

ZUIXIN QUANJI XUNLIAN

最新拳击训练

周鸿凯 顾渊彦 张庆权 编著



河海大学出版社

最新拳击训练

周鸿凯 顾渊彦 张庆权 编著

河海大学出版社

责任编辑 吴劭文
封面设计 铁 城

最新拳击训练

周鸿凯 顾渊彦 张庆权 编著

*

河海大学出版社出版发行

(南京西康路1号)

江苏省新华书店经销

南京江宁彩色印刷厂印刷

*

开本787×1092mm 1/32 印张4.5 字数99千字

1990年8月第1版 1990年8月第1次印刷

印数1—7000册

ISBN · 7-5630-0318-5/G·61

定价：2.20元

前 言

为了适应当前我国拳击运动蓬勃发展的需要，为广大拳击爱好者和教练员提供一本好的指导书和参考书，我们广泛阅读了有关中外拳击发展史和拳击训练的论著，查阅了大量资料，在吸取前人精华的基础上，组织编写了这本书。本书内容分理论概述部分、拳击技术和训练部分、医务监督部分和竞赛规则部分，力求通过收集到的一些最新资料将拳击训练领域的新体系、新方法介绍给广大读者。

在概述部分，本书不仅在查阅有关古代文物资料的基础上，找到了我国古代曾经开展过对抗性拳击比赛的实物证据，为我国拳击发展史增补了新的一页；而且，在此基础上进一步比较了中西拳击的文化特征，提出了我国拳击训练体制改革设想。

在拳击技术训练部分，本书提出了简洁、独到的分类体系，动作技术也交待明白，富有实战性。加上详细的图解，不仅便于初学者自学，而且也会激起行家里手的回味和思考。

在介绍动作技术的基础上，本书重点介绍了拳击训练的原理和方法。在身体训练部分，介绍了拳击运动员能量代谢的特点，提出采用轻负荷、快速度以提高上肢爆发力；采用路训以提高有氧耐力的原理和训练方法，为拳击运动员提高专项身体素质提供了依据。目前，世界各国均重视运动员的心理训练，一般认为，在运动员技术和素质水平相仿的条件下，心理因素是取胜的关键。为此，本书还专门介绍了拳击

心理训练的原理和方法。当今的世界各国越来越重视对运动员的形态和生理机能作科学的测定，並以测定指标指导训练。本书在医务监督部分也提出了拳击运动员形态和机能指标，为训练的进一步科学化提供了参考。

本书在介绍拳击运动全年训练周期和周期训练计划时，重点介绍了拳击短训班的教学进度，为拳击爱好者指出了一条入门之路，也为普及拳击运动提供了比较切实可行的教程。同时，本书还较为详细地介绍了拳击竞赛规则，为经过一定训练的拳击运动员提供了进一步提高技术和战术水平的规范要求。因此，无论是新手还是老将，均能从本书中得到教益和启发。

在参与本书编写的作者中，周鸿凯同志曾受教於南北拳王周士彬和张立德先生，长期从事拳击训练，自1979年起，已培训了四千余名短训班学员，为国家培养了许多拳击人材。在周鸿凯的学生中，张广平、王维平、张忠超、朱宁海曾多次获得全国冠军；张广平、朱宁海是我国首批拳击运动健将；王维平是我国参加汉城奥运会的两名拳击选手之一。顾渊彦同志从事了多年的拳击训练理论的研究。可以说，本书既是我们多年训练实践的总结，又具有一定理论层次，是实践和理论相结合的产物。

我们谨以此书献给广大拳击爱好者和专业工作者，愿广大的读者能从中得到一定的收获，为促进和繁荣我国的拳击事业共同努力，共同奉献！

张庆权

1990. 6.

