



爱运动丛书

总主编：郭立亚

AI YUNDONG CONGSHU



# 拳击



Quanji

李靖文 焦天霖 主编



西北师范大学出版社

甘肃·兰州 730042

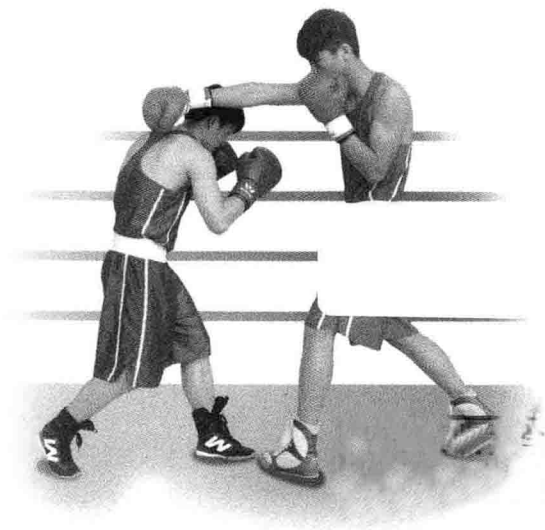


★★ 爱运动丛书 总主编：郭立亚  
AI YUNDONG CONGSHU

# 拳击

Quanji

李靖文 焦天霖 主 编  
李 征 余 宏 副主编



西南师范大学出版社  
国家一级出版社 全国百佳图书出版单位

## 图书在版编目(CIP)数据

拳击/李靖文,焦天霖主编.——重庆:西南师范大学出版社,2013.9  
(爱运动丛书)  
ISBN 978-7-5621-6307-7

I.①拳… II.①李… ②焦… III.①拳击—基本知识 IV.①G886.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 139470 号

---

## 拳 击

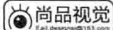
主 编 李靖文 焦天霖  
副主编 李 征 余 宏

---

策 划:刘春卉 杨景罡

责任编辑:段小佳

文字编辑:张小焕

书籍设计:  周 娟 廖明媛

排版制作:重庆大雅数码印刷有限公司

出版发行:西南师范大学出版社

重庆·北碚 邮编:400715

网址:www.xscbs.com

经 销:全国新华书店

印 刷:重庆川外印务有限公司

开 本:787mm×1092mm 1/32

印 张:7.5

字 数:150千字

版 次:2014年1月 第1版

印 次:2014年1月 第1次

书 号:ISBN 978-7-5621-6307-7

---

定 价:17.00元



拳击是双人对抗的竞技项目，有“勇敢者的运动”的美称，起源于埃及，流传于古希腊和古罗马，发展于英国，大成于美国。拳击是一项强度非常大，极具观赏性的运动，又被称为“艺术化的搏斗”。相信广大的拳击爱好者，对阿里、泰森、霍利菲尔德的名字已经耳熟能详。他们拳法迅速快捷，步法灵活，技术娴熟，攻势凌厉，令人眼花缭乱，动作潇洒自如，姿态优美，给人以艺术性的美感。他们臂展拳舒，用拳头书写着人生的精彩。

拳击不仅需要强大的爆发力，而且需要完善的技术和战术，所以拳击也是最复杂的竞技运动之一，比赛时，场上情况瞬息万变，双方运动员要在最短的时间内准确了解对方的基本状况，并迅速做出判断，同时采取相应的措施以扼制对手，利用强有力的身体、娴熟的技术和多变的战术，加上战胜对手的信心、勇敢顽强的意志品质，才能战胜对手取得胜利。

只有经过长期系统的训练，具有了强健的体魄，掌握了优良的技术，并能灵活运用多种战术，同时，还要具有顽强拼搏、勇于争胜的意志品质，才能参加拳击比赛。因此拳击运动对拳击爱好者和拳击运动员的身体素质和身心健康，具有极大的锻炼价值。本书系统地介绍了



拳击的起源、流传和发展,以及拳击的基本技术、组合技法、裁判法、拳击教学法和现代拳击的发展趋势,是拳击爱好者的良师益友。本书由李靖文、焦天霖主编。参加编写人员分工如下:第一篇,焦天霖;第二篇,第一、二、三、四、五部分李靖文,第六、七、八部分余宏;第三篇,焦天霖、李征;第四篇,余宏;第五篇,李靖文、李征。全书最后由李靖文、焦天霖统稿。其中余宏系中国民用航空飞行学院教师,其余为西南大学教师。编写过程中得到了重庆拳击队石金高教练的大力帮助,在此表示感谢!

