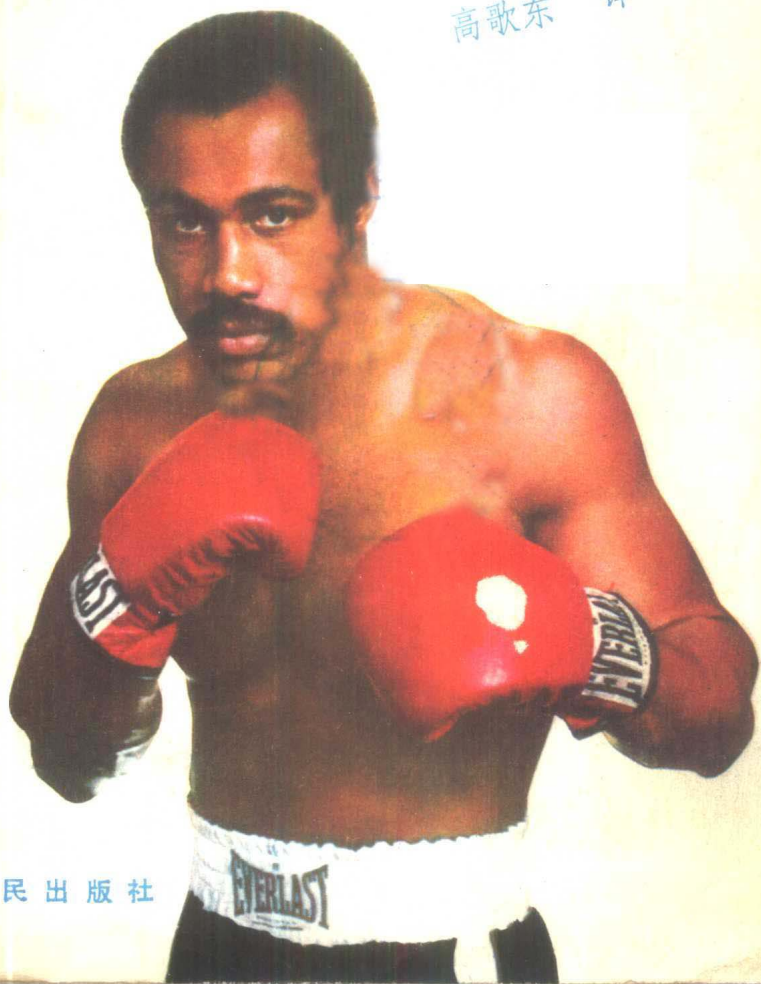


拳击入门

〔美〕 艾尔·伯恩斯坦 著

高歌东 译



吉林人民出版社

拳 击 入 门

〔美〕 艾尔·伯恩斯坦著
高 歌 东 译

吉 林 人 民 出 版 社

Boxing For Beginners

Al Bernstein

Contemporary Books, Inc.

Chicago 1978

译自芝加哥当代出版社1978年版

拳击入门

(美) 艾尔·伯恩斯坦 著

高歌东 译

•

吉林人民出版社出版 吉林省新华书店发行

浑江市印刷厂印刷

•

787×1092毫米32开本 2号印张 16,000字

1982年2月第1版 1982年2月第1次印刷

印数: 1—97,290册

书号: 7091·1231 定价: 0.28元

译 者 的 话

拳击运动是在严格规则的保护下，双手戴以特制的柔软手套进行的一项紧张激烈、对抗性较强的体育运动。它有着悠久的历史，深为世界各国人民所喜爱，自第三届奥林匹克运动会以来，一直是奥运会的主要比赛项目之一。

最近，国家体委决定，在我国部分地区、城市有计划地，逐步开展这项运动。拳击运动在我国开展的历史虽不太长，但已经取得了很大的成绩，涌现了大批优秀运动员，吸引了许许多多的业余爱好者。

