



拳  
击

QUANJ

人民体育出版社

# 拳 击

张立德 王国钧 编著



人  
民  
体  
育  
出  
版  
社

## 出版说明

拳击是奥林匹克运动会也是亚洲运动会的项目之一，比赛时双方在拳击台上互相击打规定的部位。至于职业拳击运动员的比赛，就更显得残酷，因而受到反对。

我国尚未正式开展拳击运动。但它仍不失为军队、公安、武警有关人员在执行任务时应该掌握的一项技术。当然，拳击也是健身的一种手段，它在锻炼灵活性和反应能力等方面有一定的作用。一些青年喜欢练习拳击，也应给予正确的方法，以进行指导。为此，我们编辑出版了这本书，供爱好者参考。一九八四年七月

---

拳 击

张立德 王国钧编著

---

人民体育出版社出版

北京体育馆路8号

新华书店北京发行所发行

纺织出版社印刷厂印刷

787×1092毫米/32 字数：100千 印张：5·8/32

1985年12月第一版

1985年12月第一次印刷

责任编辑：萧国忠

印数：1—40,600册

封面设计：刘德臣

---

统一书号：7015·2249

定价：0.89元

# 目 录

第 一 章 概述	( 1 )
第 二 章 拳击的基本技术	( 5 )
一、基本技术	( 5 )
二、进攻拳法	( 38 )
三、防守法	( 45 )
四、防守与还击法	( 55 )
第 三 章 拳击的战略战术	( 75 )
一、制定和运用战略战术的意义	( 75 )
二、制定比赛的战术时应注意的问题	( 76 )
三、比赛时每个回合采取的战术	( 78 )
四、针对不同特点的对手采取不同的战术	( 79 )
第 四 章 教学和训练的原则	( 84 )
第 五 章 身体素质与训练	( 90 )
第 六 章 拳击运动的专项辅助练习	( 102 )
第 七 章 拳击运动的辅助操	( 110 )
第 八 章 训练课示例	( 117 )
第 九 章 赛前与赛后的指导工作	( 134 )

第十章	关于控制体重的问题·····	(140)
第十一章	伤害事故和安全措施·····	(143)
第十二章	拳击比赛的主要规则·····	(145)
第十三章	场地、器材与用具·····	(155)
附录	术语及名词解释·····	(159)

# 第一章 概 述

拳击，是双手戴上特制的柔软手套，在一定规则的限制下，两人相互进行击打与防卫的一项对抗性的竞技运动。

拳击运动有悠久的历史。公元前在古克里特岛就出现了类似拳击运动的活动。古希腊和古罗马时代，人们就非常喜爱这项运动，并有许多关于拳击活动生动的记载。最初的“拳击”是不戴手套的，比赛时也没有任何规则限制。除用手进行击打外，还可以用脚踢、用膝顶以及摔跤等，直至一方被击败为止。当然，这还不能称为体育运动。随着时代的变革，社会文明的发展，拳击这一活动也得到了不断的改进和完善，直到十七世纪才演变成现代的拳击运动。

这项被人们称为“勇敢者的运动”，自1904年在美国圣路易举行第三届奥林匹克运动会时被列入比赛项目以来，是历届奥运会和亚运会的传统竞赛项目。

拳击运动之所以受到一些人的喜爱与关注，不仅是因为比赛时运动员所表现的机智勇敢和顽强的毅力、精湛的技术吸引了人们，更主要的是由于它的活动方式和特点有着一定的锻炼价值。

进行拳击活动，尽管场地小，比赛时间短，但是，却要在双手有一定负重情况下，两脚不停地跳动，两手臂几乎是不间断地、迅速有力地做出各种进攻与防护的动作。这种活动的强度和密度，对整个肌体的活动机能提出了很高的要求，从而必然锻炼和增强了身体的各种机能。