由于编者水平有限,书中不足之处在所难免,请读者朋友批评指正。





★ 前言 001 ★

★ 第一篇 我喜欢的拳击运动 001 ★

- 一、拳击运动是什么..... 001
- 二、拳击运动的魅力..... 011
- 三、拳击运动与健康..... 013
- 四、拳击运动在我国的开展 ..... 015

★ 第二篇 我爱学拳击 022 ★

- 一、如何练好拳击基本功 ..... 022
- 二、如何练好拳击技术 ..... 027
- 三、如何练会绝招与实用动作 ..... 166
- 四、如何学习拳击战术 ..... 171
- 五、如何科学合理地进行拳击教学 ..... 174
- 六、如何学会比赛 ..... 181
- 七、如何进行拳击运动员的赛前训练 ..... 190
- 八、如何搭配比赛期间拳击运动员的饮食 ..... 191



★ 第三篇 拳击比赛的组织 194 ★

- 一、拳击比赛的场地..... 194
- 二、拳击比赛的规则..... 197
- 三、拳击比赛的裁判法 ..... 200

★ 第四篇 拳击运动知识精粹 209 ★

- 一、拳击运动的生理学知识 ..... 209
- 二、拳击运动的损伤与防治 ..... 215

★ 第五篇 拳击明星的欣赏 222 ★

- 一、力之美时期 ..... 222
- 二、技之韵时期 ..... 224
- 三、力量与技术之完美结合时期 ..... 225

★ 主要参考文献 232 ★





## 第一篇 我喜欢的拳击运动

### 一、拳击运动是什么

拳击——是一项在一个正方形绳围的比赛场中,在两个佩戴特制的柔软手套的人之间进行的,在一定规则和条件限制下进行的,对抗性竞技运动项目。这种竞技是对竞技者体能、技能、心理和战术等多项素质的综合考验,因而拳击又是一项实用的健身运动。这就是拳击的双重运动特点——强烈的对抗性和实用的健身作用。在观看拳击比赛的时候,我们既为运动员娴熟、多变的技战术称绝,又非常羡慕运动员那强健的体魄和强有力的攻击。拳击既造就了像阿里、泰森、霍利菲尔德等一代代拳王,同时又吸引着数以亿计的不同国家、不同民族以及不同肤色的拳迷,特别是吸引着广大青少年投身于拳击运动之中。也正是因为拳击需要精湛的技术、多变的战术、充沛的体力、强健的体魄以及良好的意志品质,所以拳击运动又称为“勇敢者的运动”。

作为一名具有一定拳击技术基础的爱好者或运动员,能够从拳击运动的产生开始了解拳击,是学习理解拳击的内涵,提高拳击实战技能的根本方法。从拳击的产生和发展、拳击技术和战术的演变及训练、拳击比赛的规则和常识等方面进行系统学习、了解和实践,是提高拳击实战技能的有效途径。





## （一）拳击运动的起源

拳击运动起源于人类产生之初，为了生存和竞争，人类在生产实践和战争中发明了它。起初，它是保护人们生命财产的一种手段，有记载表明，它有 5000 多年的历史。《英国大不列颠百科全书》就有“公元前 40 世纪，幼发拉底和底格里斯两河流域发现拳击的遗迹”的记载。古埃及人用象形文字记载了拳击用的护具“皮绷带”，这也是现代拳击运动中拳击手套的雏形。大约在公元前 17 世纪，拳击经过地中海传播到古希腊。

公元前 5 世纪，在爱琴海岸发掘的一对瓷瓶上有两人相互攻防的拳击图案。在希腊神话中，传说雅典王子赛希阿斯（公元前 1000 年）就精通拳术，练过拳击，在美索不达米亚平原的考古发掘中，也发现了 1700 年以前拳击活动的遗迹。

