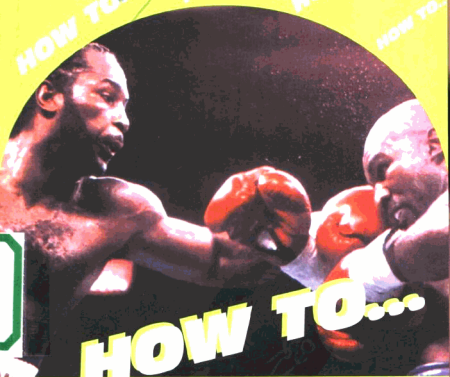


/// 健 / 身 / 活 / 动 / 知 / 识 / 丛 / 书  
IN JIAN SHEN HUO DONG ZHI SHI CONG SHU

# 怎样练拳击

颜辉萍 钱建年 编著



HOW TO...

苏州大学出版社

总策划：耿曙生  
责任编辑：浦伯良  
封面设计：吴 钰

全民健身活动知识丛书

怎样打篮球  
怎样打排球  
怎样踢足球  
怎样打网球  
怎样打乒乓球  
怎样打羽毛球

怎样打台球  
怎样打保龄球  
怎样组织体育游戏  
怎样练习女子健美操  
怎样练武术  
怎样开展家庭健身活动

怎样下象棋  
怎样下围棋  
怎样下国际象棋  
怎样打桥牌  
怎样钓鱼  
怎样跳交谊舞  
怎样学游泳  
怎样进行扑克竞技游戏

高血压心脏病病人怎样进行体育锻炼  
颈腰椎病人怎样进行体育锻炼  
肥胖人怎样进行体育锻炼  
慢性支气管炎和支气管哮喘病人怎样进行体育锻炼  
肝炎病人怎样进行体育锻炼  
糖尿病人怎样进行体育锻炼

怎样溜旱冰  
怎样练拳击  
怎样推拿  
怎样打麻将  
怎样打门球  
怎样有效防身

ISBN 7-81037-650-0



ISBN 7-81037-650-0  
G·274 定价：7.50元

全民健身活动知识丛书(第五辑)  
编委会

主 编 张宏成  
副主编 朱唯唯 陈根福  
编 委 (以姓氏笔画为序)  
仲云才 刘 亮 陆阿明  
陈 音 李 翔 杨敢峰  
钱建年 颜辉萍

## 前 言

拳击不仅是一项竞技运动,还是一项很好的健身运动。自改革开放以来,拳击运动在我国重新发展起来,在短短的20年内,我国的拳击运动水平已有了很大的提高。现在拳击运动已被更多的人所接受,特别是很多年轻人喜欢上了拳击运动。我国的拳击运动发展正需要这样的群众基础。

人称“拳击是勇敢者的竞技体育运动”。拳击不仅能强身健体、提高攻防格斗能力,更主要的是它能培养勇敢、顽强的意志品质。所以,拳击运动备受人们的重视,它是古代和现代奥运会的传统竞赛项目。

很多人认为练习拳击是很危险的,这是因为他们不了解拳击运动。其实拳击运动是一项安全性很高的运动。首先,运动员必须经过系统、科学的训练,在有了一定的身体素质和基本技术之后,才可以进行对抗练习和实战。其次,运动员在进行拳击时,双方都必须带上手套和头盔,拳击规则中还规定了许多不允许击打的部位。

现代拳击运动已不再是男人的天地。女子拳击运动已在世界各地悄然兴起,虽说它是一项新兴的运动,但其发展非常迅速。自1996年起女子拳击已被列入正式的比赛项目。实践证明,拳击锻炼对发展女子的身体素质有着良好的作用,也是她们保持健美体型的最佳方法之一。

