

541013



拳击集萃

〔美〕卡蒂斯·科克斯 著
休·凯瑟明 译

重庆出版社

拳 击 集 萃

〔美〕卡蒂斯·科克斯 著
休·凯瑟
恽小明 译

重 庆 出 版 社

一九八五年·重庆

封面设计 符宗荣

拳击集萃

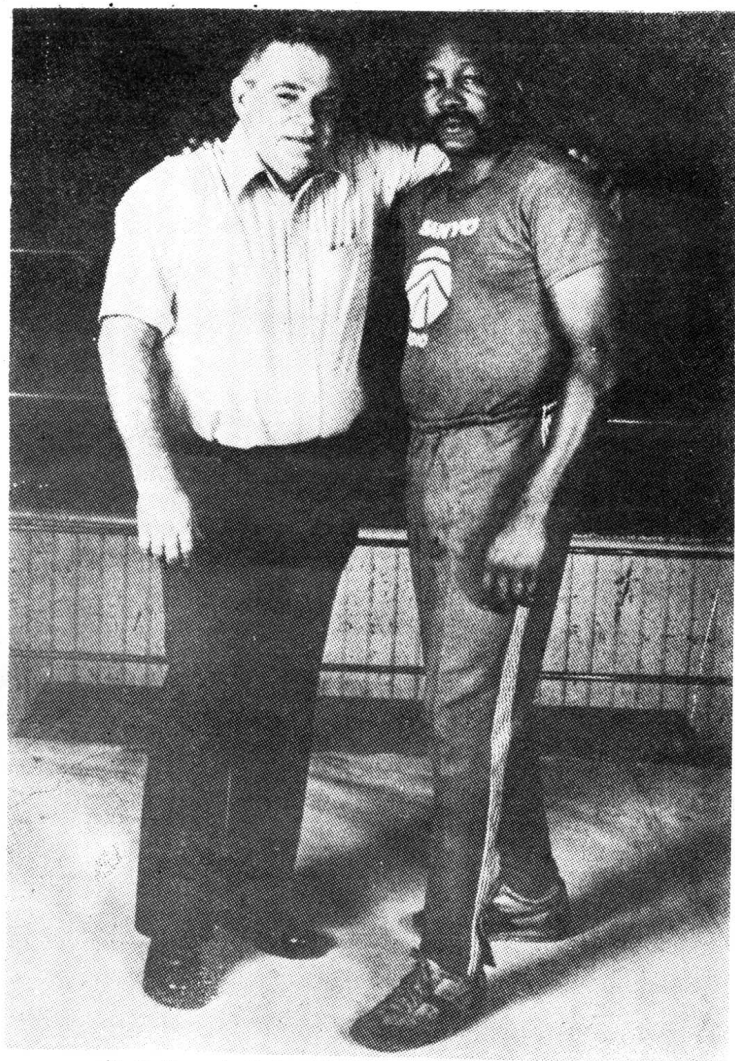
[美]卡蒂斯·科克斯 著
休·凯瑟 译
恽小明 译

重庆出版社出版 (重庆李子坝正街102号)
新华书店重庆发行所发行
重庆新华印刷厂印刷

开本787×1092 1/32 印张3.875 插页3 字数70千
1985年4月第一版 1985年4月第一次印刷
印数: 1—28,500

书号: 7114·240

定价: 0.60元



著者像：卡蒂斯·科克斯(右) 休·凯瑟(左)

本书仅献给我的挚友——

安格罗·杜迪。多年来，在从事职业拳击的经理和教练的行业中，他的形象和声望，始终保持着光彩和完整无损。

并感谢本书的合作者休·凯瑟，在我的拳击生涯中，不论是胜利或失败，他都坚定不移地站在我的身旁。

卡蒂斯·科克斯
于达拉斯·德克萨斯

译 者 的 话

拳击运动是一项紧张激烈、竞技性很强的体育运动。相传早在公元前三千七百年,希腊民间就开展着这项体育活动,并被人们誉为“勇敢者的运动”。它至今仍是“奥运会”的主要竞赛项目之一。