运动员为了击中对方又避开对方的攻击，在精神上必须全神贯注，始终保持高度集中，即便是双方处于短暂的对峙状态下，也不能有丝毫的松弛，要求身体始终处于随时可以有效地出击和应战的状态。因此经常从事拳击活动，可以提高身体的灵巧、速度、力量和耐力等方面的素质。有步骤地、坚持不懈地参加拳击运动，不仅可以使骨骼坚实、肌肉发达，使呼吸系统、心血管系统和神经系统的机能得到增强，使身体获得全面健康的发展，而且对培养机智、果断和勇敢顽强等意志品质也是一种有效的手段。也正是由于拳击运动的这些特殊的锻炼价值，使不少其他项目的运动员也把拳击作为辅助的训练项目。

目前，世界上的拳击运动有两种组织和比赛形式，即业余拳击与职业拳击。这两种拳击活动，不仅在比赛的方法、时间以及所使用手套的重量、大小上有所不同，而且在根本的目的与性质上有着本质的区别。

业余拳击运动，是以锻炼身体，增进健康为目的。举行比赛的宗旨，是为了提高运动技术，增进友谊。而职业拳击则是以谋生和获取金钱为目的，完全是一种商业化的活动。

职业拳手都隶属于某个职业拳击俱乐部。运动员与俱乐部订有契约或合同，他的一切赛事活动都由经纪人控制和支配，由俱乐部的老板安排、组织和筹划这种拳赛，比赛的拳手固然可以依照赛前规定的合同取得一笔收入，但更大量的

钱财却被老板所获得。运动员不过是俱乐部老板牟取金钱的工具。

据说近年来国际上出现一种“自由职业拳手”，他不属于哪个俱乐部，也不受某经纪人的控制，只是在某次比赛时与有关的经纪人签一个临时的合同，赛后便将合同废除。

职业拳手每当他受伤或年长体弱再不能为老板赚钱时，便被俱乐部或老板所抛弃。自有职业拳击以来，不少著名的职业拳手在晚年离开拳台后，由于失去了生活的保障，债台高筑，被迫流落街头，贫病交加，以至饮恨离开人世。

职业拳击的出现，完全是资本主义社会的产物，这种把体育商业化的现象，也是资本主义社会畸形发展的必然结果。

为此，国际业余拳击联合会明确规定，职业拳手不能参加业余系统的拳击比赛，而业余拳击运动员也不得参加任何职业拳赛，一旦参加职业拳赛，就意味着他自动取消了参加业余拳击比赛的资格。

业余与职业拳击除在性质上不同外，在比赛时间、器材、规则等方面也有区别。职业拳赛使用的手套面积小，重量轻（6盎司，合170.1克），厚度薄（手套越小、越薄，保护性越差）；比赛的回合多，时间长，一般一场比赛都在六回合以上（每个回合三分钟）。有名气的拳赛或是争夺“拳王”的比赛通常要打到十五个回合。由于比赛时间长、手套小而薄，比赛的胜负很少是以双方的技术得分来评定，而往往是在身体极度疲劳和难以支持的情况下，被对方击晕、击倒，在十秒钟内不能恢复比赛而告终。又由于规则、规定不严格，常常出现伤害事故。而业余拳击比赛则与此不同，运动员身着背心、短裤（职业比赛队员上身赤裸），使用的手



套比职业比赛的手套要大（重量为 8 盎司，合 226.8 克）和松软。由于手套大而松软，保证了安全。业余比赛的时间只有三回合（每回合 2 ~ 3 分钟），由于比赛时间短，运动员在比赛中能有充沛的体力，加上有严格规则的限制，比赛的胜负大都以双方运动员的技术得分和参照运动员的体育道德作风进行评定。类似职业拳赛中发生的一些伤害事故几乎是

可以避免的。

业余比赛时裁判员对任何违反规则的行为都立即判罚，轻者警告、扣分，重者将视其情况停止其比赛，以至取消其比赛资格。如果双方运动员技术、体力相差悬殊，裁判员可以终止比赛，宣判占绝对优势的一方获胜，从而保证了运动员的健康与安全。

