

拳击秘诀

**inside
boxing**

G886

4

特逊著

译

陕西人民出版社



〔美〕佛劳德·帕特逊 著

拳 击 秘 诀

徐 晋 生 译

陕西人民出版社

拳 击 秘 诀

[美] 佛劳德·柏特逊 著

徐晋生 译

陕西人民出版社出版

(西安北大街131号)

陕西省新华书店发行 陕西省印刷厂印刷

开本787×1092 1/32 印张2.625 字数51,000

1984年8月第1版 1984年8月第1次印刷

印数1—80,000

统一书号: 7094·409 定价: 0.33元

前 言

从我记事起，拳击运动就几乎成了我生活的全部内容。

我在一九五六年曾获得世界锦标赛重量级冠军，当时21岁。约两年半后我失去了世界冠军的称号，但在一九六〇年六月份，我又有幸重新夺回该项目的世界冠军。

拳击运动对我一直颇为厚爱。有些人说拳击运动员在退出拳坛时个个都是一贫如洗。但事实并非全是如此。我在一九六五年后半年的休假期间，生活状况仍然很好。然而我怀念过去拳坛上的激烈角斗，我怀念过去体魅力强的幸福感受，因此我又重返拳坛。现在我虽已39岁，但仍然活跃在拳击场上。

只要我能继续保持自知之明，只要我想到我在比赛中还能达到最佳竞技状态，我将继续从事拳击运动。

我当职业拳击手至今已二十多年了，但我差不多每天仍然坚持数小时练习。虽然我有较多的比赛经验，但我仍在不断的学习有关拳击运动的新技术。

在本书中我力求将我所学到的拳击知识传授给读者，揭

示世界上这一最重要的运动项目中的某些奥秘。不论你从事的拳击是业余性质，还是职业性质的，只要你遵循本书中经过时间考验的，有充分根据的基本技术，我深信你会从这项运动中感到乐趣。

佛劳德·帕特逊

(Floyd Patterson)



只要花费时间长期进行练习，就能在拳击运动中获得成功

目 录

第一章 练习前的准备	(1)
到那里去学习	(2)
规则	(2)
设备	(3)
拳击场地	(3)
防护设备	(3)
运动服	(4)
拳击手套	(5)
训练用装备	(6)
拳击运动员的手	(8)
第二章 拳击的基本姿势和移动	(11)
基本姿势	(11)
低头和摆体	(17)
第三章 怎样攻击	(20)
刺拳	(20)
右钩拳	(25)

左钩拳·····	(26)
上钩拳·····	(28)
右交叉拳·····	(29)
近体战·····	(30)
佯攻·····	(33)
蹲式打法·····	(36)
第四章 怎样防御·····	(37)
躲闪避让法·····	(37)
阻挡拳·····	(40)
迎击拳·····	(42)
扭住防御·····	(43)
第五章 战略战术·····	(44)
无形的要素·····	(44)
何时丢开书本·····	(45)
何时中断练习·····	(46)
恐惧和如何使其有利于己·····	(46)
左撇子·····	(48)
怎样打左撇子·····	(50)
第六章 训练课的内容·····	(52)
对镜练习的重要·····	(52)
实战训练·····	(53)
击袋训练·····	(55)
轻型训练袋·····	(56)
重袋训练·····	(58)
跳绳训练·····	(59)
垫上训练·····	(60)

第七章 身体训练	(64)
发达肌肉	(65)
增强力量的举重训练	(65)
耐力体力训练	(66)
等长训练	(66)
跑步	(67)
良好的健康制度	(70)
饮食	(71)
精神状况	(72)
联为一体	(73)

第一章

练习前的准备

几乎每一个人在其一生中，总会在某个时候握紧拳头进行自卫，也许是真的自卫，也许是开玩笑而已。拳击是人类最古老的，使用得最广泛的一种行动。虽然紧握拳头进行自卫是出于人的本能，但拳击运动并非不经过钻研、不经过艰苦的训练就能自然掌握的。一个人必须练习许多基本技术和更高级的动作，并要耗费大量的时间进行艰苦的锻炼才能够掌握。

有许多渠道可以使你进入拳击运动之门。有些人是因为在街上或在校园内与人打架，引起了对拳击运动的兴趣，后来成为一名拳击手的；有的人开始时报名参加青少年拳击训练班；也有的人最初是去健身房做些拳击练习或观看别人进行练习而开始从事拳击运动的。

