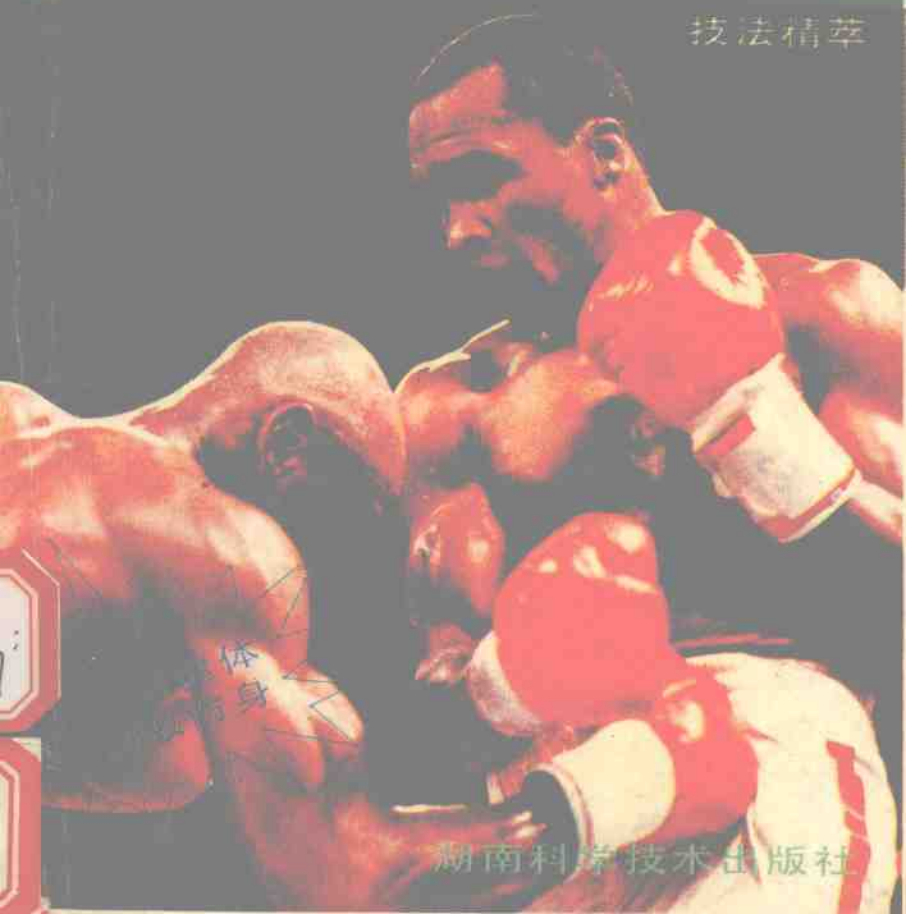


海外著名武功丛书

● 最佳

拳击术

技法精萃



湖南科学技术出版社

● 海外著名武功丛书

最佳

拳击术技法精萃

张立德 杨其元 编译

彭继辉 英文审校

湘新登字 004 号

海外著名成功丛书

最佳拳击术技法精萃

张立德 杨其元 编译

彭继辉英文审校

责任编辑：肖梓高 夏可军

湖南科学技术出版社出版发行

(长沙市展览馆路 3 号)

湖南省新华书店经销 平江县印刷厂印装

开本：787×1092/32 印张：8.5 字数：178 千字

1992 年 5 月第 1 版第 1 次印刷

印数：00001—20100

ISBN 7-5357-1092-1/G·55

定价：4.20 元

内容简介

本书以简练的语言介绍了业余拳击运动的基本功,阐明了比赛中常用的各种拳法的原理与技术,使用中可能出现的偏差与失误,攻击与防守的技巧,各种拳法的组合运用以及在擂台上使用的智谋与策略等拳击运动员必须掌握的知识。尤其值得一提的是,本书以较多的篇幅介绍了拳击运动员各专项身体素质与快速提高拳击技术的最佳训练方法,外国拳手抗打能力的培养方法及我国独特的抗打气功功法,拳手恢复体能的方法等。此外,还用一定的篇幅介绍了业余拳手的选材,拳手常见损伤和处理方法。本书还收编了部分英汉拳击词汇,供广大拳击爱好者阅读外文资料时参考。因此,本书与同类书比较具有独立和完整的体系,适合作为拳击培训教材,尤其适合广大拳击爱好者自学拳击技术时参考和阅读。