奥运会、亚运会的拳击比赛都是属于国际业余拳击联合会系统的正规比赛，与职业拳赛完全是两回事。我们国家没有开展拳击运动，有些青年喜欢练习，应该注意按照正确的方法，本着锻炼身体、增进健康、加强友谊的目的，与爱好者切磋技艺。

## 第二章 拳击的基本技术

### 一、基本技术

#### (一) 基本姿势：

拳击的基本姿势是指在进行练习和比赛时，两脚的站立、两臂以及身体各部位所持的姿态而言。

基本姿势是完成进攻与防守行为时最有利的姿势，是拳击基本技术中不可缺少的一部分。正确地掌握基本姿势，对学习拳击技术有着十分重要的作用，基本姿势不正确就不可能掌握好拳击的技术。

基本姿势是从拳击运动的特点、活动方法和进攻与防守技术的要求出发，经过实践总结并逐步完善所形成的，因此它具有拳击运动的鲜明特点。这种姿势一出现，就能使人识

别出是在进行拳击活动。通常基本姿势掌握的正确与否，往往表现了他的技术和训练水平。

做好基本姿势可使身体重心稳固，暴露面积小，利于防守，起动灵活，出拳迅速有力。每个练习拳击的人，不仅首先要掌握好基本姿势，并且要求他不论是在练习还是在实战与比赛中，都应自始至终有效地保持这一姿势。

还有一种姿势，人们称它为“实战姿势”。实战姿势是在准确、熟练地掌握了基本姿势的基础上，根据个人的条件和特点，逐步形成的，并依据对手的情况与完成战术的要求在实战和比赛中所持有的姿势。实战姿势都具有个人的特点，因人而异。

基本姿势是根据拳击运动的技术特点，具有规范性的姿势，是每个初学者首先应当掌握的，并且应反复地练习，形成正确的动力定型。而“实战姿势”则是根据个人的条件与技术特点，配合战术需要，既有利于发挥自己的技术特长，又具有自己风格的作战姿势，每个人实战姿势的形成都是随着他掌握技术、战术和积累经验的过程而逐步形成的。不过实战姿势也不是一成不变的，在面对不同的对手时也会有所改变，以扬长避短，发挥优势，取得胜利。

尽管每个人的实战姿势不尽相同，实战姿势与基本姿势也有区别，但是，实战姿势与基本姿势的内在结构和动作的原理却是一致的。都是为了保持身体重心的稳固，便于做动作，节省体力，有利于进攻和防守。

一些优秀运动员精湛的技术、优异的成绩和完美的实战姿势都会给人们留下深刻印象，甚至可能引起人们的模仿。然而，实践证明某个人的实战姿势只是适宜他自己，而决不是任何人都会适用的。因为每个人的身体条件、技术特点等

都存在着差别。因此，尤其是对初学者来说，盲目地模仿或追求别人的实战姿势是不实际和徒劳的。这样做的结果往往是有害无益的。

## (二) 基本姿势的动作方法 (以右势为例, 下同) :

基本姿势的站立一般都是以有力的手放在后面。根据手臂在前、在后的不同, 分为左势和右势两种。左手左腿在前, 右手右腿在后的称为右势 (图 1)。相反, 右手右腿在前, 左手左腿在后的称为左势 (图 2)。我们通常叫做“左撇子”的就是持左势。



图 1



图 2

1. 两脚的站立姿势: 两脚前后分开, 左脚在前, 左脚脚尖稍向内转, 以脚掌外缘抵住地, 着力点在前脚掌上。右脚在后, 脚尖指向前方, 提起脚跟, 用前脚掌撑地。两脚前后的距离, 一般是前脚的脚跟至后脚脚尖之间应与自己的肩宽略同 (或稍宽于肩), 具体宽度可根据自己的身高、腿长来确定。要避免过宽或过窄。如果距离过宽, 身体重心虽然较为稳当, 但是两脚的移动速度慢, 动作不灵便。相反, 过窄时, 尽管脚的移动速度快, 动作灵活, 但会影响身体重心的稳定性。为此, 必须保持最恰当的宽度。要切忌两脚站在一条直线上, 以避免在做动作时, 身体侧倒而失去平衡。

