



女子拳击

● 主编 何正方 ● 执行主编 王连方

- 女子拳击运动发展史
- 女子拳击技战术
- 女子拳击运动员的训练特点
- 女子拳击运动员心理技能训练
- 女子拳击运动员竞技状态的培养
- 女子拳击运动训练的生物学监控

上海科学技术出版社



女子拳击

NÜ ZI QUAN JI

主 编 何正方
执行主编 王连方

上海科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

女子拳击 / 主编何正方; 执行主编王连方. —上海: 上海科学技术出版社, 2008.6
ISBN 978-7-5323-9385-5

I. 女... II. ①主... ②执... III. 女性-拳击-基本知识
IV. G886.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 046707 号

上海世纪出版股份有限公司 出版、发行
上海科学技术出版社

(上海钦州南路71号 邮政编码 200235)

新华书店上海发行所经销

常熟市兴达印刷有限公司印刷

开本 850×1168 1/32 印张 5.875

字数: 118千字

2008年6月第1版 2008年6月第1次印刷

印数: 1-4300

定价: 20.00元

本书如有缺页、错装或坏损等严重质量问题,
请向工厂联系调换

《女子拳击》编委会

主 编 何正方

执行主编 王连方

副 主 编 王新坤

编 委 刘晓茹 丁 华 李东鹏

序

PREFAC

沈阳体育学院是我国开展女子拳击最早的单位之一。通过十余年的努力，他们为中国女子拳击运动做出了很大的贡献，在第一、第二、第三届世界女子拳击锦标赛上获得了2个世界冠军。为了使中国女子拳击更好地普及与发展，在国家体育总局的支持下，沈阳体育学院组织专人编写了《女子拳击》一书。我深信这本书将为我国女子拳击运动再造辉煌注入活力。

国际拳联副主席、中国拳击协会主席



前 言

FORWORD

自1993年起,女子拳击运动在我国像雨后春笋般地开展起来。近几年,在参加世界锦标赛中我国已获得两个世界冠军,为了更好地开展女子拳击运动,本书详细地介绍了世界女子拳击发展史,各国开展女子拳击的概况,女子拳击技战术,并根据女子解剖、生理、心理特点,结合几年来对女子拳击运动员教学与训练的实践,总结了女子拳击训练中提高竞技水平的一些方法、手段,对女子拳击训练中的生物学监控也进行了介绍。

承担本书撰写工作的有:主编何正方,撰写第一章、第三章;副主编王新坤,撰写第五章及第一章部分内容;执行主编王连方,撰写第一章部分内容和第二章;刘晓茹,撰写第四章;丁华、李东鹏,撰写第六章。

