hand wraps
- (2) 16 盎司拳击对练手套 16-ounce sparring gloves



- 
- (3) 头盔 head Protector
 - (4) 护胸 (女) chest guard (for women)
 - (5) 护齿 mouthpiece
 - (6) 护身 (男、女) groin protector (male and female)
 - (7) 护裆 (男) athletic cup (male)

3. 比赛装备 equipment for competition

- (1) 手绷带 (比赛纱布) for hand wraps (competition gauze)
- (2) 10-12 盎司比赛手套 10-12ounce competition gloves
- (3) 护齿 (同拳击对练装备) mouthpiece (same as for sparring)
- (4) 国际标准头盔 Boxing-approved headgear
- (5) 护胸 (女) chest guard (for women)
- (6) 护身 groin protector
- (7) 护裆 (男) athletic cup (for men)
- (8) 不同颜色腰带的拳击短裤 boxing trunks with opposite color waistband

4. 其他装备 miscellaneous equipment

- (1) 跳绳 jump rope
- (2) 实心球 Medicine ball
- (3) 拳击鞋 boxing shoes
- (4) 沙包手套 heavy bag gloves
- (5) 手靶 focus mitts
- (6) 凡士林 Vaseline

二、拳击装备的使用 explanations of boxing equipment

1. 手绷带 hand wraps

手绷带是拳击中最便宜的装备之一，一般宽6厘米，长4米左右，一头是绳圈，一头是尼龙搭扣。墨西哥风格的手绷带弹性很好而且缠上也很舒适。手越大需要缠的手绷带就应该越长，这样拳头才能握得更紧更结实。手绷带能够保护手上的软骨和手腕的肌腱，一旦手部和腕部受伤，就需要很长时间治疗。所以，在训练和比赛中都要缠上手绷带。如果手绷带缠得好就能够对拳提供辅助力量，在不阻止血液循环的基础上，拳头应该能够握紧。从各种缠手绷带的方法里选择最适合自己的方法。下面就简单介绍一下缠手绷带的方法。

(1) 日常用手绷带 daily hand wraps

日常用手绷带分为3.5米长的和4.6米长的两种。(图1)

① 3.5米手绷带的缠法

★大拇指穿过绳套。(图2)



图1



图2



★ 在手腕处缠绕一圈到两圈。(图3)

★ 顺手掌缠绕大拇指指关节一圈。(图4)



图3



图4

★ 贴手背，顺虎口缠绕手背一圈，然后缠绕指关节一圈到两圈。(图5)

★ 贴手掌斜绕手腕，手绷带穿过小拇指与无名指之间。(图6)



图5



图6

★ 再次斜绕手腕，手绷带穿过无名指和中指之间。(图7)

★ 回到手腕处，缠绕手腕一次，之后手绷带穿过中指和食指之间。(图8、图9)

★ 回到手腕处，贴手腕缠绕一次，斜绕虎口，回到手腕另一侧。(图10、图11)

★ 余下的手绷带继续缠绕手腕，直到搭上尼龙搭扣。(图12)



图 7



图 8



图 9



图 10



图 11



图 12

② 4.6 米手绷带的缠法

★ 大拇指穿过绳套。(图 13)



图 13