## （二）古代奥运会的拳击运动

拳击是在公元前 688 年，第 23 届古奥运会上被正式列为竞赛项目的，并逐渐成为古奥林匹克运动会中重要比赛项目之一。公元前 616 年，第 41 届古奥运会又把少年拳击列为正式比赛项目。

古奥运会的拳击运动，不论在形式、比赛规则裁判法还是击打所用的用具方面，都与现代的拳击运动有很大差别。

古奥运会拳击赛的规则与现代的拳击规则大不相同。规定参赛者必须是纯正本族血统、身世清白的自由人。竞赛者必须参拜宙斯神像，祈祷取得优异成绩，宣誓遵守规则，服从裁判。那时比赛没有特定的场地，只要在地上就行了。比赛没有我们今天实行的“回合制”，它是没有局数限制的，运动员也不按体重进行分级。除了掩盖下身外，裸体赤足，赤手空拳进行比赛。站立姿势右脚在前，左脚在后，双拳屈向胸前，昂首挺立面向对方，右拳进攻，左拳防卫。这个时期的比赛是野蛮的、残忍的，比赛规定，除了咬、踢和抓握外，可使用包括扭摔在内的任何攻击动作，但不得打击腰部以下任何部位，由古代残存的遗迹显示，打击的主要部位是面部。比赛时间没有限制，取胜主要是靠耐力素质和勇敢顽强的精神进行拼搏。如果双方没有人提出弃权，那么比赛将一直进行下去，直到对手失去战斗力倒地为止，或者把对手打得高举伸出食指的手臂表示认输为止。因此，每届运动会上拳击比赛花费的时间最长，甚至出现了两天才决出胜负的情况。

最初的拳击比赛都是徒手相互击打。从公元前8世纪起,拳击者开始使用软皮手套。当时的软皮手套仅仅是把相当于人体两倍长的牛皮条用油浸软后,再缠绕在手指和手臂上,绝非今日的手套那样舒适、柔软。这种简陋的手套,一直使用了300年,直到公元前5世纪,才被一种硬皮手套所代替。这种硬皮手套是用生牛皮从肘部向前臂缠去,在牛皮的端部衬着厚厚的羊皮垫制成,这种硬皮手套深受竞技者的喜爱,所以它在拳击比赛中一直被使用到公元前2世纪。到了罗马时期,硬皮手套演变成了一种叫做塞斯特什的牛皮手套。这种手套也用软牛皮条缠绕手指和关节,不同的是在这些皮条上缀有铅珠,拳击时手中还握着一个硬珠或圆筒,以增加出拳时的打击力量。后来运动员在肩部和上臂套上羊毛袖来作为保护。也有人在皮条上缀着铁钉而不是铅珠。使用这种手套常常会打得人皮开肉绽,拳击场上不断有伤亡出现。雅典王子塞秀斯组织拳赛时,特制一种足以置人于死地的拳套,称之为“赛司土斯”。这种拳套是用硬皮制成的,在指关节处装有金属大头钉,一下子就能把对方整排牙齿打落,甚至将头盖骨打碎,因而每次拳赛结果必造成一方重伤或死亡。其实,对这种残杀性的拳赛,早在荷马时期就有记载:《荷马史诗》中,在为帕特诺克洛斯举行葬礼时,倒霉的埃里亚洛斯便在拳击比赛中被对方打得头破血流,口吐鲜血而几乎丧命。1848年在罗马城帝国大街发掘出来的雕像,我们可以看到当时的竞技者的面目,有的牙齿被打落,有的眼睛被打坏,有的耳朵完全被撕裂,有的鼻子被打塌……有谁能够经历如此的激战还安然无恙呢?因此大多数社会人士对这种不道德的残杀性的拳赛极度憎恨,结果给拳击带来了厄运。公元394年,罗马皇帝西奥多雷斯接受了基督教父的请求,下令禁止一切拳击活动,流传了10多个世纪的古希腊拳击运动至此走到了终点。

造成这种状况的直接原因,是古代拳击的职业化。直到古代奥林匹克运动的中期,拳击仍然是以人们身心锻炼为主旨的业余体育活动。到后期,拳击就职业化、商业化了,尤其到了古罗马时代,统治者及其贵族为了寻求刺激,在比赛用具和比赛结果上做手脚,因此就造就了拳击的残忍和凶暴,也把拳击运动送上了断头台。