拳击训练是非常艰苦的。要学练拳击就要有吃苦耐劳、

持之以恒的精神。在训练过程中你会遇到这样那样的困难，只要能不畏艰难，勇于进取，战胜自我，就能成为一个真正的勇敢者。

近年来，在全民健身精神指导下，参加拳击活动的人越来越多。撰写本书的目的是为了让他们能更科学地练习拳击。本书如能为拳击运动的进一步发展，能让更多的人喜爱拳击运动，笔者将不胜欣慰。

本人和钱建年同志在撰写此书过程中，得到各方人士的协助和支持，在此谨表由衷的感谢。

颜辉萍  
2000年3月

全民健身利國利民  
功在當代利在千秋

江澤民

一九九七年八月十六日

# 目 录

|                           |      |
|---------------------------|------|
| <b>第一章 拳击运动概述</b> .....   | (1)  |
| 第一节 拳击运动简史.....           | (1)  |
| 第二节 现代拳击运动.....           | (4)  |
| 第三节 中国的拳击运动.....          | (5)  |
| 第四节 拳击运动的特点和作用.....       | (8)  |
| 第五节 现代拳击的技术风格 .....       | (12) |
| 第六节 现代奥运会的拳击简介 .....      | (14) |
| 第七节 “拳王”争霸战 .....         | (18) |
| <b>第二章 拳击的进攻技术</b> .....  | (24) |
| 第一节 拳击的基本姿势 .....         | (24) |
| 第二节 拳击的基本步法 .....         | (26) |
| 第三节 拳击的基本拳法 .....         | (30) |
| <b>第三章 防守技术</b> .....     | (41) |
| 第一节 阻挡防守技术 .....          | (41) |
| 第二节 拍击防守技术 .....          | (43) |
| 第三节 格挡防守技术 .....          | (44) |
| 第四节 闪躲技术 .....            | (48) |
| 第五节 阻挠方法、紧扼方法和掩盖方法.....   | (50) |
| <b>第四章 防守还击技术</b> .....   | (52) |
| 第一节 对付左右直拳击头的防守还击技术 ..... | (53) |
| 第二节 对付左右直拳击腹的防守还击技术 ..... | (62) |

|                   |                           |              |
|-------------------|---------------------------|--------------|
| 第三节               | 对付左右摆拳击头的防守还击技术 .....     | (63)         |
| <b>第五章</b>        | <b>拳击的战略战术 .....</b>      | <b>(67)</b>  |
| 第一节               | 拳击战略战术的意义和特点 .....        | (67)         |
| 第二节               | 拳击中几种常见的战略战术 .....        | (68)         |
| 第三节               | 对付不同对手的战术打法 .....         | (72)         |
| <b>第六章</b>        | <b>拳击的战术组合拳法 .....</b>    | <b>(77)</b>  |
| 第一节               | 两个拳法的一、二连击组合拳法 .....      | (77)         |
| 第二节               | 三个拳法的一、二、三连击组合拳法 .....    | (101)        |
| 第三节               | 拳击的实战组合拳法 .....           | (102)        |
| <b>第七章</b>        | <b>拳击运动员的训练 .....</b>     | <b>(128)</b> |
| 第一节               | 拳击专项辅助训练 .....            | (128)        |
| 第二节               | 身体素质的训练 .....             | (143)        |
| 第三节               | 心理训练 .....                | (156)        |
| <b>第八章</b>        | <b>拳击运动的医务监督 .....</b>    | <b>(162)</b> |
| 第一节               | 医务监督 .....                | (163)        |
| 第二节               | 自我医务监督 .....              | (164)        |
| 第三节               | 拳击运动中常见的创伤及处理 .....       | (169)        |
| <b>第九章</b>        | <b>拳击比赛的规则与裁判方法 .....</b> | <b>(173)</b> |
| 第一节               | 拳击比赛的场地与用具 .....          | (173)        |
| 第二节               | 拳击比赛的时间 .....             | (176)        |
| 第三节               | 拳击比赛的体重级别与抽签 .....        | (176)        |
| 第四节               | 助手、裁判员的分工与职责 .....        | (180)        |
| 第五节               | 拳击运动员手册与仲裁委员会的职责 .....    | (186)        |
| <b>参考书目 .....</b> |                           | <b>(189)</b> |