一九八〇年十一月,国家体委决定在部份地区、城市有计划地逐步开展拳击运动。要开展这项体育运动,就需要有一定的教材,需要科学的训练方法。美国前世界重量级拳击冠军卡蒂斯·科克斯和他的好友休·凯瑟合著的这本书,科学地系统地介绍了拳击运动的训练方法、竞技技术和行之有效的比赛经验,介绍了教练员和经理的职责等;不仅对于开展拳击体育活动可资借鉴,还可以增强爱好者的观赏能力,故译为汉文出版。译文通俗浅显,附有多幅图片。

在翻译过程中,曾得到李炳如老师的亲切指点和帮助,特在此表示感谢。

恽小明 1983年5月

序 言

在美国，如何成为一个职业橄榄球运动员的专业书籍比比皆是。然而实际参加国际橄榄球和美国橄榄球比赛的职业球员却没有超过一千五百人。这个时期的职业拳击运动与其它职业性运动比较而言，不论任何时候，总有数千名职业运动员参加。然而，一本介绍职业拳击技术、设备和训练方法以及如何争当世界拳击冠军的比较完善的专业技术书籍却从未问世。

这本书是前世界拳击冠军(现正在从事拳击经理兼教练工作)卡蒂斯·科克斯所著。这是他积累了二十年的拳击经验(包括职业和业余拳击)而写成的一本具有相当水平的拳击专业书籍。他真诚地希望，在这本书问世后，有更多的新手将涌向拳击竞技场；同时也希望那些不愿付出艰辛代价的拳手挂上他们的拳套。并奉劝那些缺乏道德，缺乏能力，缺乏知识的教练、经理和代理人退出这项神圣的运动。

科克斯曾两次夺得重量级世界冠军。当时却有些拳击经理和代理人暗地贿赂他，让他故意输给曾被他击败过的拳手，

科克斯正直地拒绝了这种不道德的做法。

从另外一方面来说，这本书的写作目的，也是为了那些拳迷们，更为广泛和深入地了解发生在绳圈内的拳击比赛。最后，作者诚恳地希望这本书能够有益于那些热爱拳击的业余和职业拳手，并期待他们能将这项运动，提高到一个全盛时期。纵观拳击历史，在二十年代，三十年代和四十年代，美国曾几乎夺得全部世界职业拳击桂冠。而在今天，当这本书脱稿之际，美国人仅取得世界职业拳击比赛八个项目中的两项冠军。

休·凯瑟

达拉斯·德克萨斯

目 录

序言

前世界冠军卡蒂斯·科克斯	1
一 拳击简史	4
二 拳击运动员所具备的特殊素质和心理特点	7
三 理想的经理、教练和发起人	11
四 基本姿势和基本拳法	17
五 进攻	24
六 击倒对手的重拳	38
七 绳圈内的计谋和防守还击	42
八 防守	52
九 怎样对付左撇子	73
十 犯规动作及其它	80
十一 策略	93
十二 如何训练业余和职业拳击运动员	97
十三 一个拳击运动员的最佳训练日程表	102
十四 拳击的必须用品和设备	107
十五 其它	111

前 世 界 冠 军

卡蒂斯·科克斯

“在如今的拳坛上，科克斯简直是一台击拳的机器。如果我有它，我将到任何地方去战斗，甚至魔鬼的地狱。”安吉罗·邓迪在一九六八年春天这样说过。世界冠军罗吉·马西安诺在评价科克斯时说：“他是一位力大无比的小个子，一位超级拳手。”

在科克斯走向世界拳击冠军的年代里，他曾组织、经营和投资了一个青年俱乐部。这个俱乐部丰富了近三千名青少年的生活和兴趣，他们都是来自达罗斯那些穷乡僻壤。科克斯成功地培养了他们，使他们在高等学校，综合大学以及各种职业运动中成为优秀选手和体育明星。而最有深远意义的是数以百计的青年，离开学校后，在社会上成为这项运动最真挚的爱好者和支持者。

科克斯不象大多数拳斗家那样的形象：满脸的伤痕，打烂了的耳朵，打得歪曲下塌的鼻梁。整整二十场业余比赛，九十七场职业比赛，几乎都没有在他的身上留下什么痕迹。他是一位温文尔雅，有思想，有学问而又拳艺高超的拳斗家。