然而,为了自身和家乡城邦的荣誉,古希腊的壮士们仍然勇敢无



畏地走上拳击场。据文献记载,若古希腊拳击竞赛者获得奥林匹克冠军,比赛结束后将当众宣布优胜者及其父亲的名字,获胜者必须马上赶到宙斯神像前祈祷致谢。当地统治者亲置美酒佳肴,举行隆重的欢迎大会,并在庄严的乐曲声中,亲自赠送棕树枝给他,并把用野橄榄叶编成的项圈戴在他的脖子上。冠军除了受到隆重的欢迎和赏赐金钱外,还可免除一切纳税义务和劳役,终身由国家供养。如连获三届冠军,就在奥运会所在地给他塑造巨型塑像。

在众多的拳击手中,涌现出一批优秀的选手,他们的故事被广为传颂,格劳柯斯就是其中的一位。在第65届古奥运会上,格劳柯斯不负众望,夺得少年拳击赛冠军,在以后几届比赛中,格劳柯斯又连续取得胜利,总共夺得7次冠军。后来,奥林匹亚为他树了一个名叫“楔子拳击者”的雕像,雕像特别着意表现了他手腕动作迅速的特点,因为在当时的拳击手中,格劳柯斯的手腕动作速度名列第一。他去世后,卡里托斯人在一个岛上为他修建了墓地。后来,人们就把这个岛称为“格劳柯斯岛”。西西里亚岛上的拉克索斯城,本已毁灭,但是这座城市的名字却永远流传下来,就是因为曾4次获得古奥运会拳击冠军的德桑·杜勒斯就诞生在那里。另一位著名拳击家,是荷马十分推崇的英雄波里德克斯。这个柯尔戈劳廷人接受了当时著名的拳击家伯布里克森国王阿米格斯的挑战,结果他把这个称雄一时的国王击败并把他缚在树上。在第23届古奥运会上,第一个冠军为希腊人奥诺马斯图,但是,在拳击比赛中最受人尊敬的据说还是那种自己一拳不发而又没有被对方击中过的选手。他们靠自己灵活的身法和步法,巧妙地避开对方的每一次攻击,不断消耗对手的体力,最终轻而易举地获得胜利。小亚细亚卡林的麦兰柯马斯就是这样富有传奇色彩的胜利者,古希腊人对他的体力、耐力和崇高的风格都赋予了高度的评价,他的名字流传了数百年之久。

### (三)近代的拳击运动

由于古罗马拳击比赛的野蛮粗暴,导致古罗马皇帝西奥多雷斯对拳击运动下达了禁令,因此拳坛几乎寂寞了4个多世纪。另一方面由于欧洲各地时兴骑马斗剑,马上技术也抑制了拳击的发展。骑士体育是属于统治阶级和贵族的运动,而且必须是基督徒。而拳击作为一种自卫技术、娱乐活动,在民间仍然不断地流行着,但是不能公开比赛。

公元8世纪,奥斯曼大帝执政,法庭制定了一种新制度——“斗审”。就是在审判中遇到疑难案件,命令诉讼双方进行决斗,胜利者获胜诉。如果是贵族间的诉讼,就按贵族习俗骑马进行斗剑。而平民间的诉讼,则以拳击决胜负。从此,拳击运动在平民百姓中更为广泛地流传了。

公元1200年,传教士圣倍纳丁看到当时许多青年在斗剑中丧生的悲剧,于是设法推行拳击来代替斗剑。他废止了古罗马拳击的野蛮方法,提倡赤手拳击,使之成为以锻炼身体为原则的体育活动。圣倍纳丁在意大利的西纳开设了一所拳击训练学校,并亲自担任教练,主持拳赛,执行裁判工作。若在赛程中遇到可能发生危险的紧急关头,他会及时命令停止比赛,以防止不必要的伤害事故发生。这种改良后的拳击运动,逐渐在青年中流行起来。圣倍纳丁一生热衷于拳击运动,使中断了几个世纪的拳击东山再起,成为拳击史上不可磨灭的丰碑。

