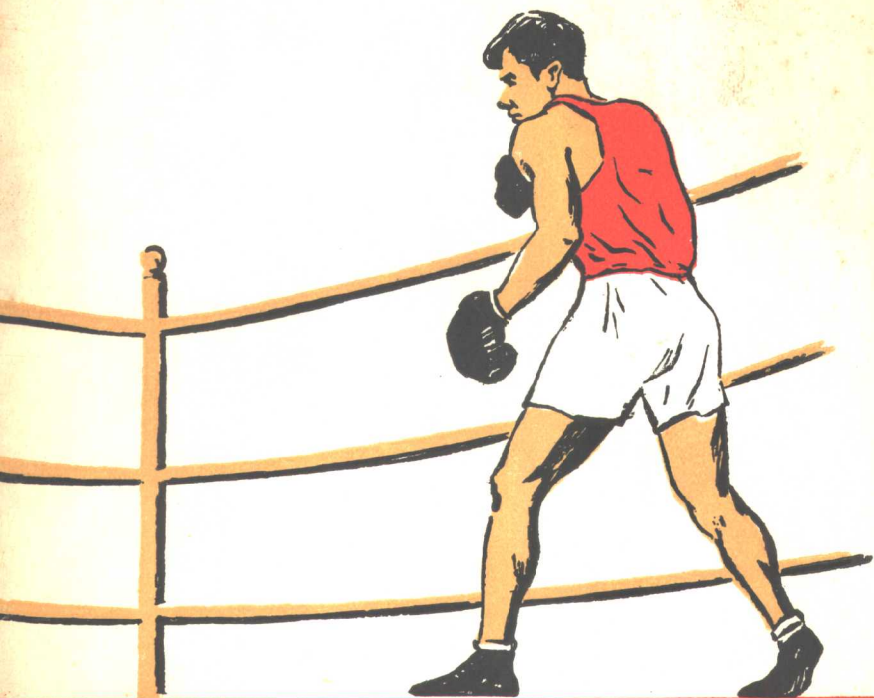




少年踏上拳击台

苏联 B. 普希金 著

人民体育出版社

少年踏上拳击台

苏联 B. 普希金著
吳 忠 貫 譯

人民体育出版社

221
8-408

內 容 提 要

本書是一本介紹拳擊基本技術的通俗物，也是一本良好的少年讀物。它介紹了各種拳法和防禦法，以及運動員必備的基本知識，如日常生活、訓練制度和比賽的準備等。

本書生動地通過真人真事介紹了拳擊的價值，批駁了對拳擊運動的不正確的看法。同時也介紹了拳擊教學法及幫助和指導學生的具體方法。作者在代序中敘述了本人自幼從事拳擊運動的經歷，所以對愛好拳擊運動的少年、拳擊初學者和少年拳擊指導員幫助很大。

原 本 說 明

書 名 ЮНОША ВЫХОДИТ НА РИНГ
著 者 В. ПУШКИН
出 版 者 ФИЗКУЛЬТУРА И СПОРТ
出版地點 及 日期 МОСКВА 1955

*

統一書號：7015·399

少 年 踏 上 拳 擊 台

蘇聯 В. 普希金著
吳 忠 貫 譯

*

人 民 體 育 出 版 社 出 版

北 京 崇 文 門 外 體 育 館 路

(北 京 市 書 刊 出 版 發 行 業 許 可 証 出 字 第 〇 四 九 號)

中 國 近 代 印 刷 公 司 印 刷

新 華 書 店 發 行

*

787×1092 1/32 130千字 印張6

1957年5月第1版

1957年5月第1次印刷

印數：1—2,000冊

定價(7)：0.55元

責任編輯吳淑英 封面設計喜棟

目 录

代 序.....	1
医务监督与自我身体检查.....	33
拳击、回合和拳击的历史.....	34
上課的場地.....	37
拳击运动员的訓練.....	41
拳击运动员的操練.....	51
拳击技术.....	58
直 拳.....	58
防御左直拳的其他方法.....	71
誘惑动作与誘惑拳.....	77
右直拳击头部.....	80
左脚上步發右直拳.....	84
如何防御右直拳击头部.....	85
右直拳还击.....	88
右手击头部迎击拳.....	89
对右直拳击头部迎击的防御.....	90
右直拳击上体.....	91
对右直拳击上体的防御.....	92
再談假动作.....	92