鉴于目前国内缺乏拳击方面的教材和参考书，我们翻译出版了这本《拳击入门》。本书的特点是文字浅显易懂，着重介绍拳击运动的基本知识，同时附有大量的图片。希望本书能为广大体育界的同志们，尤其是为从事拳击运动的爱好者提供一些必要的帮助。

另外，在翻译本书的过程中，曾得到东北师大体育系康韶远、赵明利同志的指点，在此一并表示感谢。

1981 . 6 . 1

目 录

序 言.....	(1)
1 准备工作.....	(4)
2 预备训练.....	(11)
3 姿势和步法.....	(25)
4 进攻.....	(35)
5 防守.....	(45)
6 训练.....	(55)
7 战略与战术.....	(71)

序 言

今天，大街上的人们都称呼我是“冠军”，记者们称呼我是“尚未举行加冕礼的重量级冠军”。这些都是对我的赞扬，对此，我十分珍惜、感谢。然而很少有人能真正了解做为一个最高职业拳击运动员，我过的是什么样的生活。

我的生活是一种长期献身于艰苦奋斗而又孤独的生活。为准备一场大的比赛，就是为了那一个晚上的比赛，我也要用上六至八周的时间进行营地训练。我要长期的离开我自己的家，训练营地成了我另一个家。为了一个共同的目标——胜利，我和我的同伴们都必须经受同样的辛苦。

并不是所有读这本书的人都想成为职业拳击家。我相信，在这本书的读者中，只有少数读者是从一开始就怀着当职业拳击家的理想学习拳击的，也只有少数人，能达到这样高的程度。

然而这也不是绝对的。我的好朋友乔·弗雷泽就是个例外。他突然在一个下午走进费城的体育馆，为的是减轻体重。他坚持进行训练，结果成为世界拳击重量级冠军。

我参加过足球、篮球、棒球等球类运动，同时也可以参加跨栏，投掷铅球等田径运动项目。这些对我来说是相当容易的。因为，我生就强壮而健康的体魄，反映灵敏，是一名

天然的运动员。

我在二十二岁的时候，才开始学拳击。在大学学习期间，我主要是致力于学业，间或玩一玩足球和参加田径运动。直到我在美国海军陆战队时，才开始想到拳击。我原以为，拳击运动也会象其它运动一样容易。然而，一学起来才感到它要比其它各项运动难得多。在我学习拳击的起初很长一段时间里，我曾感到很困难。

如果那时能有一本象艾尔·伯恩斯坦著的《拳击入门》这样的书供我学习参考，将会给我以极大的帮助。艾尔·伯恩斯坦有着丰富的拳击知识。他把他对拳击运动的主张以及他的丰富经验全部写入了这本书中，而且通篇明了易读。

在拳击运动中我是受益颇深的，有许多高尚的人，他们经常帮助那些素质较差的人。

爱好体育运动的青年人，尤其是对拳击运动特别感兴趣的青年人要记住，最重要的事是接受教育——学习。在不影响学习的情况下，可以每周到体育馆去四次或五次。对于拳击运动来说，聪明的才智和健康的体魄同样重要。当今拳击运动员都是聪明、有头脑的。和从事接触运动的运动员相比，拳击运动员每年受到严重伤害的要少得多。而且须知，世界上参加拳击运动的人数要比参加其他任何一项体育运动都多。

有些人可能只想学点拳击的基本要领，大致学会拳击自卫。在大多数的国家里都有许多好的业余体育运动项目。而每一个较大的城市里都有为年轻人所喜爱的拳击运动。

我喜欢拳击运动的独自奋战，也喜欢这种运动的方式。

一旦上完拳击台的四个台阶，登上了拳击台，就以相同的基本身体条件和对手交战。

身材矮小的人，同样可以参加拳击运动。而在其它体育运动项目中，个子矮小的人就很少能有象在拳击运动中这样的机会了。在拳击运动中，根据运动员的体重划分出不同级别。与你进行比赛的运动员和你的重量相同。除非你是重量级，否则，决不会同比你重两倍的对手相遇。对于其它接触运动项目来说，个子大小是很重要的，而拳击则不同。