由于编者水平有限,本书难免会有缺点和错误,望读者谅解并请指正。

编 者

2008年5月

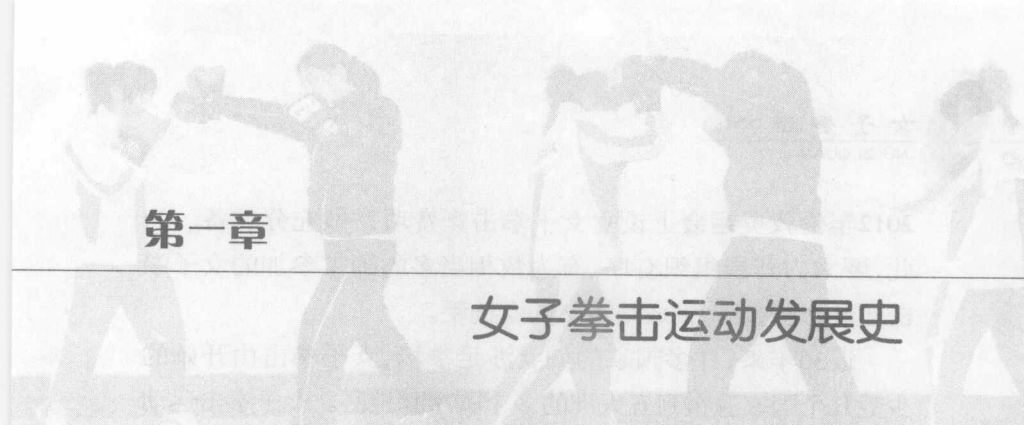
目 录

CONTENTS

第一章 女子拳击运动发展史	1
第一节 世界各国开展女子拳击运动的概况	2
第二节 国际业余拳击联合会为女子拳击运动 进入奥运会而准备	14
第三节 女子拳击运动在中国	22
第四节 我国参加国际比赛获奖情况	47
第二章 女子拳击技战术	60
第一节 拳击攻防姿势	60
第二节 步法	62
第三节 基本拳法	66
第四节 组合拳	72
第五节 防守技术	75
第六节 还击拳和迎击拳	85
第七节 女子拳击战术	93
第三章 女子拳击运动员的训练特点	106
第一节 女子拳击运动员的解剖、生理特点	106
第二节 女子拳击运动员的身体训练特点	107



第三节	女子拳击技术训练	112
第四节	女子拳击运动员月经期的训练安排	115
第四章	女子拳击运动员心理技能训练	117
第一节	心理技能训练概述	118
第二节	心理技能训练的方法	120
第五章	女子拳击运动员竞技状态的培养	139
第一节	竞技状态的构成因素	139
第二节	竞技状态的形成与发展规律	140
第三节	最佳竞技状态的形成与科学调控	141
第四节	保持和发展竞技状态的一般要求	144
第五节	竞技状态的诊断与评定	145
第六章	女子拳击运动训练的生物学监控	148
第一节	女子拳击运动训练与心脏	149
第二节	女子拳击运动员训练与心率	153
第三节	女子拳击运动员训练与心电图	157
第四节	女子拳击运动员训练与一般生物 化学指标的评定	159
第五节	女子拳击运动员赛前控、降体重对 成绩和一些生理生化指标的影响	169
附录	国际业余女子拳击比赛规则	174
参考文献	177



第一章

女子拳击运动发展史

拳击是一项对抗性较强的体育运动项目。目前,世界上绝大多数国家都开展了这项运动,而且在一些国家,它是最受欢迎的项目之一。但拳击运动对身体机能的要求较高,加之一些旧观念的影响,在悠久的拳击历史中,这项运动只在男子之间进行。近30年来,由于社会的发展,人们观念、意识的改变,女子在政治、经济、文化等方面的地位不断提高。她们在坎坷的道路上奋起,不断突破运动的禁区,许多在男子之间进行的体育项目已经在女子中得到开展。女子项目如马拉松、举重、柔道、足球、三级跳远、撑杆跳高、铁人三项、冰球、水球、摔跤等大部分已经进入奥运会。这些项目虽然起步较晚,但取得的成绩非常可观,有的已接近男子水平。

过去,奥运会只允许女子参加充分展现女性魅力、动作优美的项目,如花样滑冰、艺术体操等项目,而现在,姑娘们却出现在拳击台、举重台和摔跤场上。

国际奥委会为推动女子体育运动的发展,已允许通过设置新项目来履行奥林匹克男女平等的义务。因此,奥运会仅允许男子参加的项目正在急剧地减少,而且最终会消除仅为男子设立的竞赛项目。为了新世纪的奥林匹克运动,我们必须为在



2012年伦敦奥运会上设立女子拳击竞赛项目做充分准备。为此,要大力开展组织有序、有为数相当多的国家参加的女子拳击运动,并造就一批成绩斐然的女选手。

近30年来,许多国家的妇女涉足拳坛,女子拳击由开始的少数几个国家遍布到五大洲的多个国家和地区。女子拳击运动的迅速发展使越来越多以强身健体、参与平等竞争为目的的妇女投入到这项运动中。