他是这项运动最伟大的学生之一。

在他的学生时代，他被加封了很多勇士的称号。并被选进德克萨斯州的棒球和篮球队。十六岁时，他第一次参加业余拳击比赛，就与当时的国际冠军，金手套奖获得者诺迪·奥特西打了个难分难解。

在学校即将毕业时，科克斯被一所东部的大学授与体育奖学金，但是他没有理会这份奖学金，而毅然考进了家乡的一所黑人商业学校。在这个时期，他打过篮球、棒球，他不愿做一个二、三流的选手，于是决定开始职业拳击的生涯。他的第一场职业拳击比赛，是和德克萨斯州的拳击冠军爱纽尔·哥扎勒斯进行的，赛后，这位德克萨斯州的冠军心悦诚服地认了输。然而科克斯却花费了八年的漫长岁月才取得了世界重量级冠军。原因是那些世界冠军和名手们，听从了经纪人的警告而回避他，不和他比赛，使他始终没有机会战胜这些冠军。科克斯为了夺得世界桂冠，付出的代价确是太大了。在他登上世界冠军宝座的三年里，总是和世界第一流的拳手比赛。一九六九年，他终于因为身体的不适而降到中量级这个级别。

在中量级的拳赛中，他的第一次出赛，在第五个回合中，就战胜了墨西哥的冠军罗伯特毕那。然而他的高超的拳艺又一次捉弄了他。在罗马和意大利，中量级世界冠军尼罗·伯温特知道自己不是科克斯的对手，在面对面签订了合同的情况下，而拒绝和科克斯比赛。

科克斯出征非洲，在二十一天里击败了三个不同国籍的中量级冠军。为了促成与伯温特的世界锦标大赛的遭遇战，

科克斯迅速地战胜了合众国所有的中量级选手……一场悲剧打破了他的明星征途，一辆卧车以时速六十英里的速度从背后朝他轧来。他当时正置红灯停车。这个车祸严重地创伤了他的背部和颈部。使他在医院做了两周的背部牵引，然后又做了四个月的颈部石膏固定。这个结局打破了他进军世界锦标赛的雄伟计划。

科克斯在体育馆教练期间，体重曾达到一百四十磅，他的右手重拳可以击倒任何世界重量级选手。在这段时期，他击败了沙格伦，罗宾逊和却文生等世界拳击名手。一九六七年，科克斯被选为罗斯的职业选手，并被评为群英殿的英雄之一，当时他已开始写作这本书。

一 拳击简史

早在公元前三千七百年，拳击运动已在民间开展。希腊青年在户外赤手相斗，场地的大小取决于群众所围起的人圈，没有时间和回合的限定，战斗的胜负决定于相斗的一方在口头上认输，或者完全失去战斗力。希腊青年的拳斗，相传于民间习练，但由于这种运动竞技激烈、精彩，十分迎合奴隶主残忍好战的心理，于是很快风行起来。奴隶主遇有婚丧大事或其它什么重大喜庆的事，就强迫自己的奴隶拳斗以取乐，以示排场。

最早的拳击手套也不是现在拳击手套的形状，而是用柔软的皮条扎在手指至肘的部位，用以保护骨节。到公元前四百年，则开始用相当硬的皮条扎在手上，充当打人致于死命的武器。罗马拳击家们所用的“手套”(CESTUS该词的意思是杀手)是用铁或铜的饰钉嵌在皮条上，然后缠在拳斗家的手上，在罗马钟声敲响的时候展开殊死的搏斗(拳赛)。这种类似手套的“武器”使得很多希腊青年惨死在斗技场，于是拳手们的心理都变得异常残忍起来，公元元年罗马当局终于废除了这

种“手套”。

十八世纪初，拳击运动在欧洲流行起来。英格兰、伦敦都先后举行过有奖大赛。胜负决定于一方被击倒为止。在这个时期，英国人约翰·布朗顿发明了拳击规则，其规则包括被击倒的一方如果在三十秒内不能站立或继续战斗，就判为输。规则里还规定拳击场地为二十四英尺见方、四周围以绳索。另外，击打肚脐以下的部位和撞、咬、搅等动作均为犯规。