目 录

第一章 拳击概述	1
第一节 拳击运动的文化特征.....	1
第二节 拳击运动的发展前景.....	7
第二章 初学者入门	11
第一节 精神准备.....	11
第二节 物质准备.....	12
第三节 理论准备.....	17
第三章 技术训练	21
第一节 基本技术.....	21
第二节 攻击技术和练习法.....	28
第三节 防御技术和练习法.....	42
第四节 组合攻击及防御.....	50
第四章 身体训练	58
第一节 力量训练的原理和方法.....	58
第二节 速度训练的原理和方法.....	63
第三节 耐力训练的原理和方法.....	65
第四节 柔韧训练的原理和方法.....	71

第五章 战术训练和心理训练	73
第一节 战术训练	73
第二节 心理训练	77
第六章 训练计划	82
第一节 全年训练计划	82
第二节 短训班的训练内容和进度	85
第七章 医务监督	90
第一节 拳击运动员的健康和安全措施	91
第二节 拳击运动员的损伤和应急处理	93
第三节 拳击训练的医务监督措施	96
第八章 拳击规则	103

第一章 拳击概述

1959年，我国停止了拳击比赛；1979年12月，美国拳王阿里访华受到邓小平的接见，拳击运动又开始在我国复苏；1986年3月，国家体委决定正式恢复拳击运动。近几年来，不少青年纷纷登上拳台，成为拳击运动的积极参与者。拳击运动正在我国得到广泛的开展。

拳击运动产生于欧洲，作为西方文化受到中国青年的青睐，这已成为事实。但是，深受传统文化影响的整个中国社会是否也能象这些青年人一样乐于接受这一运动呢？看来，把它作为奥运会的参赛项目，在部分优秀运动员中展开还是能被接受的，如果把它作为更多青年积极参加的体育活动，社会上还有相当多的人抱有怀疑态度。

那么，中国拳击运动的发展前景究竟如何呢？我们还是从拳击的发展史来看吧。

第一节 拳击运动的文化特征

一、古代拳击的没落

拳斗在人类出现的同时就存在。强壮的身体是原始人适应激烈生存竞争的必要条件。原始人在没有武器的时代，为了适应人生的严酷环境，为了同自然作斗争，除了依仗自己强壮的身体外，只有用拳斗作为进攻与防卫的唯一手段，这

种拳斗经过千百年的发展就成了今天的拳击运动。

根据文字记载和文物考证，在原始社会，西方和中国均产生过拳斗。在希腊神话中，记载了公元前一千年前的拳斗。在伊拉克境内，幼发拉底河畔的废墟中，发现了拳斗的遗迹与文物，说明拳击在西方公元前1700年前就作为一种比赛项目开展了。在我国就有过蚩尤氏“以角抵人，人不能御”的记载，这既描述了原始部落间发生的冲突与格斗，同时也表明了“角抵”一词的出处。“角抵”从词义来理解，就是搏击或拳斗。

古代西方的拳斗和中国的角抵均曾经一度得到过发展。1975年在湖北省江陵县的秦墓中发现一把木梳，据报导，上面精刻了当时的角抵情景：“全图共三人，左边一位是裁判员，右边两位在酣战，一人左弓步，出左手，对方则以左手破其攻势，右手直打其中线，被击者头略略后仰”。仅几笔，将一刹间的竞技场面描绘得神形逼真。照现代拳击行家来看，此图即是：左手格挡，右直拳反击上体。此图可以表明，至少在公元前200年前，拳斗在我国就已得到一定程度的开展。（见图1—1）

古代奥运会在公元前776年召开。第二十三届古代奥运会上（公元前688年），拳击运动首次登场，在四十一届古代奥运会上（公元前616年），又开展了少年拳击比赛。

古代奥运会之初，拳击比赛时手卷柔皮革（见图1—2），它主要是作为市民锻炼身体，发展身心能力的一项竞技比赛，是比较人道的项目。因此初期的发展基本上是顺利的。但是当时的拳击还被称为硬手套时代，比赛时间不作任何规定，直至对手被击倒或举手投降为止，它要比现代拳击野蛮得多。随着时间的推移，用上了厚皮革，损伤性就大大

地增加了。到了罗马帝国时代，厚皮革装上了金属扣，前臂还用金属薄片防护（见图1—3）。比赛虽分少年组和成年组，但没有体重级别的划分，由于防护措施的不力，损伤性极大。当时的拳击赛中鼻子打裂者有之，牙齿打断者有之，甚至打瞎眼睛成终身残疾者也有之。