前 言

拳击运动自产生以来就倍受人们青睐,在奥运会比赛中拥有金牌十二块之多。现代拳击作为一门艺术所表现出的智慧、力量和勇敢、顽强、无畏的精神无不吸引着广大的拳击爱好者。拳击已成为盛行于世界各国的一项体育运动,在我国也逐渐被越来越多的人接受。虽然在第十一届亚运会上,以及在国际重大比赛中,我国业余拳击实现了“零”的突破,在全国各地越来越普及,水平亦在不断提高,但是现状表明,各省、市,尤其是地方上还缺乏大量的经过专业培训的基层拳击教练员,教材则更为匮乏。基于这种考虑,我们著译了此书。

本书共分三部分。其一精译自前英国国家队主教练,英国当代最有影响的国家高级拳击教练之一大卫·詹姆斯(David James)所著的《BETTER BOXING》,并根据我国国情,在大卫·詹姆斯的原著基础上,引申了一些新技术;其二我们增补了一些广大基层教练员与拳击爱好者必需的章节,如“业余拳手的选材”,“拳手抗打能力的训练”,“业余拳手恢复体能的手段”以及气功运用于拳击训练的内容等;其三编录了英汉拳击词汇和摘录了国家体委四司、中国拳击协会颁布的最新拳击竞赛规则等。

本书能够顺利出版,与汤佐天、周发兴、欧阳锡兵、刘本芳、黄敬华、肖水平、王丽娜等同志的关心支持分不开;在成书过程中,周爱东做了大量的整理誊写工作,并提出了一些富有建设性的修改意见。欧阳琦、刘国夏、李筠、郑啸、陈新龙、丁夕平、文飞球也帮助做了一些整理工作;另外,李海东、李青和、

李伟琦、谢煌、卢伟华、刘文学、周文卿、姚劲松、陈晖、彭白玉、黄凉热、周少军等同志曾帮助誊写或校对，谨此一并致谢。

鉴于水平有限，不妥之处，敬请批评指正。

作者：1991.11 于长沙梅岭

本书是根据作者多年从事《周易》研究的心得整理而成，旨在为《周易》研究提供一定的参考。本书共分三大部分：第一部分为《周易》的起源、发展、流变；第二部分为《周易》的哲学思想；第三部分为《周易》的文学艺术特色。本书力求做到观点明确、论据充分、行文流畅、语言简练。由于水平有限，书中难免有不足之处，敬请批评指正。

本书在写作过程中，参考了《周易》研究方面的许多文献，特别是《周易》研究方面的专著和论文，在此一并致谢。本书的出版，得到了许多同志的支持和帮助，在此一并致谢。

目 录

拳击运动发展简史	(1)
基本站立姿势,基本步法与击打技巧	(13)
左刺拳(左直拳)	(27)
左钩拳	(40)
右直拳	(56)
右上钩拳	(74)
佯攻、诱引与近体战	(88)
左撒子拳手	(93)
拳击比赛的计谋和策略	(100)
业余拳手身体素质的训练法	(104)
拳击运动的辅助操	(132)
对镜空击与假想空击的训练	(136)
条件实战与自由实战	(139)
器械辅助训练法	(142)
拳手抗打能力的训练	(157)
业余拳手的选材	(166)
合理调节业余拳手的体重	(170)
拳手恢复体能的手段	(172)
业余拳手的医务监督	(177)
业余拳手常见损伤的预防与处理	(192)
业余拳击竞赛规则	(198)
关于加强拳击运动管理有关规定的通知	(235)
拳击运动技术等级标准	(237)
拳击英汉词汇汇编	(239)
参考书目	(263)

拳击运动发展简史

现代拳击运动的形成

拳击运动的历史源远流长,可以说自有人类活动以来就有了拳击活动。据考证,公元前 40 世纪就出现古埃及人用象形文字记载的拳击用具“皮绷带”,以及在一些考古中发掘了大量的物证,都说明了拳击早在公元前 3000 年~公元前 1500 年已经盛行于世。这个时期开始出现了缠有布类东西的拳斗者。拳斗从古埃及传播到了古希腊,并被列入体育项目。因此,一般认为古希腊做为竞技的拳斗活动是现代拳击运动的雏形。约在公元前 200 年~公元 400 多年是罗马帝国时代。在这个时期,根据帝王的旨令,将盛行的拳斗应用到奴隶之间的角斗上,拳斗变得极为残酷。拳斗者手缚坚硬的铜扣或手握铅块,甚至持刀、剑一类的武器进行生死搏斗,以满足贵族们寻求刺激的愿望,完全失去了其强身健体,健康娱乐的功能,成了野蛮、残酷的殉葬品,更远离了人类文明。这个阶段,拳击不仅没有得到发展,相反,被兵器搏斗所扼杀。结果罗马皇帝接受了基督教父的请求,于公元 404 年废止了拳击运动,直至公元 1200 年方逐渐复活。