一八六七年装填羊毛的拳击手套诞生了。英国人詹姆斯又一次修改了拳击规则。詹姆斯是一位优秀的拳斗家，他提倡技术击倒，而反对野斗蛮干。在他的规则里规定每个回合打三分钟，回合与回合之间休息一分钟。如果相斗的一方被击倒，可以休息十秒钟，但在十秒内必须站立起来继续战斗，否则判为输。这个新的规则叫做詹姆斯规则，是以其人之名而命名的。英国昆斯贝利八世认可了詹姆斯的拳击规则，使得这项运动更为社会化和科学化了。但是徒手相搏的拳赛仍继续到一八八九年。

最早的拳击锦标赛于一八六七年在英国举行。芝加哥于一九二二年创设了金手套锦标赛。十九世纪初在英、美两地规定了八个体重等级。二十世纪初又增加了三个体重等级。于是，就有如下十一个拳击体重级别，而沿用至今：

特最轻级	112磅
次最轻级	118磅
最轻级	126磅
次轻级	130磅

轻量级	135磅
轻中级	140磅
次中级	147磅
中量级	154磅
次重级	160磅
重量级	175磅
最重级	175磅以上

拳击运动,在美国通常有两个国际性质的拳击组织:一个叫世界拳击协会(W.B.A.),是经营职业拳击比赛的;另一个是世界拳击委员会(W.B.C.),经营业余拳击比赛。在历届的职业拳赛中,大多数的世界桂冠几乎全被美国人所夺取。

二 拳击运动员所具备的特殊素质和心理特点

在所有的竞技运动中，拳击运动是特别需要耐久力的，因为这是比赛双方面对面，一对一的战斗。在足球场上，如果你需要休息一下的话，那么将有另外十个伙伴可以弥补这个空挡。但是在拳击场的绳圈内，在强烈的灯光下，你倘若有一丝的怠慢就会有挨打的危险。所以作为拳击运动员一定要高度的精神集中，必须在尚未进入绳圈内就得事先武装自己的头脑，充分作好思想准备。要使自己随时都处在良好的竞技状况中。须知，稍有不慎，一差，仅仅一拳就会使你蒙受不可估量的创伤。

倘若在开始战斗之前的更衣室里再来武装自己心理的话，可能为时已晚。你应该明白，这个时刻是不可能有人拦住你比赛的，也不可能有人会替换你的。你必须单独上阵和对手进行面对面的战斗。只有用你自己的力量和耐力去拼斗去捱过那可怕的四十五分钟。

职业拳手的训练生活是极为枯燥和寂寞的，他过着几乎是隐士的生活。每天长跑、击沙袋、跳绳、空击、实战，就象

一台机器那样机械地转动。没有人观看，也没有人喝彩。这种艰辛的训练有时要持续几个月，直到完全达到良好的竞技状况为止。因为一个职业拳手深深地明白，一旦战斗在绳圈内，就只有靠自己。即使他取得了良好的成绩，或者夺得了世界桂冠，也只能赢得成千上万观众疯狂的粗野的喊叫和喝彩。赢得冠军的辉煌时刻转瞬而过。接下来的仍是寂寞和枯燥的训练。这种心理的感受是令人战栗和难以忍受的。

从某种意义上讲，最为难捱的时刻，还不完全是在更衣室里。当内在的力量已充实了他的躯体，他的精神已飞向绳圈，他开始做赛前的空拳练习。他的身体已经发热，速度已经加快，象一支绷紧了弦的箭矢。然而接下来的却是全数的败兴事：当他进入绳圈后，却必须耐心的等待那些赛前的例行过场：先是什么商品推销广告，接下来是演奏国歌，紧跟着又是戏剧性的开场白……这是多么可怕的等待呀！他的发热的身体开始冷却、激昂的斗志也逐渐下落，然后是感到焦躁不安，咽喉发干……。这种心理上的折腾，对拳击运动员的竞技状况影响极大。一个拳击运动员必须经过长期的训练和实战才能克服这种心理的差异，才能逐渐形成一种内在的信念和力量来抗拒这种心理上的失败。

作为一个世界级拳击运动员所具备的条件是多方面的：首先要有独立自主的精神、要信赖自己和自己的教练员。并且要有强烈的竞争心理和大无畏的勇敢精神以及熟练的拳技和超人的耐力。特别重要的一条是要经受得起任何打击而百折不回。

一个拳击运动员，可以把所有的精力都集中到一个窄小