图1—1 秦角抵图绘木简（摹本）
1975年湖北省江陵凤凰山出土



图1—2 古代奥运会的拳击运动员

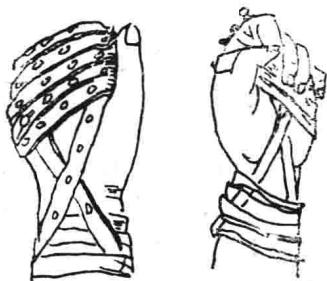


图1—3 罗马时代装有金属扣的拳击手套

古代奥运会之初，拳击赛立足于业余，可是，自从奴隶加

入到选手行列后，拳击比赛就成为给予优胜者高额赏金的职业化时代了。到了罗马时代，允许奴隶身份的优胜者给予贵族称号的制度开始实行，进一步促进了拳击比赛的职业化，拳击运动就进入到一个艰难的时期。由于当时的比赛不顾生死，异常残酷，于公元前404年在基督教神父的要求下，罗马皇帝洪璫拉斯终于在公元前404年废止了拳击运动。

上述史实证明了野蛮性和职业化是导致古代西方拳击没落的原因。

古代西方拳斗没落之初，中国的角抵还在兴旺之中，但是西方禁止拳击300年以后，汉武帝在元封二年（公元前109年）春“作角抵戏，三百里内皆观”。表面上角抵的景况极盛，但从实质上看，汉代的角抵已揉合古代舞蹈、杂技、武术于一炉，向艺术性、表演性的方向发展了。这种发展，使作为竞技比赛性质的中国拳斗——角抵也走向了没落的路。

二、现代拳击是资本主义竞争意识的产物

古代西方和中国的拳斗在其发展到一定阶段后均走向了没落，但没落的原因完全不相同，西方拳斗没落的原因是野蛮性和职业化；而中国拳斗没落的原因是礼仪观和艺术化。

中国的拳斗一旦纳入孔孟礼教的轨道，就被等级森严的制度所左右，平等条件下的竞争意识就无法萌发；此外，角抵成为上层人物观赏的艺术形式，这就使拳斗完全失去那种攻防搏击的实战价值。这是现代拳击不能首先产生于中国的主要原因。

1719年，美国出现了悬赏拳击比赛，捷姆斯·费克获得了冠军，并创办了世界上第一个拳击学校，这成为拳击运动

在欧洲复兴的里程碑。

1743年，英国人约翰·普罗东制定了拳击比赛的七条规则，其中包括：比赛时只能击打对手腰带以上部位；倒地30秒不能起立判为失败；对已倒地的选手不能打击；眼睛、耳朵及膝部以下均不能打击等。虽然规则简单，但他把拳击改造成现代竞技项目的一种，为拳击发展史书写了辉煌的一页。不仅如此，为了防止伤害，又发明了拳击手套，这为欧洲拳击俱乐部的建立创造了条件。约翰·普罗东对近代拳击运动的发展作出重大贡献，因此拳击界称之为现代拳击运动之父。

1865年，库因斯贝利和切姆巴两人为促进业余拳击的开展，成立了业余拳击俱乐部，并制定了新的业余拳击规则，这规则成为当代拳击规则的基础。

本世纪初，拳击运动在欧美不少的高等学校中得到开展。1904年在美国召开的第三届奥运会开始，历届奥运会均把拳击作为参赛项目之一。1946年，国际业余拳击联合会成立，全世界采用了共同的比赛规则，使业余拳击运动得到了更为广泛地开展。

纵观上述历史，拳击运动的复兴是建立在资本主义社会得到发展的基础上的。首先，现代拳击规则使拳击运动由野蛮走向了文明，再加上防护设施广泛应用，使拳击对人体的损伤性受到了限制，为更多的青年人参加这一项运动创造了条件；此外，西方资本主义的发展突破了以封建等级为代表的伦理观念，萌发了机会均等、条件均等的竞争意识，使拳击运动走上了新生的道路。