拳击运动是伟大性格的陶冶者。尽管不是所有读了这本书的人都能达到职业拳击运动员水平，但是，每一位读过这本书，并照之进行训练的人，都一定会从中得到一定的收益。

肯·诺顿

1

准备工作

自从二十世纪五十年代以来，拳击运动受到了爱好者们的热烈欢迎。在美国和世界各地，业余和职业拳击运动员的拳击水平都提高到了一个新的阶段。

拳击运动也和其它大多数的体育运动一样，曾几经盛衰。但是不管当时的情景如何，它还是一直存在下来了。原因在于总有一些青年人渴望应付智谋、力气和技巧的挑战，而这些正是拳击运动所能够提供的。在规章、纪律的保护下打败对手，这是一切体育运动比赛的根本点。从这个意义上讲，没有任何一种运动能比得上拳击运动。

拳击运动对于观看者来说，特别是对于参加拳击运动的人来说，确实是一项复杂而使人着迷的运动。由于人们对这项运动的兴趣日益增加，与六十年代相比较，又有更多的青年人参加了拳击运动成为拳击运动员。

任何一项体育运动的开始阶段，大都可以预示你是否能坚持下去，是否有朝一日能够精通这项运动。拳击运动更是如此。

学习拳击运动的最好方法是自己先熟悉基本原则，打下

良好的基础。然后再加入公认的拳击俱乐部或学习班，在每一个地区、每一个天主教组织中或中学里都有这样的俱乐部或学习班。

不能完全靠自学来学习拳击。本书可以为读者提供基础知识和原则，在开始阶段会给初学者一些帮助。但可能的话，最好请一位教练员定期进行辅导。

准备拳击之前，首先一定要弄明白一些关于拳击运动的准备过程。

时间要求

拳击运动和其它体育运动的区别之一，在于所要求的训练时间不同。一般说来拳击运动员所用的时间要比其他运动员需要的长。即使要达到较好的业余水平，也需长期地付出巨大的代价。

很明显，绝大多数的拳击运动员不会将他们的全部时间都花费在拳击运动上。白天，他们都要工作或者学习。由于这种原因，拳击训练通常是在晚上或是周末在训练中心进行。对于这项运动来说，若想达到一定的水平，每周除了需要两个或三个晚上进行训练外，还需要周末一整天的时间，进行训练。

依据在训练中心训练时间的长短和对这项运动热情的高低，还可以在家里从事一些比较轻松的训练，这是十分有益的。这些轻微的练习能够锻炼肌肉，从而使自己适应在体育馆内所进行的较重的训练。

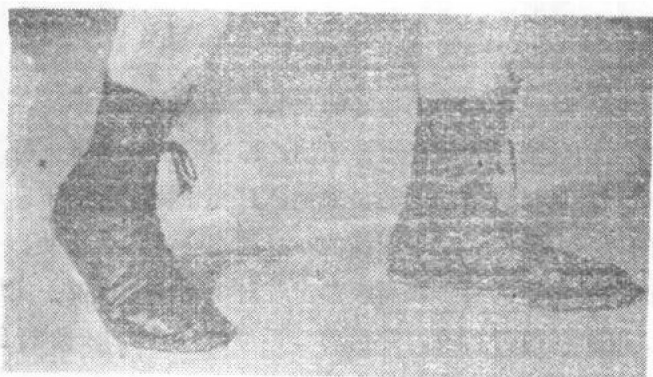
一旦读了本书而开始了实际训练，就不象起初听到的那样可怕、那样野蛮。拳击训练的开始阶段，对于初学者来