到了16世纪,拳击运动越过了多巴海峡,传播到了英国,公元17世纪末,拳击运动在英国流行起来。公元18世纪初,在英国出现了有奖拳击比赛。1719年产生了被称为现代拳击始祖的第一位英国拳击冠军詹姆斯·菲格(1695—1734年),并把冠军保持了11年之久,他有“无敌将军”的美称,菲格的拳击是没有防护的徒手的“生死”型格斗。他创立了世界上最早的拳击学校,该学校成为了培养英国拳击运动员的摇篮。

菲格去世后,他的得意门生约翰·布劳顿(1704—1789年)继承了他的拳击事业。为了尽量减少拳击运动的伤害事故,他组织了拳击俱乐部,为了使拳击更富有体育精神,他于公元1743年8月16日又推出了新的也是世界上最早的职业拳击运动比赛规则,命名为“布劳顿规则”。规则主要规定不准打击已倒地者和不准打击腰部以下任何部位,同时,布劳顿又发明了第一种软皮手套,以保护参赛者的脸部皮肤。后来布劳顿还在伦敦建造一所大型竞技场,作为专门教授拳击和组织拳赛的中心。由于布劳顿对拳击运动提出了新的方向,对拳击运动的健康发展起了重要作用,后人称他为“拳击之父”。

公元1792年,英国拳击冠军门道沙为了推广拳击,加入马戏团到英伦三岛各地做拳击表演,积极宣传拳击。1798年,他写成拳击史上第一本拳击指南,定名为《拳击艺术》,深受人们的欢迎。门道沙是研究拳击的先驱者,也是拳击运动得到发展和流传的功臣。



1838年,英国伦敦在布劳顿最初拟定的规则基础上,制定并颁布了《伦敦拳击锦标赛规则》。1853年,对这一规则进行了修改。1865年,英国伦敦业余竞技俱乐部成员、记者约翰·古拉哈姆·千巴斯进一步完善修订了新的拳击规则,英国昆士伯利的侯爵约翰·肖鲁图·道格拉斯担任了这个新规则的保证人,并把它命名为英国“昆士伯利拳击规则”。在这个规则中,明确规定了参加拳击比赛的人必须戴拳击手套,比赛的每个回合时间为3分钟,回合之间休息1分钟;比赛中禁止发生搂抱和摔跤现象,否则被判为犯规;一方被打倒后开始数秒,如果10秒钟被打倒的人不能独自站起来,就判定对方胜利等内容。这个规则基本上就是后来现代拳击比赛的竞赛框架,为促进拳击运动的发展指明了方向。

英国昆士伯利规则形成之后,大约经过20年的反复实践和运用,才逐渐被人们肯定。例如比赛必须使用手套的规定,一直到1892年9月7日,约翰·L.萨里班和基姆·哥培德戴着五盎司重的拳套进行了世界上第一次重量级冠军赛,才最终在拳击比赛规则中确定下来,并被所有的拳击比赛所采用。上述规则经过不断修订和完善,特别是英国昆士伯利规则的最终确定,为促进现代拳击比赛奠定了基础。从另一个角度来说,英国拳击爱好者的不懈努力,为推动和促进现代拳击比赛的发展,作出了不可磨灭的贡献。

#### (四)现代的拳击运动

从1890年到现在的拳击运动被称为现代拳击运动。随着拳击运动在世界范围内的迅速普及和广泛开展,拳击逐渐成为许多国家竞技体育项目中的必设项目。1891年,拳击比赛规则被全世界所公认,并于1901年在英国伦敦第一次开始世界范围的正式拳击比赛。1904年,拳击运动在广大拳击爱好者的共同努力下,凭其特殊的竞技特点和优势,被正式列为现代奥运会比赛项目,成为世界水平的最高层次的竞技比赛。

现代拳击运动分为两大系统,即业余拳击和职业拳击。业余拳击就是大家都知道的奥运会的拳击项目,以及和奥运会拳击相应的各级各类拳击比赛。业余拳击是以增进拳击爱好者和运动员的健康,培养其顽强拼搏、机智勇敢和英勇善战的优良品质为目的。适应广大拳击