公元 13 世纪,意大利有个名叫谢纳的牧师,开始收徒传授拳击运动,并举行了比赛。这一活动深受人们的欢迎。加上军队用拳击来训练士兵,强壮士兵的身体,拳击运动得到了新的发展。中世纪日耳曼人侵入罗马时,从罗马人那里学到了拳击技术,并传播到了欧洲。欧洲人将拳击作为徒手护卫术,广

泛地流传开来。随着欧洲的经济强大,欧洲各国在侵略并吞殖民地的同时,将拳击运动也带到世界各地,对以后拳击在世界各地的发展起了相当大的推动作用。到16世纪“文艺复兴”时期,拳击传入了英国,现代拳击有了一个诞生、成长的摇篮。18世纪英国出现了拳击比赛,并为优胜者颁奖。1719年英国出现了世界最早的拳击学校,同时产生了被后人称为“现代拳击始祖”的第一位英国拳击冠军詹姆斯·菲格。然而,此时的拳击还是没有保护措施,没有规则,属任意施为的“生死”拳斗。直到1743年8月,被后人尊为“近代拳击之父”的英国人约翰·布劳顿,受古希腊等国的影响和启发,为了减少伤害事故,提出了世界上最早的一份拳击比赛规则(规定了只允许打腰部以上;一方倒地另一方不准再继续击打;倒地者若30s不站起来就被判失败;不准用抓、咬、顶、撞和击打肚脐以下部位),并首先创造和使用了拳击手套。尽管这种手套不怎么科学,相对来说是安全得多了。这两个创造,标志着拳击运动朝着科学文明的方向迈进了一大步,对拳击运动的健康发展起了巨大的推动作用。

随着拳击运动的发展,1838年拳击运动出现了一本较完整的规则,即《伦敦拳击锦标赛规则》。1867年又在英国诞生了比较科学安全的装填羊毛的拳击手套。经过几十年的演变,到1886年,苏格兰人杰克·道格拉斯制定了更为详细的《昆斯伯里拳击规则》。几经修改完善后,到1891年被全世界所公认。这本规则与现代拳击规则很相近,对拳击运动法典化具有重大影响,也促成了1901年在伦敦举行的第一届拳击锦标赛,以及1904年拳击被列入奥林匹克运动会。1902年拳击护齿由英国牙科医生杰克·马科斯研制出,更完备了拳击护具。

随着时代的发展,拳击运动亦得到改革和发展,逐渐形成了一项文明的,具有极高的强身价值的体育运动。综上所述,可以说现代拳击起源于英国。

业余拳击与奥林匹克

古代奥运会始于公元前 776 年,每四年举行一次,到第 293 届终止,共设有 24 个运动项目。公元前 688 年,由于广大群众的喜爱和重视,拳击被列入第 23 届古奥林匹克运动会,以后演变成为古奥林匹克运动会的主项。当时古希腊十分崇尚拳击,十分重视拳击在增强体质与勇敢精神方面的价值。公元前 616 年,41 届古奥运会列入了少年拳击比赛。当时是没有规则,不分体重的一对一的比赛,竞技者一方不失去战斗力或主动认输比赛就不会结束。一般设十二名裁判,多数裁判判决的一方为胜。开始,只是给优胜者头上戴橄榄枝或用牛、羊等动物作奖品。后来随着拳击地位的提高,对获胜的拳手给予最高奖赏和一大笔财物。还授予男子最大的荣誉称号,被视为“国家英雄”。

自从第一届现代奥林匹克运动会于 1896 年在希腊雅典开幕以来,已举行了 24 届。但由于世界大战的原因,实际上只举行了 21 届。拳击比赛于 1904 年被正式列入第三届奥运会以来,共举行了十八届拳击比赛,有 55 个国家和地区的拳击选手获得过奖牌。

19 世纪末和 20 世纪初,拳击在世界许多地方仍未开展起来,主要在英国与美国流行。当时,许多热心宣传和拥护这一古代传统项目的人士多次提案,试图将拳击列入奥运会的正式比赛项目,然而均被第一届希腊奥运会和第二届巴黎奥