右手击上体的还击拳与迎击拳·····	93
直拳击头部的“一、二、”組合拳·····	94
对“一、二”組合拳的防御·····	97
还击形式的“一、二”組合拳·····	98
击头部与上体的“一、二”組合拳·····	98
对击头部与上体的“一、二”組合拳的防御··	99
击上体与击头部的“一、二”組合拳·····	99
几点簡單的說明·····	101
击头部的“一——一、二”三次直拳組合 拳（連續拳）·····	102
对击头部的“一——一、二”連續拳的防御··	103
击头部、头部和上体的“一——一、二” 連續拳·····	103
击头部、上体、头部的“一——一、二” 連續拳·····	104
“一——一、二”連續拳迎击·····	105
关于确定重点的問題·····	106
四次直拳連續拳·····	108
側 拳·····	110
对付側拳的防御动作·····	116
双步側拳或滑併步側拳·····	118
側拳击上体·····	121
最簡單的側拳組合拳·····	121

• II •

側拳迎击·····	125
側拳还击·····	127
再談側拳迎击·····	128
交叉拳·····	129
对交叉側拳的防御·····	131
上勾拳·····	131
对上勾拳的防御·····	134
拳法組合·····	137
左直拳击头部和右側拳击头部·····	138
左直拳击上体, 右側拳击头部·····	139
左側拳击头部, 右直拳击头部·····	140
左上勾拳, 右側拳·····	141
右側拳击头部, 左上勾拳击上体·····	142
压 击·····	143
三拳連續拳·····	145
左側拳击头部, 左上勾拳击上体, 右側拳 击头部·····	146
左側拳击头部, 右側拳击头部, 左上勾拳 击上体·····	147
四拳連續拳: 左直拳击头部, 右上勾拳击 上体, 左上勾拳击上体, 右側拳击头部·····	148
近距离搏斗·····	150
拳击的战略与战术·····	154

准备参加第一次比赛·····	160
訓練过度·····	161
往往可以决定搏斗胜负的一些細小問題·····	163
搏斗前的激动·····	166
在拳击台上·····	167
体重级别·····	168
怎样安排第一次“真正的”搏斗·····	172
譯者后記·····	180

代 序

我們从运动場回来，那里拳击比賽剛剛結束。

在我的前面，一群孩子磕腿碰脚地走着。他們都还不过15—16岁。

他們活潑地談論着自己最喜愛的一場决斗，手舞足蹈地，爭先恐后地搶着說：

“他多么灵活呀！”一个大腦袋、灰頭髮的小家伙，身穿綠色的牧童方格上衣，沿着路边搶着跑到前面，夸獎地說道。“拳套剛要碰到他，他就那么一下！往旁边一閃，自己就得了好多分！”

“那末那个、那个穿淡藍色短褲的呢！”穿着天鵝絨夾克的小伙子打斷他的話說道。“他一拳也不放過！不是用手阻擋，就是用肩阻擋。但是外表上又瘦又細，真柔弱……”

“真柔弱！？”穿牧童方格上衣的小家伙反駁道。“你也會說這種話！”

“當然羅！跟他的對手一比就顯出了！當他們一上台，我就想：他們根本用不着打，一切都明明白白的。可是一開始就不是這麼回事……”

“總而言之，我明天要去登記參加，費嘉說過了，他會幫我的忙；那里還要吸收人……”

“還有我！還有我！”他的朋友們都叫了起來，彼此推推撞撞地更加厲害了。

這一群孩子當中只有一個身穿灰上衣、寬肩膀、个子比

誰都高的少年愁眉不展，默不作聲。

“你呢？”穿牧童方格上衣的小家伙問他。“你不喜欢嗎？”

“喜欢。”他答道。可是他更加發愁了。

“那末你不想去學習嗎？”

“想……”

“那又是怎么回事呢！”他的同伴異口同聲地叫道。

“我們村鎮里沒有拳擊運動部……”

本來一人一句亂哄哄的孩子們，現在却在互相叮望着，這時我發現，他們開始感到有些為難了。

有一、兩分鐘他們都默不作聲地走着。

“我們那兒有一個人，”穿灰色上衣的那位少年開口說道：“他學拳擊時正在工藝學校里唸書……現在他是三級運動員……大家都要求他組織一個小組，但他對我們說：‘我很樂意訓練你們，可是不知道該怎樣做；我從來沒試過。’”說着，他的臉色更加陰沉了。

“那你可以找一本拳擊的書”，過了一分鐘，穿天鵝絨夾克的小伙子抱歉似地說道：“照着書去……”

“我們試過了，”少年低頭回答說。“但是書里的東西都是講給成年人聽的。”