两脚内侧之间的距离，一般可保持在15~20厘米。两脚正确的位置应当是，以站立时后脚脚跟处画一条与脚掌垂直的直线，再沿前脚外缘画一条切线，这两条线延长相交所成的夹角约为40~45度（图3）。

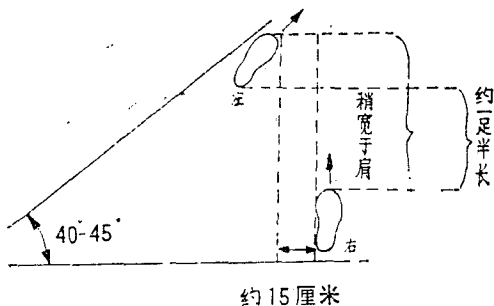


图3

2. 两腿的姿势：为了锻炼身体重心的平衡，便于灵活地做动作，前腿要自然弯曲，后腿弯曲较大，一般成130度左右。两腿肌肉要放松，具有一定的弹性。站立时两腿不能过于紧张，否则会影响动作的速度和灵活性。身体重心要放在两脚之间（图4）。

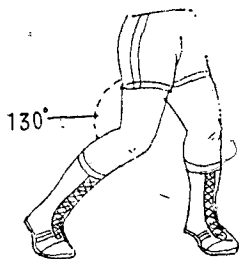


图4

3. 躯干的姿势：身体要侧向前方，以胸、腹的左侧对着对手，这样可以减少受攻击部位的面积，并且不影响自己出拳的动作。上体稍前倾，收腹，含胸。

髋关节自然放松，臀部内收，不要下坐或向后撅起，以利于灵活地弹跳。

4. 两臂的姿势：两臂自然弯曲，两肘自然下垂。同时两肩下沉，背部和肩部肌肉放松。避免因紧张用力妨碍动作，引起疲劳。

前面的手臂为了保护 and 有利迅速出击，应适当地前伸、上提，上臂与前臂之间角度稍大于90度，使拳头的高度处于与肩平的位置上。拳眼向后侧上方，其高度不能影响自己的视线，眼睛通过拳峰的上部能清晰地看清对手的行动。后面的手臂弯曲要大些，靠近肋部。握拳置于下颚右侧附近，拳眼略向后侧上方，以便保护面部、下颚及肋部。

5. 头部的姿势：保持头部的正确姿势对拳击运动员来说有着特殊重要的意义。我们知道，由于中枢神经的作用，改变头部的位置可以使四肢伸肌的紧张度进行重新分配。为了保持身体的平衡，头部就必须保持一定的姿势。头部的正确姿势应当是头稍低下，收下颚。这样做的目的在于保护下颚、咽部。同时可以使颈部肌肉保持一定的紧张状态，使面部、前颚在受到外力击打的情况下有良好的支点。在收下颚的同时，还要咬紧牙关，嘴要自然闭合。面部表情要沉静自若，两眼有神地注视对手的上体部位，用余光注视对手的全身动作。切忌眼睛仅死死地盯住拳套或某一局部位置。这也是初学者最容易犯的毛病。

6. 握拳的方法：拳击运动的进攻是通过两拳来实现的。正确的握拳方法不仅可以增加拳的力量，而且还可以防止和避免指关节、腕关节扭伤。正确的握法：四指并拢、弯曲，指尖贴住掌心，拇指弯曲后贴在食指和中指的第二指骨外侧（图5）。

拳握紧后，第一指关节与第二指关节之间的部分称为“拳峰”。虎口部分称为“拳眼”（图6）。



图5

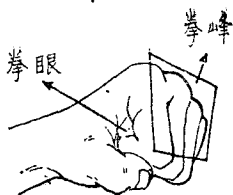


图6

拳击比赛时，只能通过“拳峰”进行击打，这是唯一合法的部位。带上拳套后就是拳套的前上部分（图7）。用这部分进行击打不仅有力，而且能保证手的安全。除去“拳峰”外，用拳的其他部位进行击打，都视为犯规行为。