爱好者健身和竞技的需要,是以提高拳击运动技术水平和增进各国人民的友谊为宗旨,代表着拳击运动健康向上的发展方向,是世人所共同希望和倡导的勇敢顽强、努力拼搏的竞技精神的具体体现。1924年,第一个国际性业余拳击组织——国际业余拳击联合会(简称AIBA)正式成立,使全世界开展业余拳击运动有了专门的组织。国际性的业余拳击比赛除了奥运会之外,还有国际业余拳击锦标赛、拳击世界杯赛、洲际相应的锦标赛和杯赛等。各个国家和地区也相继开展了业余拳击运动,爱好业余拳击的人更是不计其数。

现代拳击运动的另一系统是职业拳击。职业拳击与业余拳击有着很大的不同,在赛制、规则、比赛的目的等方面都有着极大的差异。职业拳击是运动员把拳击作为自己的职业,在资本主义市场经济下,受金钱的控制和拳击商品化的深刻浸染,受雇于职业俱乐部和富豪,所有赛事和活动都要受经纪人和俱乐部的控制和安排。为了获取暴利,经纪人和俱乐部从不考虑运动员的生命与安全,使得职业拳击比赛频频发生事故,甚至还出现打假拳、玩异术的现象,严重违背了体育道德和人道主义精神,成为世界体育界的重大隐患。

目前国际职业拳击组织共有4个:世界拳击协会(简称WBA)、世界拳击理事会(简称WBC)、国际拳击联合会(简称IBF)、世界拳击组织(简称WBO)。上述四大国际拳击组织,各有自己不同的章程和系统,有自己的比赛和自己的世界冠军。但四个组织之间也有一定的联系,例如经常进行同等级别的冠军比赛,比赛时一方必须连续3次以上战胜对手的挑战,才能成为公认的世界拳王。美国人伊万德·霍利菲尔德,他已经和阿里一样3次获得“世界拳王”称号。

由于职业拳击和业余拳击有着本质上的区别,所以国际业余拳击联合会(AIBA)明文规定:任何职业拳击选手均不能参加业余拳击比赛,而且业余拳击运动员也不能参加任何职业拳击比赛。但不论是职业拳击还是业余拳击,都为促进现代拳击运动的迅速发展作出了巨大贡献。特别是世界拳坛上两名曾经叱咤风云的职业拳击选手——泰森和霍利菲尔德,抛开他们的个人利益和人格不谈,单从拳击运动的发展上来说,他们为促进现代拳击技术水平的进一步提高和发展,作出了极其卓越的贡献,可以说他们在世界拳坛上树起了现代拳击新的里程碑。

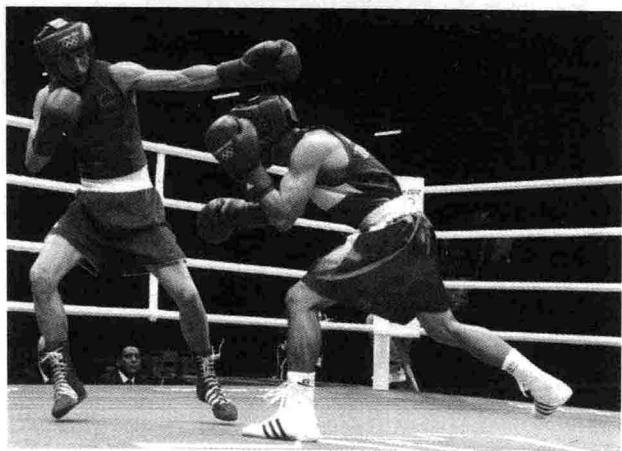


正是由于拳击运动强烈的对抗性、健身性以及职业拳击的利益驱使,使现代拳击在短短百余年的时间内,迅速发展成为世界上最大的体育项目之一,遍及160多个国家和地区,吸引着千百万拳击爱好者、拳击运动员热衷于这项运动,同时也吸引着数以亿计的拳迷观众,这些拳击爱好者和热心拳迷,为促进现代拳击运动的发展,同样作出了不可磨灭的贡献。