运会否定了。第三届奥运会定在美国圣路易这个新大陆拳击运动特别普及的地方,给拳击运动带来了新的转机。大批拳击活动家四处奔走,著名作家杰克·伦敦和伯尔纳特·肖乌为之做了大量的工作。他们以无数事实证明拳击运动所起的教育作用。这份提案使一些仍在犹豫观望的人放弃了自己原来的观点,拳击运动正式被列为1904年夏天的奥运会比赛项目,举行了第一次大规模的、由12个国家,625名拳击手参加的国际业余拳击比赛。由于组织竞赛方面没有经验,多是效仿职业拳赛,级别也是按照当时职业拳赛的七个级别进行,允许本级别的冠军向上一个级别的冠军挑战。经过后来几届的努力,尤其是在第二次世界大战以后,业余拳击的发展已趋于完善。拳击运动的国际化、正规化标志着该项运动进入了一个全新的辉煌的历史时期。业余拳击正式与职业拳击分道扬镳。在五环旗帜下,恪守着“重要的是参与”的精神,将自己的比赛的宗旨定为增强体质、提高竞技水平、培养人材、增进世界各国人民之间的友谊和促进世界和平。因此要求拳手不得单纯为了追求胜利而挥拳,不择手段地拚命蛮干。

1904年在美国圣路易举行第三届奥运会。在这次大会上第一次正式举行了拳击比赛,美国选手加库获得冠军。

第四届奥运会于1908年在英国伦敦举行。在本届大会上英国中量级拳击运动员达库拉斯获得冠军。

第五届奥运会于1912年在瑞典斯德哥尔摩举行,但在本届大会上未举行拳击比赛。

第六届奥运会原订1916年在德国柏林举行,但因爆发第一次世界大战而未能进行。

第七届奥运会于1920年在比利时安特卫普举行。在本届

大会上又恢复了拳击比赛,并且进行了从次特轻量级至重量级的全部项目的比赛。

第八届奥运会于 1924 年在法国巴黎举行。

第九届奥运会于 1928 年在荷兰阿姆斯特丹举行。

第十届奥运会于 1932 年在美国洛杉矶举行。

第十一届奥运会于 1936 年在德国柏林举行。

第十二届奥运会原订 1940 年举行,但因爆发第二次世界大战而停止。

第十三届奥运会也因第二次世界大战而未举行。

第十四届奥运会于 1948 年在英国伦敦举行。

第十五届奥运会于 1952 年在芬兰赫尔辛基举行。

第十六届奥运会于 1956 年在澳大利亚墨尔本举行。

第十七届奥运会于 1960 年在意大利罗马举行。

第十八届奥运会于 1964 年在日本东京举行。在本届大会的轻量级拳击比赛中,日本运动员荣开孝雄获得冠军。这是亚洲运动员第一次夺得的拳击冠军。

第十九届奥运会于 1968 年在墨西哥首都墨西哥举行。

第二十届奥运会于 1972 年在西德慕尼黑举行。

第二十一届奥运会于 1976 年在加拿大蒙特利尔举行。

第二十二届奥运会于 1980 年在苏联莫斯科举行。因苏军入侵阿富汗,世界许多国家采取抵制行动未参加比赛。于是同年 9 月在肯尼亚内罗毕举行了一次世界拳击赛。

第二十三届奥运会于 1984 年在美国洛杉矶举行。苏联及东欧国家为了报复美国也抵制了这次奥运会,未参加比赛。

第二十四届奥运会于 1988 年在南朝鲜汉城举行。我国选手刘栋表现出色,打进了奥运会前 8 名。这也是新中国拳手第

一次参加奥运会拳击比赛。

为了使读者对业余拳击和职业拳击有一个初步认识和正确看法,这里简单介绍一下职业拳击与业余拳击的区别。业余拳击运动的“业余”两字不是通常所理解的含义,主要是用来区别职业拳击运动的。业余拳击与职业拳击无论在比赛目的、方法、时间、装备,手套重量上都是有区别的。