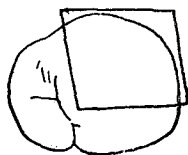


图7

谈到拳的握法的时候有必要指出，只了解拳的握法，或能把拳握紧是不够的，还应当知道什么时候握紧才行。在练习和掌握技术的过程中，必须注意养成随时都能迅速、自如地握紧拳头的习惯。要特别注意出拳的过程在击中目标时应将拳头握紧；在保持实战姿势的情况下，每当与对手对峙或者出拳前，都没有必要，也不应当处于将拳握紧的状态，而应当放松，自然地半握（或称“虚握”），有时在做防守等动作中还需将手掌张开。

始终握紧着拳头，或是过早地将拳握紧，都会由于手臂肌肉的过度紧张而很快引起疲劳，从而影响出拳的反应和速度。

初学者和训练水平不高的人在出拳时，常常不是在出拳的过程中将拳握紧，而是出拳前先攥紧拳头，认为这样会更有力地击中对方。恰恰相反，这样做是事倍功半的。

为了使力量充分地集中在所击打的目标上，还应当注意和保持拳峰与腕关节和前臂的关系。将拳握紧后，应使“拳峰”这一平面与腕关节成垂直的状态。使拳背表面同腕关节尽量保持在一个平面上（图8）。为此应将拳稍向内屈。不管运用哪种拳法出击，拳峰与腕关节都应保持这样的状态。这样做还会避免将腕关节扭伤。



图8

认识基本姿势在拳击技术中的重要性以后，初学者要首先提高练习的自觉性和积极性，认真、刻苦地进行练习。经过反复练习，不断改进，才能形成牢固的动力定型。

开始练习时，应根据动作的方法、要点、姿势等，在老师的指导下进行模仿与体会，通过反复实践逐步掌握和提高。初学者，经常出现的毛病有：

1. 上体与两臂过于紧张。两肩僵硬不能自然下沉，或者一肩高、一肩低。
2. 膝关节紧张。髋关节不够自然、放松，臀部下坐。
3. 拳头握得过死。两肘外张，而不是在保持应有位置自然下垂。
4. 不能按要求收下颚，有的把收下颚变做低头。
5. 两脚不能平均负担身体的重量。用身体的侧面对向前方。

这些毛病的出现，多是因为对动作要领领会得不够，缺



乏练习的缘故。只要认真练习，严格要求，反复实践，是完全可以改正的。

最初练习时可采用这种方法：原地立正站好，左脚向左横跨一步（两脚间的距离大约与肩同宽），以左脚为轴向右侧转体约45度。提起右脚脚跟，脚尖指向前方。同时，身体其他部分按基本姿势的要求一一就绪。这样的姿势与所要求的基本姿势基本符合，使初学者便于更快地掌握动作。在这雏形动作的基础上再逐一进行纠正（持左势的练习者方法相同，方向相反）。

如有镜子，练习者可面对镜子进行练习。边做边观察、检查和对照自己的动作、姿势是否符合要求。在保持正确动作与姿势的情况下，了解身体各部分的动作形态、各部分之间的关系，体会身体各部分在保持基本姿势时的感受，加深对动作的印象，形成完整的动作概念。实践证明，采用这种方式进行练习，是初学者尽快掌握基本姿势的有益和有效的手段。

为了使练习者提高掌握动作的程度和发现存在的问题，可以采用这样的方法进行检查：练习者在原地自然站立，或在原地或在行进间自由活动，听到信号后，立即做出基本姿势的动作。检查身体各部分的动作是否正确，不正确时要及时纠正，然后还原成信号发出前的状态。以此方法反复进行，改进动作，逐步熟练。

在练习者已基本掌握基本姿势的情况下，可以做一些向左、向右转体，上体前倒、后仰，以及屈膝、伸膝、半蹲、全蹲等动作，提高身体的灵活性、协调性和移动身体重心时保持身体平衡的能力。通过这种练习还可以检查和提高基本姿势的质量。