我看了我的两个哥哥练习拳击之后，开始对拳击运动感兴趣，那是在我开始进入纽约格雷默希体育馆进行训练之前很久以前的事了。另一名拳击手乔·弗雷泽（Goe Frazier）因利用拳击减轻体重获得成功，所以对拳击感兴趣。乔治·福尔曼（George Foreman）进入这项运动的动机，是他有志于把自己的精力贡献于他所喜爱的拳击事业。

不论你是如何开始进行拳击训练的，你一定会感到把拳击当作一项运动或是一种锻炼身体手段都是有益的。

到那里去学习

凡是想学拳击的人，差不多总会找到学习的地方。美国的大多数城市都设有警务人员体育联盟、青年会、青年健身会、儿童俱乐部、天主教青年组织或其它举办拳击训练的团体。只要你给以上一个单位或给当地报纸的体育部打个电话，你就会与有关人员取得联系。此外，有些公立学校的体育课也教授拳击。

如果读者所在地区没有上述机构，要想进行系统的训练则会更加困难。此时你可买本书一读，这仍是使你成为一名优秀拳击手的大好机会。尽管自学达不到有人指导训练那样的学习效果，但它是朝着正确的方向迈出了一步，可为你日后接受专业人员的指导作准备。

规则

全国各地的拳击规则不仅略有差异，而且它是由各个不同的管理机构解释的。不过各地的规则都大同小异。如果你想为你所在地区买一本专业比赛规则，可写信到本州首府体育委员会索取；如果你想买一本业余比赛规则，可写信到当地业余体育联合会索取。

你买得一本规则以后，须熟悉规则与你地区所实行的规则的细微不同之处，这一点是很重要的。牢记规则中最重要

的条文：“一个运动员必须具有良好的体育作风。”因为良好的体育作风是全部拳击规则的基础。拳击规则的目的是保证拳击运动对每一个运动员都更为安全、公平。

设备

一旦你决定认真练习拳击，你就必须熟悉拳击的专项设备，其中有些设备是由你进行练习的健身房提供、准备的，但有几项个人用的装备，你必须自己购置。

拳击场地

拳击场地是四周围上绳子，并用以进行拳击比赛的一块空地。对一个职业运动员来说，这是世界上最重要的一块地方——一切都将从这里开始。

比赛场地的大小各有不同，有的只有五公尺见方，而最大的可达八公尺见方，最常用的则是六公尺见方。

比赛场地四周用三道或四道粗绳围起来，地上铺上帆布，在帆布下面常铺以软垫以保证安全。

防护设备

你必须准备的防护装备，包括作拳击示范动作用的头盔、保护牙齿的护齿及护档。

头盔有许多种式样，有的带保护面颊，有的则不带。我本人则不喜欢用大的面颊，如果你愿意的话也可以带。头盔有大、中、小三号，并可根据自己头的大小适当调整。在你开

始练习前必须将头盔戴紧，不然，在你刚上场挨了一记重拳时，它就很可能掉下来遮住眼睛。应注意的一点是：在练习时如果你戴着头盔，就应架住朝你头盔打来的高位拳。这样做是为了实战需要。因为比赛是不戴头盔的。平时注意高位拳，在比赛中就不会依赖头盔了。护齿亦有多种式样，有的是硬橡皮制成，它对任何人均可适用。这种护齿在医药门市部或运动器械商店都可买到。另外还可请牙科医生为你特制一套护牙器。

护裆：护裆用皮、金属或塑料制成，它穿在运动员的腰上，用来保护从下方向髋关节和腹股沟附近打来的低位拳。在实际比赛中运动员把它穿在拳击短裤下面。可是在进行攻守练习时，你可以把它穿在短裤上面，这样在不练拳击时便于脱下。

运动服

另一重要装备是一双皮制高腰拳击鞋。初开始时你可穿帆布面橡胶底轻便运动鞋，但日久之后你必须有一双正规的拳击鞋。

在健身房进行练习时，拳击手可穿各种运动服装。你可以穿各种宽大适体的运动服，但从长远来看做一套特制的经久耐穿的运动服是有好处的。各式羊毛短裤，或者长裤、到膝盖的半长裤及普通短裤都可作为运动服。如果你想靠出汗减轻几磅体重，你可以穿长袖运动服，橡皮运动裤和橡皮衬衫。

当你运动而大量出汗时需要一件长衣防止受凉。毛巾布做的长衣最好，因它的吸潮性强。当然，在你进入正式比赛

后，如果买的起的话，你可备一件光亮的缎质长衣。为了进行比赛，你需要两件缎质短裤。要记住，在你试穿短裤时，必须给下身的护裆留有适当的空隙。

拳击手套

拳击比赛用的手套（如图1）是皮制的，内垫以橡皮或轻软而富有弹性的合成材料。手套及其重量由地方拳击委员会规定。虽然业余运动员的手套可重达14两，但一般为12两。职业运动员的手套则多有不同，如轻量级中量级运动员戴六两重的手套，而重量级运动员可能戴八两重的手套。许多拳击委员会规定，无论那个级别的运动员都一律使用6两的手套。