要知道，這是確實的，我心里想。我們沒有寫給少年讀的拳擊書。所有的教材都只適合於有高度熟練技巧的教員和有經驗的指導員。假如許多書大家都看得懂，那末我們將會增加多少拳擊運動員呢！那樣的話，只要是學過拳擊的人，有了拳擊的入門知識，誰都可以把最恰當的進行搏鬥的技術教給自己的少年朋友。此外，這樣的教材還可以幫助那些已經在拳擊運動部里學習的孩子，讓他們更牢固地掌握和徹底

地領會所學的東西。

我又想到，我們聞名的拳擊健將們，幾乎都是在少年時代就開始走上了運動的道路的。

我還記得，當莫斯科的中學生布拉科夫在拳擊台上出現時，觀眾們不知用了怎樣愉快的笑聲來歡迎他。那時拳套比他的腦袋還要大得多。現在呢，布拉科夫已經成了次最輕級的多次全國冠軍了。

而葉果羅夫、木寧、別羅夫、伊薩耶夫和我們許多其他聞名的拳擊健將們，他們也都是在成年以前就戴上了拳套的。

我想，假如能幫助這個寬肩膀、高個子的小伙子學會拳擊技術，那他很可能成為一個勇敢、熟練的搏鬥家。

于是我決定利用自己的經驗，寫一些拳擊技術教學和訓練方面的問題。

本書當然沒有完全說明許多巨大而複雜的過程，因為，以前已經出版的書可以幫助愛好者更詳細地認識拳擊運動。

*

*

*

還有一些人認為少年從事拳擊運動尤其有害。但這樣斷言的人不僅對拳擊沒有很好的認識，甚至連一般的運動知識也不懂。有一回我參加一次很有趣的談話。那時我是一級拳擊教練員。這事發生在一次最有意思的課業進行的時候。我們正在學習一種拳法，做起來並不複雜，但很有效，因此大家都很喜欢。這一天拳擊室里特別熱鬧，特別活躍。我一面講解，一面糾正錯誤，在拳擊室里跑來跑去，從這一對走到那一對，跑得我滿面通紅，好像親自至少參加過五、六回合

拳击比赛一样。

就在下课的时候，一位不怎么年轻、高高个儿、紧板着脸孔的妇女，得到允许后走进了拳击室。

她用一种厌恶的神情朝拳击台扫了一眼，台边的围绳上这时正挂着一付拳套，在那里晃来晃去。

“您……就是拳击……教练员吗？”她吞吞吐吐地问道。这时她的表情不知是惊奇呢？还是失望。

我回答说我就是教练员以后，这位客人便向我解释刚刚她那句问话的意思。

“我把您想像成这样的，知道吗，怎么跟您说好呢……第一，你是个高个子，第二，请原谅，是很强壮有力的，但是外表嘛，有点……有点像大猩猩。”

“谢谢，”我说，“你找我有什么事呢？”

“我是你们隔壁那个工厂里的技术工程师，”她说，这时面孔又板了起来。“我姓萨文娜”。

“啊，明白了”我已猜到了，“我那位新学生瓦连金·萨文就是您的儿子，对吗？”

“对，对，”我这位对话人急忙回答说道，“正是因为这个我才来找您……我那孩子，瓦利亚（瓦连金的爱称）·萨文，大概已经有三个星期了，都在跟您学拳击，学这种……”她停住了，显然是在思索，寻找比较柔和一点的婉转话；我看她这付鹰脸像，便盯着她的眼睛，尽可能心平气和地替她把话接了下去：

“……学这种粗鲁的、可怕的、野蛮的运动。”

“对，这种粗鲁的、可怕的、野蛮的……啊，请别见怪……”

“谢谢您这种直言不讳的精神，”我有点开玩笑地向她

弯了弯腰，“請坐吧。”

她在我身旁桌子边的一張椅子坐下，第二次用那种厭惡的神情斜看了拳击台一眼。

这一回真使我不大开心了。

我开始为自己、为拳击运动、为那个在一次次課業当中逐渐健壯起来了的少年感到委屈；这少年的命运此刻完全决定于我和这位对我们拳击运动抱着不正确認識的婦人的談話。

“对拳击运动抱着这样想法的，您不是第一个，而且不瞞您說，您也不会是最后一个，这的确遺憾得很，”我說道。“可这又有什么办法呢！当然，我不打算責备您不懂得这一項运动就先發表您那歪曲的見解，也不想跟您談什么您对运动絲毫不了解；假如您允許的話，我就談談我母亲当初是怎样听到她的兒子去搞拳击这种害人的玩意兒的故事……”