说，是学习拳击运动过程中最有收获，最受启发的阶段，是从事拳击受益最深之时。

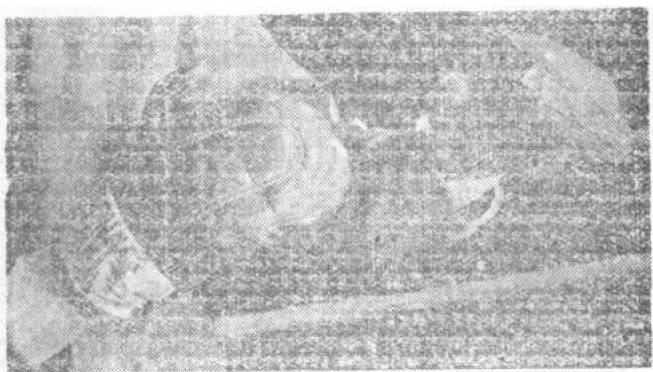


对于一个拳击运动员来说，训练时最合适的装备就是象这样一套汗衫。在开始训练之前，应该准备一套。

当认识到通过参加这一运动，已经把自己的躯体锤炼成一部有效的战斗机器时，将激励自己从事更多的训练。



无论是从事训练还是参加拳击比赛，最好有一双象这样的高腰拳击鞋。开始阶段普通球鞋也可以，如果长期进行拳击训练，则还要准备一双正规的拳击鞋。



这副手套是在训练中用来练习击打速度包和吊袋的。

器材和用品

拳击运动员在训练中所需要的多数较大的器材均由运动

员所在的训练中心提供。但是，开始参加拳击的时候，自己也需要有所准备。

首先，需要一套训练服，其中包括：一套汗衫，一条短裤和一双拳击鞋。

汗衫：是进行运动的最好的服装，因为它益于排汗。另有许多运动员则喜欢只穿短裤运动，即穿拳击运动裤进行运动。对一个身材魁梧的运动员来说，只穿短裤能有助于显示自己的“实力”，而对于训练的本身则不会有什么帮助。

高腰拳击鞋：买一双高腰拳击鞋对于初学者来说，实属必要。在开始练习阶段，穿运动鞋还可以。但长期进行训练，还是需要穿拳击鞋。拳击鞋能防止踝部损伤。

护齿：一定需要一个橡皮的或塑料的护齿。它是所有的拳击运动员在训练和比赛中用来防止牙齿和舌免受伤害的保护设备。

各种各样的护齿，从每个人都可以用的最简易的到牙科医生专门配制的都可以买到。初学者选用一般护齿就可以了。

速度手套：一副击打速度包戴的手套也是必需的。在进行击打速度包和吊袋的练习时，需要戴这种手套。拳击俱乐部一般是不供给这种手套的。

护手带：拳击俱乐部也不提供护手带。所有的运动员在训练和比赛中都需要这种护手带。护手带和上面讲到的其它备品一样，可以很容易地在体育用品商店特别是拳击用品商店里买到。如何缠好护手带是十分重要的，有关这一点将在第六章中详细阐明。

跳绳：训练中使用的跳绳，通常是由拳击中心提供的，

但不如自备一条更好。跳绳是离开拳击训练中心也可以很容易进行的一种训练。如果自备一条绳子，随时随地都可以进行跳绳训练。有时在训练中心，绳子是不够用的。如果能随身带一条，就不至于因为等用跳绳，而耽误训练。



护手带：这些缠手的布带是用来防止手在训练或角力中受到伤害的。有关护手带的更详细的知识将在第六章中说明。缠手的布带一般不由拳击俱乐部或拳击组织提供，需要自己购置。

态 度

对拳击的看法与态度极为重要。倘能决心进行艰苦奋斗，同时把挫折和失败做为进步的阶梯，那么，就一定有希望成为一名优秀的拳击运动员。

有些人认为，拳击运动必须自始至终是专业性的，需要全力以赴。这种看法是不正确的。衡量拳击运动有不同的水准。单是学习、掌握拳击的基本知识就十分引人入胜，就会

使人获得健壮的体魄和优美的体型。而这比起学习打网球、篮球或从事任何一种其它体育运动，多花不了多少时间。

要成为一名具有一般水平的业余拳击运动员，就必须首先将目标定在这一水平上，同时要付出辛勤的劳动，以便能够参加比赛并在比赛中获得较好的成绩。把自己的目标定在这一水平上，就意味着需要付出相当的代价进行比较艰苦的训练。