第一节 世界各国开展女子 拳击运动的概况

拳击历来就与女子有缘。公元前396年第96届古奥运会上,拳击冠军皮西多吕斯就是在他母亲的教练下成为冠军的,而就是这位母亲女扮男装,到严令禁止女人参加的比赛场观看儿子的比赛,在兴奋中暴露了自己是女人,这要被推下悬崖溺死河中的。但当知道她既是第79届奥运会拳击冠军迪亚戈拉斯的女儿及学生,又是现冠军的母亲及教练,人们终于开了先例,这位“拳击母亲”成为违反古奥运会禁令得以生还的第一人。然而,古奥运会的先例只是对参与拳击女人不处死的宽容而已,偏见使许多尽管非常勇敢的女子,也不得不离开公开的拳击。而今,社会的进步又向偏见讨回了公道,把拳击堂而皇之地还给了妇女。

1904年在美国圣路易斯举行的第3届奥运会上,首次设立了拳击项目,女子拳击被列为表演项目。20世纪20年代波士顿就已经有青年女子拳击训练活动存在。尽管女子拳击始终受

到广泛的反对,在20世纪40年代到60年代,该项运动最终受到人们的青睐。

1954年,一位受欢迎的女拳击选手芭芭拉·巴特里克(Barbara Buttrick)成为第一位在国家电视台播放其比赛的女拳手。

20世纪80年代末,女子拳击运动在北美和北欧一些国家如加拿大、瑞典、挪威等得到了广泛的开展。美国在1978年第一个成立女子拳击俱乐部。

20世纪80年代末,美国拳击协会在密执安州和马萨诸塞州受到渴望参加业余拳击运动的妇女们的起诉。尽管这两场官司均以美国拳击协会获胜而告终,但人们对女子拳击运动的兴趣急剧上升,使得与拳击运动相关的诸如拳击健身、拳击锻炼和拳击培训等活动得到广泛开展。

1991年,华盛顿州博林汉姆的达拉·马洛伊(Dallar Malloy)为求得参加拳击运动的权利而起诉美国拳击协会。

1993年10月,美国拳击协会执委会在法庭判达拉·马洛伊胜诉后,立即增补了女子拳击项目,并通过了支持女子参加拳击运动的法规。首次业余女子拳击比赛在华盛顿州举行。在裁判意见分歧的情况下,达拉·马洛伊获得该场比赛的胜利。

1993年10月,美国拳击协会采纳了女子拳击比赛规则,并将女子拳击项目列入业余拳击运动之中。

1994年,女子业余拳击得到国际业余拳击联合会的承认。

一、加拿大的女子拳击运动

1969年加拿大业余拳击协会成立时尚无女子介入拳坛,20世纪70年代至80年代加拿大有女性加入拳击俱乐部练习拳击,其中有些人担任了政府官员、教练员和拳击事物管理人员等。



但由于加拿大严禁妇女公开参与拳击和摔跤比赛,因而妇女无法出现在拳击比赛场上。然而,20世纪80年代末,加拿大自由人权宪章替代了原有的歧视妇女的规定后,越来越多的拳击俱乐部的女会员提出参加拳击比赛的要求。为此,特别医务委员会,包括加拿大业余拳协国家医务顾问——国际业余拳击联合会医务委员会成员、在国际上享有声望的女运动医学医生,制定了女子拳击比赛规则和医务规则。1991年在加拿大业余拳击协会年会上,通过了女子拳击修订案,并且批准拳击俱乐部可按加拿大业余拳击协会的规章制度举办女子拳击比赛。

加拿大业余拳击协会一直支持妇女从事拳击运动原因如下:

1. 加拿大业余拳击协会的规章提倡广泛鼓励人们参与业余拳击运动。
2. 加拿大业余拳击协会的主导方针是反对任何形式的歧视。
3. 妇女的参与能拓展拳击俱乐部的成员基础,有利于增加拳击运动的基金和寻求资助。
4. 女子拳击有利于在公众中树立业余拳击是一项相当健康和安全的运动项目的形象。
5. 在所有被调查的医生中,没有人认为拳击对女性来讲受伤的可能性比男性大。

1991年7月29日,加拿大业余拳击协会主席在悉尼和新斯科舍以个人名义举办了加拿大首次批准的业余女子拳击比赛。媒体对该比赛表现出从未有过的关注,并对此进行了广泛而又积极的宣传,使得世人皆知加拿大是一个允许女子从事拳击运动的国家,随后,加拿大各省的拳击俱乐部女会员急剧增加,女拳手之间的比赛很快便成为拳击俱乐部的一道定期的风景。以