我这一番話見了效。現在这位對話人注意地朝我看着，臉上除了剛剛一进拳击室时那种厭惡的神情以外，又添加了一点好奇的表情。

“您是在您的兒子瓦連金第一次走进这拳击室以后，过了三个星期才知道他来这里来的，对嗎？”

“对，这我昨天才知道，但我不信，因此才到您这兒来……我的孩子是很有教养的，他無論什么事从来沒瞞过我，就是这回，这件事，沒別的話說，一定是受了誰的影响，这一点我敢肯定。我把兒子教育成一个果断、坚强的……”

“請原諒我直說，您对他的教育可并不好。”

“您怎敢这样冒失，”她嘟囔着，站了起来，“我找您

来却是非常……”

“請坐下，坐下。請您原諒，但是，很抱歉，这确实如此。”

“您能用什么来証明这一点呢？”

“行，行，我照直說：您那孩子，也就是說，您的兒子有一个很大的缺点，这缺点只有到他長大成人之后才能看得出来……”

“真新鮮！”

“他是个胆小的人。这一点也不新鮮，而該發愁才对！”

“这是瞎說。真的，他是羞怯怯的，而且他的意志又很薄弱，我的孩子……”

“干脆說吧，他是个胆小的人。这是第一点……其次，您的孩子弱不禁風，身体發育得一点也不好，簡直弱到了惊人的地步。这您明白嗎？”

“怎么对您說呢？”

“直截了当地說好了。您在这里說的，誰也不会知道。”

“怎么对您說呢？”她考慮着，又这样重复了一遍。

“他父亲，我的丈夫，是个音乐家；他說过，我們的孩子一定会成为演員……我丈夫說，演員不能像一个角力士那样，演員必須溫柔善感，于是我們就决定这样来教育他。我們的孩子从十五岁起就演奏提琴了。”

“噢！原来这样，难怪薩文在搏斗时很会支配头部，——下頰总是貼着胸。”我心里想。

“这是个敏感的、可愛的孩子……”这位對話人繼續說道。“要知道，拳击能把一个人的人性全都打得干干淨淨

的，把人變得跟野獸一樣的殘暴；這太可怕了。我們費了多少心血培養我們孩子的溫柔性格、敏感、愛美好的事物和……我的孩子從來不像別的孩子那樣在大街上奔跑。在他心靈發展的过程中從來沒有什麼邪惡的東西影響過他，他老早就學會了繪畫、閱讀，老早就愛上了戲劇，但卻突然在十七歲上愛上了……拳擊！”

“現在我才明白，為什麼您的兒子到我們這兒來的時候那樣笨拙、胆小，”我說道。“現在請允許我講完我母親的故事……您是在您的兒子第一次走進拳擊室以後，過了三個星期才知道他在这里學習拳擊。真巧，我母親當初大約也隔了這麼久才知道這回事。我把自己這件戰鬥的大事瞞住她，正是因為那時候我還不完全有信心，自己能不能經受得起訓練當中的艱難困苦呢？這是一種防范。但到後來，我相信了自己的力量，就在那天晚上我興奮地把拳擊健將的故事、把我們教練員的故事和我要用全部空閒時間從事這項最有興趣的運動的堅定不移的決心統統都講給媽媽听了。她听完了以後，顯然非常耽心，壓不住內心的激動；說道：

“不是別的，兒子，你已經是大人了，你現在已經能夠分辨是非了，我什麼也不攔阻你。但現在我只求你一樁——等一些時候再說吧！等到下个星期再去，現在暫且別去參加你們那些訓練……我馬上就找醫生談談這個拳擊，醫生說什麼，要怎樣，那時你再……要曉得我就只有你一個，你替我想想吧，我怎能讓你去做冒險呀！”

“一星期太長了，”我當時說，“這樣我會大大退步的。兩天吧？”

過了兩天母親跟我說：

“我不知道怎麼好，拳擊這項運動我在電影里看過，把

我怕死了；但是我跟人家談，人家都不是這麼說，他們說這項運動可以增強體質，培養意志，鍛鍊身體、而最主要的是能夠培養人不怕困難。兒子，咱們直說吧：所有這些，你都缺。一句話，去試試，學習一陣看看；只是你別想要我去看你。”