职业拳击可以说从古希腊奥运会后期,即罗马时代就已出现了雏形。职业拳击比赛的目的是为了谋生和获取钱财,因此比赛的激烈与不择手段并存,使拳击运动蒙上了残酷、野蛮的阴影。职业拳击根据体重级别或拳手之间的协议,分别以 6、8、9、10、12 至 15 回合(每个回合 3min)来进行比赛,拳套小而薄,过去为 170.1g,迫于世界舆论的压力改为 188g。比赛时赤裸上身,不戴头盔。由于比赛时间长,拳手紧张而疲惫,取胜方式多以击倒常见,难免发生伤害事故(但是比起赛车、赛马、赛摩托车、滑雪等项目伤害事故还是要少得多)。职业拳手一般隶属于某一个职业拳击俱乐部,一切赛事活动,都由经纪人控制与安排。如果拳手失去了赚取更多钱财的能力时,俱乐部就通过解除契约而将其抛弃。许多优秀的职业拳手,包括本世纪拳王乔·路易斯晚景也相当潦倒,这也是职业拳击的弊病之一。据最近报道一些职业拳击组织开始养老金制度,可见职业拳击也不得不跟上历史潮流做一些变革。当然这也许是由于出现一些“自由拳手”的缘故。他们搞单干,只签临时合同,赛后便解除契约。引起了一些职业拳击组织的恐慌。国际职业拳击组织目前有三个:世界拳击联合会,世界拳击协会,世界拳击理事会。各个组织既有自己的拳王又有共同的拳王。

业余拳击就大大不同了,其比赛目的,前面已经谈过,在

此不再重复。比赛时拳手身穿背心短裤,只打三个回合,每回合各 3min。比赛时使用的手套大而厚(67kg 以下 227g,67kg 以上 284g),要求拳手戴头盔与护裆、护齿。由于最近国际业余拳联委托西德制造的缓冲护具的实施(缓冲力为 70%左右),取胜方式绝大多数是以技术得分来判定,很少有击倒现象。同时国际业余拳击联合会明确提出比赛的最高宗旨是决不打一场实力悬殊的比赛,还制定出科学严格的规则和规则要求设置的健全的医务监督,使业余拳击的健康发展有了安全的保障。业余拳击最高比赛形式为奥运会的拳击比赛。其它如世界业余拳击锦标赛,洲际运动会的拳击比赛与锦标赛均为业余拳击的正规比赛。业余拳击的最高组织机构为国际业余拳击联合会。我国于 1987 年正式被该联合会接纳为成员国。尽管在 24 届奥运会后业余拳击受到一些误解,然而大量事实反驳了那些无稽之谈。业余拳击以其强身健体的价值和勇敢顽强的精神,以及无穷的艺术魅力,将永远立足于奥林匹克的五环旗帜下,昂首奋进,迎接更加光辉灿烂的明天。

中国拳击运动发展概况

我国的拳击活动以各种流派的拳术形式自成体系,系中华武术的一个重要组成部分。然而由于旧制度的腐败,武术的发展受到了阻碍和制约,当时的拳击活动也不是现代拳击运动。现代拳击是 1840 年鸦片战争以后随着帝国主义对我国军事、政治、经济、文化的入侵而传入的。刚开始流传于上海、广州、厦门、天津等沿海大城市,并且带有浓厚的资本主义色彩。可以说上海是中国拳击运动的发祥地。1928 年上海精武会举办了第一个拳击班,培养了一批拳手。后来上海拳击活动主要

在学校、基督教青年会和精武会开展,举办了一些拳击表演与比赛。1936年8月,中国体育界历经磨难组队参加第11届柏林奥运会,其中有两名拳手参加了比赛,均被击倒败北。尽管在本世纪30、40年代,也出现了一些拳击好手,以及1948年在上海举行的旧中国第七届运动会上拳击被列为正式项目,但是由于当时保守与排外思想严重,参赛人数很少,无足轻重,拳击活动根本得不到什么发展。

拳击运动的真正发展,是在新中国成立以后,不过也经历了一条艰难曲折的道路。主要经历了四个时期,即兴起时期(1949~1959年)、停滞时期(1959~1979年)、过渡时期(1980~1986年)和兴旺时期(1987~至今)。兴起时期,党和政府十分重视体育事业,毛泽东主席发出“发展体育运动、增强人民体质”的号召,大力发展各项体育运动。1952年在北京、上海体育学院开设了拳击专业课程,在体育院校培养了大批拳击专业人材,以后还举办了全国拳击教练员培训班,为有计划地开展拳击运动奠定了重要的基础。为了进一步推动拳击运动的发展,提高拳击运动技术水平,多次举办了全国性的表演赛和正规赛,对于拳击运动的普及和提高起了重要的作用。1953年拳击列入了在天津举行的全国民族形式的体育表演及竞赛大会。当时参赛单位只有七个,共27名拳手。比赛按国际规则分十个级别,采取单淘汰制进行。这是新中国首次拳击比赛。比赛分三个回合,每回合2min。除少数拳手掌握了拳击技术外,大部分水平一般。大会组织工作和裁判工作也缺乏经验,不够完善。1956年在北京举行了全国拳击、击剑、技巧运动表演赛。这次比赛只有前五个级别参加,目的是通过这次比赛了解拳击在我国开展的情况,并推动拳击运动的发展。这次