后,在加拿大又出现了省业余女子拳王锦标赛,并且自1995年起每年都举行拳击冠军赛。

自1991年以来,参加比赛的女拳手的人数已超过300人,约是男拳手的10%。此外,还有各级女子拳击教练以及从事拳击管理的女工作人员。另外,还有2 000多名妇女加入了拳击俱乐部进行体能与健身的拳击锻炼,不包括那些未登记但使用拳击俱乐部设施进行健身的拳击爱好者们。

女子拳击不是加拿大业余拳击的独立分支:其人员仍然太少,女会员同男会员一同训练比赛。自1995年起,全国冠军赛增设了女子项目。决赛分开进行,但属于同一锦标赛。从举办过的冠军赛中,加拿大选拔出一支代表加拿大参加国际比赛的国家女子拳击队。

目前,加拿大对女子拳击运动不再进行特殊的宣传。女子拳击运动同男子拳击运动一样已完全被媒体和公众作为常规所接受。

自1991年以来的几百场比赛中,女拳手的受伤率为零;而且就比赛的结果看,女拳手比赛的点数平均来讲比男子低得多。这一点似乎表明女拳手一般采取更具防范性的打法,而不像男拳手那样猛烈而且极富进攻性。

加拿大女拳手对拳击十分执着,并且训练有素、技艺高超,在第一届世界女子拳击锦标赛上取得了优异成绩,获得60公斤级金牌,51公斤级银牌,45公斤级、48公斤级、54公斤级、57公斤级、63.5公斤级、67公斤级、81公斤级的铜牌,共计金牌1枚,银牌1枚,铜牌7枚。由于加拿大女子拳击运动成绩辉煌,加拿大被称为“女子拳击运动发展的顶尖国家之一”。

加拿大为了在本国开展女子拳击运动,加拿大业余拳击协



会根据女子生理解剖特点,特制定使用于女拳手的几项医务规则。摘录如下:

1. 女拳手必须叙述任何有关胸部损伤、机能障碍、疼痛等不适应症状以及产生这些症状的病史。
2. 女拳手必须详细叙述与生殖系统有关的任何异常症状,尤其是月经失调和下腹部的疼痛。
3. 胸部损伤并有进行性加重者不应再有参加比赛的资格。
4. 被证实怀孕的拳手不再具有参加比赛的资格。
5. 疑有怀孕的拳手在证实其确有身孕之前不得从事拳击运动。
6. 在比赛时,为防止胸部血肿和骨盆、腹股沟和肾脏的损伤,女拳手必须带护胸和护裆。
7. 赛会应为女拳手提供单独的更衣室和休息室。
8. 比赛时禁止戴发网、条状发夹等头饰。
9. 女拳手应同男拳手一样,遵守加拿大业余拳击协会规定的其他所有医务规则。

二、美国的女子拳击运动

美国的女子拳击运动于20世纪80年代中期开始在一些大学校园里的女生里小规模地开展,从90年代开始才走向社会。

是法律帮了女子拳击的忙,美国拳击协会在联邦法庭败诉后才于1993年允许女子进行拳击比赛。

在美国,女子练拳击是一种时尚,许多女孩子参加了拳击训练。被称为“拳台上的女杰”的是美国一位16岁的女孩子马洛伊,她对男子垄断的拳击运动产生了极其浓厚的兴趣。她每

天到学校附近的一个拳击馆同男人们一起训练。

马洛伊曾给美国业余拳击协会写信要求发给女子拳击会员证,允许女子参加比赛,并建议女子拳击运动成为奥运会项目。继加拿大确定女子拳击运动后,美国妇女应用法律武器赢得从事和参加拳击运动的权利。

国际业余拳击女子拳击委员会主席马蒂内兹说:“很难想象女子拳击在最初出现时所遭到的强烈抵制。现在好多了,美国人有着开明的思想意识,所需要的只是时间,我们已经改变不了不少大人物的观念。”