# 第一章 拳击运动概述

## 第一节 拳击运动简史

拳击运动历史悠久,它是古代和现代奥运会的传统竞技项目。人们称拳击为两个拳头的攻防艺术,它是勇敢者的竞技体育运动,同时,还是一项实用的健身运动。拳击以它特有的魅力而风靡全球,在地球上任何一个国家都能寻找到它的踪迹。国际性的职业、业余拳击比赛每年都有。它吸引着无数的拳击爱好者来参加学习和训练。

拳击的源头,可以追溯到原始社会的生产活动。以狩猎为主的原始人,为了生存、猎取食物和自卫,用拳头、棍棒、石头器具抵御猛兽及敌对部落的进攻。在中国的商周时期,仍然保留着原始社会搏兽的遗风,如《诗·小雅·车攻》载:“搏兽手斂。”当然搏兽不一定是用手搏,但确有空手搏兽的情况。拳击就是人类从生产实践和战争中产生和发展起来的。但是,那时还不能称之为体育范畴中的拳击,它只是一种搏斗技能。虽然当时的搏斗情景与现代拳击不同,但很相似。考古学家在破译埃及象形文字中,发现了公元前 40 世纪有关拳击“皮绷带”的叙述;考古学家还从巴格达近郊发掘出许多描绘拳斗场面的壁画和石雕,从而可以窥探到当时拳斗的情景和搏斗场面。

拳斗从埃及经过地中海的克里特岛传播到古希腊。至少

在公元前 3700 年,希腊民间就开展了这项体育运动。在公元前 1 000 多年前的古希腊诗人荷马的叙事诗《伊利亚特》第 23 卷中描写耶比乌斯和耶乌利阿底斯的战斗,他们两人对斗的形式就近似拳击。

随着社会的发展,作为勇士的一种搏斗技能——拳击得以广泛发展。拳击运动的发展是与古代奥林匹克运动会分不开的。在第 23 届古代奥林匹克运动会上(公元前 688 年),拳击被列为正式竞赛项目。冠军为希腊人奥诺马斯图夺得。当时拳击用的手套,仅仅是用皮革带将拳臂手指包起来而已。比赛不分体重级别,裸体,全身涂抹橄榄油,且禁止女子入场观看。比赛也无时间限制,直比到一方认输为止。

到了第 38 届古代奥运会,拳击比赛已变成了“全能格斗”,除齿咬以外,允许使用任何攻击手段。拳击比赛演变为“流血的格斗”,勇士们常常在手套的皮条上镶嵌金属扣之类的东西,又坚又利,可以致命。特别是公元 1 世纪时,罗马贵族为寻欢作乐,竟驱使奴隶们在广场上作你死我活的拳斗表演。

由于它过于残酷,到公元 404 年,罗马教皇赫诺拉斯下令全面禁止拳击运动。在以后漫长的 1 200 年间,公开的拳击比赛活动便从此消失。直到 16 世纪,才在英国重新出现拳击比赛。从那时起的 150 年间,拳击比赛基本上是继承“全能格斗”的形式,没有规则和时间限制,直打到一方认输或打倒不能起立为止。

英国著名拳击家詹姆斯·菲葛(1693 ~ 1734 年)于 1719 年成为英国第一位拳击冠军。他创立了接近今天拳击的以拳头为打击形式的拳击。1743 年,以拳击为职业的英国人约翰·