要成为一名高水平的拳击运动员或想要做一个职业拳击家，那么，从一开始就必须定下这样一个总的目标，并发挥自己的全部能力和智慧去实现它。实际上，只有少数运动员能够达到这样的水平。如果认为自己也具备达到这一水平的能力，那么，从一开始就要下定决心，并付诸实践。

要量力而行，为自己确定一个合适的理想的目标，并朝着这一目标不断地努力。不管要达到什么水平，拳击本身都是一项令人兴致的运动。

2

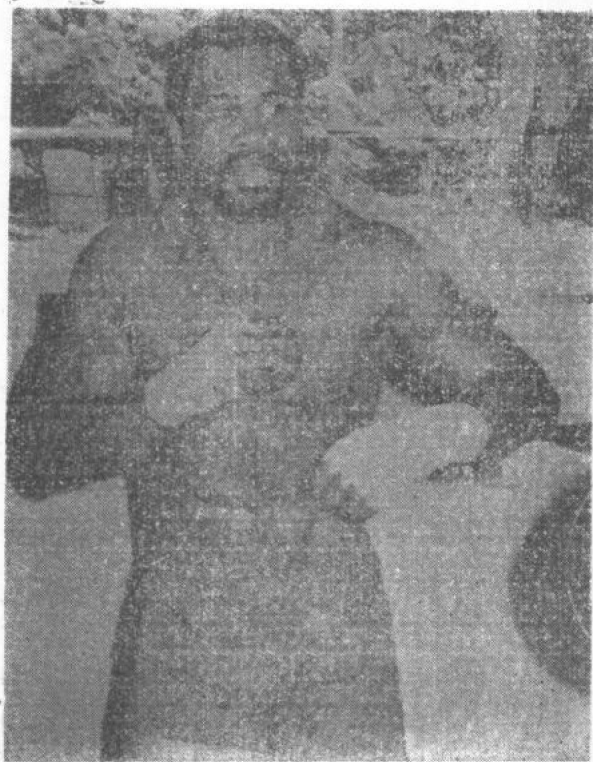
预备训练

前国家足联的职业后卫、哥伦比亚广播公司拳击播音员汤姆·布鲁克希尔说：“拳击运动员是各类运动员中体质最好的，我深信，拳击运动对体力的消耗比任何其它运动都要大。我非常敬佩拳击运动员为锤炼自己所做的巨大努力。”

布鲁克希尔一语道破了打算学习拳击的人会遇到的最重要的挑战之一。自然条件即身体素质不是很好的人，可以从事某些其它项目的体育运动甚至可以玩得不错。但对拳击运动来说，除非具备了良好的基础，否则根本不可能成为一名较好的拳击运动员。

我和其他许多人一样，在开始拳击训练时，认为自己的“底子”是很厚的。对于其它各项体育运动来说，我的确很有基础。面对拳击运动则不然，我这样讲绝不过分，不信你用脚尖连续跳上三分钟试试看。如果你是一名运动员，在进行这种练习之后，会感到有些疲劳。这三分钟再包括出击、被对手击打以至被和你大小相同或比你大的对手的斜压着，那么，想一想，这三分钟在拳击中（拳击每局三分钟）运动强度又是多么大呢？

我们中间的绝大多数参加一般竞赛的人，都不相信会有为他们的体力所不能接受的竞赛项目。但可以肯定的是，只有具备了极好的基础，才有可能在两周到四周的准备阶段中，真正获益。也只有这时，才可能进体育馆训练。



掌握了基本姿势再开始拳击训练，确实是很有益处的。一些拳击运动员，就象具有优越条件的肯·诺顿，他不仅是为了训练和比赛练习这种姿势，而是终年保持着这种姿势。拳击预备训练会带来好处，就如同肯·诺顿为了一次比赛进行严格训练得到好处一样。这种姿势就是拳击的基础，一切成绩都是建立在这个基础之上的。