现代拳击比赛随着拳击运动的广泛普及,比赛的形式越来越多,参加比赛的人数也越来越多。单从参加奥运会拳击比赛的国家数量和参赛人数,就可以看出业余拳击在世界各国开展和受到重视的程度。1904年在圣路易斯举行的第3届奥运会上,拳击第一次被列为正式比赛项目,参加比赛的只有美国的44名运动员,美国自然获得了所设7个级别的所有冠军。到了1964年在日本东京举行的第18届奥运会上,就有56个国家的269名运动员,参加了拳击10个级别的比赛,苏联获得3枚金牌,波兰获得3枚金牌,意大利获得2枚金牌,美国和日本各获得1枚金牌。1988年在韩国汉城举行的第24届奥运会上,有108个国家的441名运动员参加了12个级别的拳击比赛,金牌的分布情况是:美国3枚,韩国2枚,东德2枚,保加利亚、苏联、意大利、加拿大、肯尼亚各获1枚。1996年在美国亚特兰大举行的第26届奥运会上,来自五大洲的364名运动员参加了12个级别的拳击比赛,金牌的分布情况是:古巴4枚,保加利亚、美国、乌克兰、哈萨克斯坦、俄罗斯、阿尔及利亚、匈牙利、泰国各获1枚。从上述几届奥运会上拳击比赛的参与情况和结果,可以看出拳击运动在世界范围内的广泛开展,也不难看出拳击技术在逐渐提高,竞争日益激烈,这充分说明了拳击运动在世界体育大家族中占有越来越重要的地位。2000年在悉尼举行的第27届奥运会上,拳击比赛首次实行四回合且每回合用时两分钟的新赛制,在每两个回合的间隔,选手的休息时间仍然不变,为一分钟。在这之前,奥运会拳击比赛实行三回合且每回合用时三分钟的赛制。2004年雅典奥运会拳击项目总排名为古巴、俄罗斯、哈萨克斯坦、泰国、美国、白俄罗斯、法国,其中位列榜首的古巴取得5金2银1铜的好成绩。2008年北京奥运会拳击项目总排名为英国、乌克兰、古巴、俄罗斯、爱尔兰、哈萨克斯坦、中国、日本、美国。



2008年北京奥运会拳击比赛



2012年伦敦奥运会拳击比赛

### (五) 新兴的女子拳击运动

女子拳击运动开始于 20 世纪 80 年代初期。女子拳击现在已是正式奥运会竞赛项目,虽然还没有很多人赞成和支持它走向职业化道路,但是,女子拳击收受报酬进行比赛已经有几十年的历史了。由于有了美国和国际拳击组织作为后盾,女子拳击的广泛开展将成为不可避免的趋势。女子拳击运动是一项新兴的运动,因此几乎没有什么统



计资料和数字可以用来估计和预测女子拳击的发展。据美国拳击协会的资料显示,1996年6月时注册的女拳手有340名,到了1997年5月,这个数字翻了一倍,达到了763名。美国是第一个成立女子拳击俱乐部的国家,在1978年夏季就成立了首个女子拳击俱乐部。



女子拳击训练

在美国的女子拳击运动推动下,世界上的许多国家,如英国、法国、德国、荷兰等国的女性也相继加入拳击运动的行列中,女子拳击运动很快就风靡西欧、北欧、南北美洲和亚洲大陆。世界女子拳击运动的迅速发展,表明了女性思想的解放和对提高女子拳击竞技的深刻理解,同时也表明妇女的自我意识在增强。

女子从事拳击运动有很多好处:通过拳击练习,可以把孱弱纤细的女子锻炼成勇于面对生活的强者,使她们有足够的信心和勇气去迎接来自人生各方面的挑战。女子拳击在规则上同男子拳击有很大区别,对女子来讲,保护胸部是十分必要的,所以,比赛和训练都带有护胸。虽说目前女子拳击的技术水平明显低于男子,但正处于迅速发展和提高阶段。实践证明,女子拳击训练对提高女子的身体素质有着良好的促进作用,也是保持女子健美体型的最佳方法之一。

女子拳击运动的迅速发展,引起了国际拳击界的充分关注,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,代表们一致通过了自1996年起女子拳击将列入正式比赛项目的决议。从此,一直被