普罗顿倡导成立拳击学会,并推出了最早的一份比赛规则——“行为规范”。这份比赛规则,制定了拳击台的细则;规定参赛者可以击打对手腰以上部位;禁止继续打击被打倒的对手;禁止打眼睛;禁止齿咬;等等。1747年,约翰·普罗顿又发明了拳击比赛手套,他要求学生戴上拳套练习拳击,以避免受伤和损坏面容。普罗顿对近代拳击运动的发展作出了杰出的贡献。1838年,借鉴约翰·普罗顿最初的拳击比赛规则,英国颁布了《伦敦拳击比赛规则》,到1850年又作了修订。1867年英国著名记者约翰·格拉汉·钱伯斯修改、编写并出版了新的规则。这部规则直到19世纪90年代才被世界公认。它促进了拳击运动在各地的健康发展,为现代拳击比赛奠定了基础。

1901年第一次正式拳击比赛在伦敦举行。为了使拳击比赛公平合理,比赛按运动员的体重分级别进行,最初只分轻、中、重三个级别,后来增为五个级别。1904年在美国洛杉矶举行的第三届奥林匹克运动会上,拳击被列为正式竞赛项目,分七个级别。从此拳击成为奥运会传统竞赛项目。

现在奥运会拳击比赛增加到12个级别,设金、银、铜40枚奖牌(包括第三名两人并列名次),采取五个回合比赛,每个回合2分钟,每回合之间休息1分钟。少年比赛2分钟一回合,比三个回合。1988年汉城奥运会有近600名运动员参赛,1992年巴塞罗那二十五届奥运会上为了限制参赛人数,不得不限制参赛运动员名额,以世界五大洲为单位,先进行选拔赛,每洲选出60名选手参加奥运会比赛。这是奥林匹克运动会拳击比赛第一次限制参赛运动员人数的改革。

## 第二节 现代拳击运动

现代拳击运动分业余拳击和职业拳击两大类。1924年在法国巴黎举行的第八届奥运会前,成立了国际业余拳击运动协会。由于第二次世界大战,该协会停止了活动。直到1946年由英、法等二十几个国家的拳击协会倡议,在伦敦成立了国际业余拳击联合会(简称国家拳联),从这以后世界业余拳击运动才有了真正的专门的组织。业余拳击的目的是为了发展良好的身体素质和道德品质,增进健康,培养运动员勇敢、顽强的优良品质。它代表着拳击运动健康的发展方向。国际性的业余拳击比赛除在奥运会上进行之外,还有国际业余拳击锦标赛、世界杯赛等。

职业拳击与业余拳击不同,运动员主要受雇于各职业俱乐部或富商。职业拳击是一种商业化活动,一切赛事都受经纪人或俱乐部的控制和安排,主要是以赢利为目的。因此,职业拳击比赛在利益的驱动下,经常出现各种各样的事故。目前国际职业拳击组织共有四个:世界拳击理事会(WBC)、世界拳击协会(WBA)、国际拳击联合会(WBF)、世界拳击组织(WBO)。他们各自举行比赛,宣布自己的世界冠军。但四个组织之间也经常进行同等级别的冠军比赛,从而决出真正的“世界拳王”,这样的比赛被称为“拳王争霸战”。

由于职业拳击与业余拳击的性质不同,而且在级别的设置、赛制、竞赛规则以及对抗的强度、比赛的目的等方面都有很大的不同,因此,国际业余拳击联合会规定:业余拳击运动员不得参加职业拳击赛,职业拳击选手不能参加任何业余拳

击比赛。

现代拳击运动已经发展成为世界最大的体育运动项目之一,遍及世界各个国家和地区。正是由于拳击运动具有强烈的对抗性、健身性和娱乐观赏价值,它吸引着成千上万的拳击爱好者、运动员热衷于这项运动,他们为促进拳击运动的发展作出了巨大的贡献。