大会的医务监督及裁判工作比较严格,比赛过程中的医务监督及裁判工作均很认真负责。比赛进行得十分顺利,拳手的技术水平普遍都有提高。特别是北京、上海等地的拳手有突出的进步。对这次大会群众反应热烈,影响很好。1957年,在上海举行了15城市拳击锦标赛。这是我国拳击运动有史以来第一次举行这样盛大的拳击比赛。大会的宗旨是进一步推动拳击运动在我国的开展,比赛分十个级别进行,采取淘汰制,仍是每回合2min。比赛中各地拳手的体力、耐力和技术都有明显提高。大会的组织工作、裁判、宣传工作等较以前更加完善。1958年5月25日在北京举行了一场比赛规模空前的21城市锦标赛。拳手的技术、战术水平较高,采取十个级别、每回合时间为3min的比赛。比赛中发现许多年轻、技术全面、战术灵活、体力充沛、意志顽强的优秀拳手。拳手们无论在赛前或赛后都表现出优良高尚的体育道德作风,体现出了奥运精神。这次大会的裁判工作认真负责,医务监督工作良好,没有发生任何伤害事件,这为进一步开展我国的拳击运动奠定了良好的基础。会后,国家体委组织了拳手、教练、裁判参加了座谈讨论会,提高对拳击的认识,进一步为开展拳击运动扫清了思想上的障碍。同年八月,国家体委在上海集中了全国优秀选手和教练员,举办了一次全国拳击教练员训练班,并在上海、杭州等地举行了拳击表演,造就了一批当代拳击界的骨干人才。

由于历史的原因,拳击运动也在大炼钢铁的影响下冲昏了头脑。各地拳击活动盲目上马,轰轰烈烈,却不断地报道伤害事故的发生,出于对安全的考虑。1959年3月,周恩来总理批示““暂停拳击运动”,拳击进入了停滞时期,这一停就是28年。在停滞期间,拳击成了资本主义的腐朽产物与怪胎。老一

批拳手和教练多多少少遭受了一些坎坷和不公正的待遇。人们很少能够从新闻媒介中得到世界拳击运动发展动态和正面宣传。拳击与野蛮残酷联系在一起,给今天开展拳击运动带来了观念上的难题。停滞后期拳击逐渐被人们遗忘,拳击运动在体育界和生活中消声匿迹。这期间,世界拳击运动却有了大的发展与进步,我们落伍了。

1978年党的十一届三中全会后,随着中国体育走向世界,拳击运动又开始在我国崭露头角。特别要提到的是世界拳王穆罕默德·阿里的两次访华,点燃了拳击的火炬,并且熊熊燃烧了起来。一次是1979年拳王阿里,作为美国特使对华访问,受到国家领导邓小平同志的接见,也让中国人民看到了拳击运动在增进两国人民之间的相互了解与友谊的重要作用。一些拳击前辈看到了拳击运动的转机。另一次是1985年应国家领导人邓小平之邀第二次前来访华,促进了我国拳击运动正规化和合法化的发展。1980年国家体委开始允许拳击运动在小范围内试点,拳击运动进入了过渡时期。这个阶段,北京、上海、安徽、山东青岛等城市和部分体育院校开始恢复了拳击活动,逐渐向各地幅射,并举办了一系列大大小小的表演赛和练习赛。人们也可以从电视节目中看到世界拳击活动的情况,以及奥运会与亚运会的拳击比赛。中央电视台还拍摄了拳击电视教学节目。介绍拳击的书刊也相继出版。1986年3月国家体委负责人向中央书记处汇报工作时,谈到了恢复拳击运动。中央领导人决定同意恢复拳击运动,并明确表示:“拳击运动应该开展,可以开展”。国家体委下发了《开展拳击运动的暂行规定》、《拳击竞赛管理办法》和《拳击活动的安全防护措施》等文件。同年在上海体育学院举办了恢复拳击后的第一届全