三、拳击占现代文明一席之地

中国受数千年封建文化的影响，历来是注重等级，排斥

平等；历来是主张中庸，反对竞争。正因为如此，作为平等条件下竞争的竞技运动，特别是激烈对抗的拳击运动，不能被一部分人理解也就不奇怪了。

中国的传统观念是缺少竞争意识。因此，我们必须认识到在青年中积极开展拳击运动，除了增强体质的意义外，更为重要的是要在中国青年一代身上培养勇敢、顽强的意志和品质，以及平等竞争的观念。

拳击最需要勇敢、顽强的意志和竞争观念。参加拳击运动的精神收益将超过物质收益，这是一般竞技项目所远不能及的。

四、发展拳击必须观念更新

有些人说，拳击运动太野蛮了！应当说，现代业余拳击运动已经由野蛮走向了文明；有些人说，拳击运动会造成伤害事故，应当说，在业余拳击规则的限制下，在护具的防护下，拳击的伤害是可以避免的。当代职业拳击比赛发生的故事较多，而在业余拳击比赛中，运动员的伤害率要低得多。国际业余拳联顾问拉什德说，在世界上，业余拳击的伤害率只排在第十一位，远比滑雪、汽车、曲棍球、橄榄球、足球和体操低得多。国际业余拳联主席乔杜里说，随着业余拳击医务监督和保护用具的发展，拳击运动将成为很安全、很科学的运动。有些人说，任何运动都能增强体质，为什么非提倡拳击不可？应当说，开展拳击的精神意义大于物质意义，其他运动项目是无法取代它的。只要我们以正确的观念，正确的方法积极开展拳击运动，拳击就可以成为整个社会文化的组成部分，并为人类的文明昌盛作出贡献。

第二节 拳击运动的发展前景

1979年拳王阿里访华，当年年底，我国五十年代的拳坛老将自动组织起来，顶住各种压力，在极其艰苦的条件下开始了办班和教练活动。于是，拳击运动很快得到复苏。被迫中止20余年的拳击运动，在很少接受国家投资的条件下，短期内得到发展。这是什么原因呢？我国拳击运动将沿着什么道路继续前进呢？

一、拳击运动的地位和特点

拳击作为一种双人对抗的竞技项目，它按体重划分为十二个级别，因此在奥运会比赛时，其金牌有十二块，由于第三、四名并列，其奖牌有四十八块之多，这就使拳击在各种竞技项目中，占了特殊重要的地位。在十一届亚运会上，南朝鲜运动员囊括了拳击项目的全部金牌，大大地提高了和我国争夺金牌总数第一的实力。虽然我国以一块金牌的微弱多数领先，但是给予我们一个难以忘怀的教训。我国的业余训练由于各地区的历史条件所局限，田径队和篮球队到处均有，市、县一级体委在这些项目中投放了不少精力和财力，但奥运会上篮球总共只有两块金牌。中国田径要上去还较困难，为什么不把精力和财力转移到一些获得金牌机会多的项目中去呢？当然，拳击是其中重要的一项。

此外，拳击运动比较适合于中国人种的特点。中国土地辽阔，人口众多，具备选材的良好基础，华北和山东不缺高大身材和重量级选手，虽然和欧美选手争雄还需进一步努力，但在亚洲实为一股不可忽视的力量。中国的广大地区更

不缺轻量级选手，按体重划分级别本身就有利于我国选手和欧美运动员对抗。正如国际拳联主席乔杜里先生说的那样，“中国拳击要冲出亚洲，走向世界，战略上应在亚洲抓重量级，和欧美比赛抓轻量级”。中国的拳击是很有希望的，1985年拳王阿里在北京说过：“中国人灵活，世界冠军将会在中国人中间产生”。世界上的拳击权威均没有轻视中国，我们有什么理由轻视自己呢？

拳击不仅地位重要，而且便于在青年中得到普及，这是由于拳击运动本身的特点所决定的。这些特点可归纳如下：

1. 拳击运动员出现最佳水平时，一般在20~25岁，这要比体操、游泳、跳水、滑冰等晚上好几年，如果体操等专项的战略重点放于儿童和少年的话，拳击、举重、柔道、摔跤等专项的战略重点理应放于少年和青年。