美国女子拳击委员会主席帕拉玛·霍齐(Pamala Hodge)说:“参加业余拳击比赛的人数与日俱增,实在令人振奋,这不仅有利于比赛的承办者,更有利于拳击运动本身的发展。”

作为美国奥林匹克国家级的管理实体,且又是美国奥林匹克委员会的一个成员,美国拳协于1993年首次承认女子拳击的地位。之后,全美注册的女拳击手人数急剧增加,1993年仅为5人,1996年为34名,1997年达到763名,1998年12月增至1 281人。她们都在为女子拳击项目获得参加奥运会的资格而努力奋斗。

三、英国女子拳击运动

在英国,对于业余女子拳击运动有许多反对意见。有些人认为拳击只适合睾丸激素丰富的男性。由于有些职业拳击手遭受因拳击带来的伤痛折磨,有些人就说无论何种拳击都应该取消。英国几位职业拳击手的死亡引发了英国医学协会取缔拳击运动的呼声,使女子拳击的发展更为艰难。尽管如此,1996年11月英国协会投票通过自1997年11月开始举办女子拳击比赛的



决定,首次被允许举行的女子拳击赛于1997年10月3日在恩纳·默(Enna Bammer)和安德拉·普赖姆(Andra Prime)两个13岁小女孩之间进行。

英国女子参加拳击比赛,是为了从中获取“英雄感”。女子拳击在英国只是新流行的运动项目,参加这个项目的女性并不多,所以,不少女士在加紧练习,希望成为英国第一位女拳王。这个举动改变了人们的观念,过去,英国女士一般给人以传统保守的感觉,现在,她们居然涉足拳击,参加拳击比赛。一位女拳击手表示,她参加拳击赛是因为她爱听观众的欢呼声,享受比赛带来的刺激;而且经常参加比赛,能让人建立起自信心。她说:“若能克服比赛带来的恐惧,日后遇上任何困难也能无所畏惧。”

四、德国女子拳击运动



图1 世界冠军张毛毛与教练何正方教授
(王连方 摄)

在德国,经常参加拳击运动的女子有7 000多人。在这个国家里,女性进入拳击台被普遍认为是妇女争取自由和平的象征。但是,这项运动真正在德国开展起来并不是一件顺利的事,一些社会组织及社会团体极力反对这项运动。尽管如此,女子拳击运动还是得到国家体育机构的极力扶持,德国业余

拳击协会在1995年冲破重重阻力与传统观念,破天荒地举办了首届女子拳击锦标赛。

1998年在德国柏林举办了十分有趣的拳击锦标赛。来自德国24所高校的72名男女拳手参加了比赛,拳技喜人。医科专业的学生同其他专业的学生一样朝气蓬勃。观众印象最深的是参赛拳手表现出的热情。他们对组织机构一无牢骚,二无过多的要求。他们将就体育馆的陈旧设施,在一个晚上就结束了第一轮的比赛。

当然,观众更急于看到女拳手的技术水平。许多参赛的男拳手也能从女拳手的技艺中获益。这次比赛是对拳击运动的有力宣传。继柏林锦标赛后,德国大学生拳击冠军赛定期举行。

五、印度女子拳击运动

印度第一届“国家杯”女子拳击锦标赛于2001年2月在马德拉斯举行,有150名来自全国各地的年轻女拳手参加了13个级别的比赛。许多热心的观众到场为这次他们看来是一流水平的比赛加油。世界范围内,有许多人对女子拳击持怀疑态度,甚至有的还怀有敌意。在印度,大多数女拳手已完全战胜了来自她们亲属和当地社会多方的反对意见。19岁的帕温(Parveen)是此项运动的热心参与者。她说她的父亲是一名举重运动员,她的父亲表示同意她从事拳击运动,但是,她的其他家庭成员就不那么热心了。帕温说:“我的叔父和姨母认为女子从事拳击运动是一个错误。他们说我应该待在自己家里。”印度拳击界并没有被这些困难吓倒。泰米尔那都业余拳击协会是印度女子拳击的大力支持者之一。该协会主席威昆弗里达·达维达(Wilfred Davida)对女子拳击运动的成功并不感到吃惊。他说:“只要女子