“但是我对拳击越熟悉，”我繼續說了下去，“我就越想叫我母亲更了解拳击的好处，更加接近拳击，使她喜欢拳击。到底有一回我終於劝动了母亲去看一場拳击比賽。

“在这次比賽中我也要参加搏斗，不过关于这一点，当然事先沒告訴媽媽。我是这样想的：当她看到了第一对比賽時，她就会明白，拳击是没有什么可怕的，从而便会原諒我这点小小的狡猾。但是我們队里一位同志差点沒把整个大事都给弄糟了。他在观众室的入口处碰到了我們，冒冒失失地說道：“教練員在找你！快去，去換衣服，你是第三对！”我費了很大的勁才說服了母亲留在那里，託这位倒運的同志照顧她，便跑去換衣准备搏斗。應該告訴您，这一天我的搏斗是很緊張的，我的对手是一位多次全国冠軍克显諾風托夫……

后来我的同志告訴我：

“在你出台以前，据我看：她什么也沒有看見，面孔蒼白地坐在那里，兩手發抖；你出来的时候，她突然面孔漲得通紅，兩手交叉捏着，手指头都变白了；鑼响了，她看了一分鐘，然后突然問道：‘他們什么时候才……开始搏斗呀！’

‘他們已經在进行拳击搏斗了。’‘已經在进行了？那为什么他們的臉上很安靜，一点也不像那样想更用力地打呀？’”

实际上，当某一个动作，像運動員所說的那樣，是很好‘練習’过的，有‘磨練’的，那这个动作就会引起观众輕

松和美的感觉，拳击运动员每一个做得正确、准确的拳，首先便是很漂亮、迅速和优美，而两个有经验的拳击运动员的比赛不是别的，就是在斗智慧，这种智慧却是用那些完美无缺的、很好练习过的动作表现出来。说简单些，从那次起，凡是有我参加的比赛，我母亲总要去看，差不多一次也不错过。

我的对话人这时似乎有些发窘了。

“不过这还没有说完，”我继续说道，“原来我母亲非常关心我的学习！她说过，只要她一发现我在学校里的功课差了一点，那我全部训练的事就得马上停止。”

“但是过了一个月、又一个月，母亲往学校里跑得比平日更勤了。她跑去查我的成绩，但是任何一次回来的时候都显得很安静，因为我知道我在班上功课的好坏直接决定我的命运，所以我学习得不但不比以前坏，甚至还要好些。真巧得很，不仅我母亲一个人这样，我的教练员也要每周一次检查我们的日记！时间是充足的，又能够学习，又能够去训练。当我在中学顺利地毕业以后，又顺利地进了学院。”

“体育学院吗？”对话人立刻问道。

“不，是文艺学院。”

“文艺学院！？文艺和拳击！？”

“是，文艺和拳击。这没有什么可奇怪的。拳击是最有趣、最吸引人的运动项目。”噢，运动在任何时候也不会妨碍谁去学习、工作、爱好文艺、绘画和音乐；相反地，运动只能帮助人培养健康的、热爱生活的、乐观的世界观！。

“在运动员当中您已经找不到那些垂头丧气、缺乏生活意志的人了！所有的运动员都是健康、勇敢、果断的！尤其

是拳击运动员……而您呢，却说什么‘把一个人的人性全都打得干干净净的，把人变得跟野兽一样的残暴！’”

我的对话人的脸刷地一下红了。

从开始替瓦利亚·萨文争辩时起，连我自己也没有发现到，我不仅在替瓦利亚辩护，而且已经转而捍卫拳击运动了。我完全忘了面前总共只坐着一个人，可是说起话来声音却这样高，甚至还带点愤怒的语气。

我不明白当时是从那里找到那些必要的语言和手势的；一下子灵感就来了，是的，就是在决定集体的命运，决定整队命运的紧张搏斗中所常出现的那种灵感。

记忆也帮了我的忙，供给我许多人的名字、许多事实和论点，而我当时也确实说服了这些拳击运动的最显著的对手。

但是当我看到面前这位心情茫然若失的“女对手”时，我甚至感到有些难为情起来。

“请原谅我，”我低着头，看着地下，低声地说道，“但是我不能不这样，请相信我。我们这一项运动已经有不少对手了，而最恼人的对手就是那些从来没有看过拳击的实在情况、对拳击什么也不了解、就根据道听途说的东西、根据那些旧书、旧电影里说的东西来下判断的人。但要晓得，拳击……这些人，像……无论如何也不会来学拳击的。譬如说，普希金就是个出色的拳击鉴赏家，并且也是个内行，这个您知道吗？您知道拜伦在自己日记里是怎样用满意的口吻来谈论拳击训练的嗎？但是您没有听说过杰克·伦敦和梅德林曾经不止一次的参加过拳击比赛嗎？”

“请您相信我，您的儿子在这里，除了获得善良以外，再也不会感染上什么坏气習。这一点我是可以肯定的。这不