2. 拳击运动是广受青年喜爱的运动项目。以南京市文化宫为例，自1979年开设拳击训练班以来，共招38期学员，参加者达4000余名，其中主要是在职青年职工和大中专学生。

3. 拳击运动不受场地器材的限制，只要有空地，无论室内、室外均能开展。只要有一付拳击手套，就很容易找到地方练习。

4. 拳击运动可以三三两两结合起来进行练习，不象蓝、排、足球，凑一个队很不容易，组织训练和比赛均有一定难度。因此，便于业余开展。

5. 拳击运动强度大，练习时间短，一般业余训练每周三次，每次一个多小时，便于业余开展。参加拳击训练班的青年，除了参加重大比赛外，均不影响工作和学习，这是受到厂矿职工和大中专学生欢迎的主要原因。

二、 拳击训练体制改革

中国体育要冲出亚洲，走向世界，就必须走科学化、社会化的道路。所谓社会化，就是要改变竞技运动由政府机关独营的局面，充分发挥厂矿企业、学校和群众团体的作用，实现多渠道、多层次、多办法的开展竞技体育。目前竞技体制的改革难度较大，原因是原有体制具有稳定的结构，难于突破。但是，拳击运动是一个特例，正因为拳击废止了二十多年，才使拳击运动在废墟上重新建立，因此在拳击单项进行改革突破是完全有可能的。

拳击复苏的十年，正是我国改革的十年，从某种程度看，近十年来拳击训练体制改革的步伐要快于其他运动项目，其主要特征如下：

1. 群众性业余拳击运动正在兴起：从 1979 年开始，北京、上海、南京、昆明、武汉、哈尔滨等全国各大城市均建立起业余拳击训练基地，这些训练基地和其他运动项目基本上由体委部门直接领导不一样，大部分是由群众团体举办的。例如上海精武体育会，南京工人文化宫等纷纷建立了拳击训练基地。

2. 竞争局面正在出现：不仅各地区的拳击队正形成竞争的局面，而且，在同一地区的不同拳击训练基地之间也形成了竞争的局面。例如南京市就有南京市工人拳击队，建邺区拳击队、鼓楼区拳击队、秦淮区拳击队，这些队互相竞争，促进了拳击运动的发展。如果拳击训练由体委部门独家经营，势必使队员捧上铁饭碗，竞争机制得不到发挥。

3. 家庭体育消费观念正在形成：目前各基层拳击训练点基本上实行收费服务，既丰富了人民的物质文化生活，

又在一定程度上解决了运动训练的经费问题。为我国提倡家庭体育消费，以体育养体育闯了一条新路。

4. 大批业余运动员和兼职教练员正在涌现：近十年来，我国培养了大批业余拳击选手，也涌现了一批业余拳击教练，对体育社会化增加了新的含义。体育社会化需要大量的体育工作者，光靠专职干部是远远解决不了问题的，只有大量使用业余和兼职体育工作者，才有真正的出路。在法国，有六十万志愿体育工作者，维持着90%的体育俱乐部的工作。在苏联，1982年有专职体育工作者33万，业余体育工作者有1570万人，业余是专职的47.6倍。看来，广泛地培养业余运动员，使用业余体育干部，这也是我国体育社会化的必经之路。在这一方面，拳击运动为整个竞技体育的改革创出了一条新路。

我国拳击运动的开展是十年改革，开放取得的成果，随着改革、开放的深入，我国拳击运动的发展将有更为广阔的前景。可以预测，如进一步发挥以国家体委为代表的政府机关和各种群众体育团体的作用，实行专业和业余训练并举，并在此基础上建立并健全全国性的拳击单项体育协会，进而制定并实施业余拳击人材的课程要求及资格承认办法，我国的拳击训练体制将会进一步的完善，我国的群众性业余拳击运动会得到进一步的普及，我国的拳击运动技术水平也将得到进一步的提高。拳击冲出亚洲，走向世界将成为本世纪的现实。