在 20 世纪 80 年代初期,女子拳击运动产生,从此,拳击运动已不再是男子的专利。虽说女子拳击目前还不是奥运会比赛项目,但女子拳击比赛已经有几十年的历史了。美国的女子拳击运动开展得较早,而且美国是第一个成立女子拳击俱乐部的国家。据资料显示,美国 1997 年注册的女拳击选手就有 763 名。在美国的女子拳击运动的推动下,世界上许多国家的女子也相继加入拳击运动的行列。女子拳击运动是一项新兴的运动,它的发展非常迅速。1994 年 11 月 24 日在北京举行的国际业余拳击协会代表大会上,一致通过了自 1996 年起,女子拳击将列入正式比赛项目的决议。从此,女子拳击成为正式的体育项目,可以进行正规的拳击比赛。

实践证明,女子拳击运动对发展女子的身体素质有着良好的作用,也是女子保持健美体形的最佳方法之一。

### 第三节 中国的拳击运动

我国的拳术运动从古至今都是中国武术重要的组成部分之一,其形式丰富多彩,各种技艺不下几十种,与拳击形式比较接近的散手、摔跤等在民间就相当普及。拳击是西方国家的拳斗术。19 世纪末、20 世纪初,拳击开始传入中国,起初在

广州、厦门、上海、青岛、天津等沿海城市的学校、青年会组织中开展。当时上海租界内的西侨青年会每隔一二周就有一次拳击比赛活动。

20 世纪 20 年代末,上海精武体育总会从澳大利亚聘请一位闻名世界拳坛的华侨杰出拳击家陈汉强,回国驻总会任拳击教练。在上海精武会里分期分批举办拳击训练班传授拳击技艺。上海精武会是最早开办拳击训练班的群众体育团体,陈汉强先生在此培育出不少拳击人才,其中以郑吉常最有名。由于郑吉常打出的左直拳快如闪电,被人称为“远东毒蛇”。

30 年代,拳击运动在沿海几个大城市已颇为盛行。当时的拳击高手有:张文广、温敬铭、李锡思、李浩、靳贵弟、卜思富、王润兰、吴王汜、李梦华等人。其中王润兰、靳贵弟代表中国第一次参加 1936 年在德国柏林举行的第十一届奥运会。40 年代的拳击名人有:郭振英、周士彬、顾伯麟、黄勤、李凯、黄曾修、何友彰等人。

1948 年 5 月 5 日至 16 日在上海举行的旧中国第七届运动会上将拳击列入竞赛项目,共设八个级别,有四十余名选手参加比赛。冠军分别是:陈明标(台湾),51 公斤级;肖文宗(台湾),54 公斤级;黄曾修(上海),57 公斤级;黄勤(广东),60 公斤级;李恺(上海),63.5 公斤级;周士彬(上海),67 公斤级;何友彰(广东),81 公斤级。

新中国成立后,拳击界异常活跃。1953 年,在天津举行的全国民族形式体育运动大会上设拳击为表演项目,有 27 名选手参加六个级别的比赛。1956 年在北京举行了全国拳击、技巧、击剑邀请赛。1957 年在上海举行了全国城市拳击锦标

赛,各项冠军获得是:张华强,51公斤级;王守忻,54公斤级;许连生,57公斤级;周士彬,67公斤级;张立德,71公斤级;王修纯,75公斤级;叶来鸿,81公斤级。1958年在北京举行了第二届全国城市拳击锦标赛,各种级别冠军获得者是:王春年,51公斤级;王守忻,54公斤级;李国济,57公斤级;纪恩惠,60公斤级;瞿建训,63.5公斤级;周士彬,67公斤级;张立德,71公斤级;何凤珂,75公斤级。

建国初期有北京、上海、沈阳等6所体育学院开设了拳击专业课,培养拳击运动员、教练员和教师。1958年举行第一届全运会,全国各地纷纷组建拳击队,并进行选拔赛。但是,由于缺乏好的教练员进行正确指导,加上裁判没有经验,而参赛选手中有许多是不会拳击的散手者,结果造成不少伤害事故。为此,第一届全运会宣布取消拳击竞赛项目和拳击运动,暂停开展。直到1986年,我国才恢复了拳击比赛项目。

为了迎接1990年北京第十一届亚运会的召开,我国加快了发展拳击运动的步伐。1986年6月,我国加入了国际业余拳击联合会,成为第159个成员国。1986年8月,国家体委在秦皇岛召开了关于开展拳击运动的座谈会,会议的目的是为了加强对拳击运动的领导和管理,同时制定了“开展拳击运动的暂行规定”、“拳击比赛管理办法”、“拳击活动的安全防护措施”等文件。1986年11月,在上海体育学院举办了第一期全国拳击教练员、裁判员训练班,共有一百多人参加。而后制定了全国统一的竞赛规则和拳击技术动作规格。1987年1月,在北京举行了恢复拳击后的第一次拳击比赛。1987年4月,中国拳击协会(CBA)正式成立,5月在南京举办了首届全国拳击锦标赛。

在短短的十几年内,我国的拳击运动水平已有了很大提高。我国选手刘栋在第二十四届奥运会上荣获 57 公斤级第七名;白崇光在北京第十一届亚运会上获得 81 公斤级冠军;江涛在 1993 年亚洲拳击锦标赛上获 91 公斤级冠军。1994 年在泰国曼谷举行的第七届世界杯拳击赛中,单孝强获 54 公斤级第七名。在 1996 年的亚特兰大奥运会上,我国著名拳击运动员江涛获 91 公斤级第五名,这是我国拳击运动员在奥运会上取得的最好成绩。

随着改革开放步伐的加快,拳击运动也得到广泛的普及,全国各省、市都组建了拳击队,在各城市、学校、厂矿以及部队里,参加拳击运动的人越来越多,特别是在许多高校都开设了拳击课、拳击训练班。与此同时,我国女子拳击也开始发展起来。1995 年 7 月,在沈阳举行了第一届女子拳击邀请赛。拳击运动已成为广大青少年最喜爱的体育运动项目之一,而且我国每年的上半年都举行拳击锦标赛,下半年举行拳击冠军赛和国际邀请赛。由此可见,我国的拳击运动正在蓬勃发展。

## 第四节 拳击运动的特点和作用

### 一、拳击运动的特点

拳击作为一项体育运动,既具有一般体育项目的运动特点,又具有自己的独特性。在技术上虽然有攻防技术的特性,即将技击寓于拳击运动之中,同时,它又是一项提高身心健康的最佳运动之一。

拳击运动集中体现了攻防格斗的特点。在技术上与实用



技击是一致的,但是它受到竞赛规则的制约,以不伤害对方为原则。拳击是两个人在规定的比赛场地中,戴上特制的软质手套,按照一定的规则进行的斗智较力的攻防对抗(图 1-1)。攻击的目标只限于对方腰以上部位(不允许击打后脑及后腰部位),而且进行攻防的武器只允许戴上拳套的两只拳头。



[1] 职业选手比赛用 [2] 业余选手比赛用 [3] 打击训练用

图 1-1 拳击手套

目前业余拳击比赛设有 12 个级别,实行 5 个回合制,每回合打 2 分钟,每个回合之间休息 1 分钟。比赛时,运动员除必须戴上合格的拳击手套外,还要戴上护齿、头盔、护档,穿背心、短裤、软底鞋等(图 1-2、3、4)。职业拳击比赛设有 8 个体重级别。比赛时,选手们戴的拳击手套要比业余的小而且薄,同样要戴上护齿、护档,穿短裤、软底鞋,但不戴头盔、不穿背心、赤膊上阵。职业拳击比赛要比业余拳击比赛激烈得多,业余拳击比赛主要依靠技术得分来决定胜负。而职业拳击就更加惊心动魄,它要靠快速猛烈的攻击或以重拳击倒对方以定胜负,如果被击倒的一方在 10 秒内不能站起来重新进行比赛,则判定对方获胜。