拳击手套的式样自一九四〇年至今一直未变。那时在拇指旁多出一块以防止运动员非法使用拇指。



图1 比赛用手套



图2 教练套

训练用装备

你自己用的几项训练装备也许要你自己备置，虽然并非在所有的情况下都是如此。拳击运动员通常自备的有：一根跳绳，一副打沙袋等用的手套，一副训练用的拳击手套，间或也得备一副练习快拳的沙袋。跳绳可用普通绳子，或用皮绳。皮的较耐用，但价钱也贵。为了打沙袋，你必须准备一副皮制的打沙袋用的手套。你还须准备一副护关节手套，它在训练时可代替手上的绷带。我是把大的训练手套套在关节手套上面。

拳击运动员在健身房用的训练手套像塞得满满的“枕头”一样，重12至16磅，又叫教练套（如图2）。

速度袋是一种小型皮袋，它吊挂在一个圆台的金属转环上（我国叫梨球，译者注）。运动员快速击袋以发展协调性和速度。我建议你去买一个叫做“花生”袋的小型皮袋。我发现皮袋越小越容易击。我曾试过用较大的快打袋，但我往往被袋子甩开。我用这种袋子似乎难以掌握节奏。

重型袋往往是由健身房提供的一项训练设备。这种重袋用皮或帆布制成，内装沙子。它的作用主要是增强拳击力量。

练习用的拳击皮袋有多种别出心裁的式样，它们对各种不同的拳击运动员或拳击教练员都很适用，欧洲人特别喜爱这种皮袋。例如有些运动员使用特大重袋。还有一种加重的袋子，它们是直立在地板上，用拳一击就摆来摆去。

前轻重级冠军乔西·杜雷斯（Jose Torres）曾一度用一种奇特的重量拳击袋，该袋是直悬着，由几根直木杠撑着，

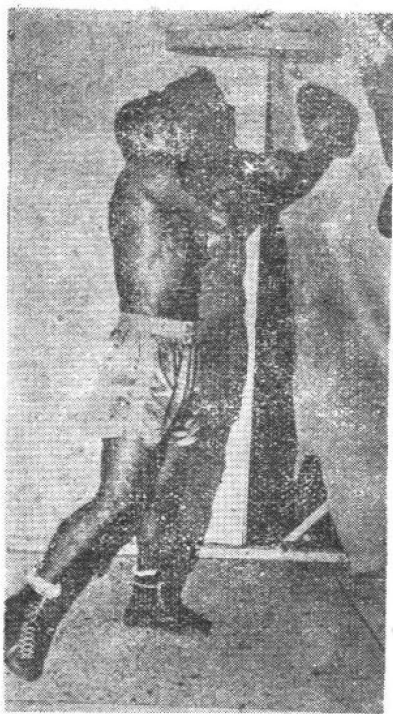
袋的外层包有几层泡沫橡胶，泡沫橡胶外面又包一层垫子，这种皮袋叫做“威廉式”拳击皮袋（该名称可能来自威廉·巴斯特朗诺（willie Pastirano）。乔西就是从此人手中夺走了冠军称号），袋上画有人的体型，在人体易受攻击的部位（如下腭、腹部、肋骨等）编上号码。用一台磁带录音机放出一——八的音响，它如放出七——二——一——四——一——二，杜雷斯则随着放出的数目用左刺拳、右直拳、左钩拳、右上钩拳、左钩拳、右交叉拳快速向人体的相应部位击去。各种拳都一起上阵，这种打法是非常奇特的。

杜雷斯也喜欢使用一个很小的快打袋，以练习他下潜和转身避开来拳的技术。

最后还有一种拳击袋是由老资格的拳击教练比尔·墨尔登（Bill-MalTao）最先使用的，它用绳子在墙上或木杆上固定，它会摇摇晃晃地往下潜。为训练运动员对付经常移动位置的对手



重 型 袋



快打袋

手，这种袋子是绝妙的拳靶。

拳击运动员的手

拳击运动员最重要的工具是手，对它保护得越仔细越好。许多有前途的拳击运动员因指关节或手受伤而前功尽弃。因此我们必须学会如何恰当地保护手，学会如何正确地打出拳头而不致使手受伤。有许多拳击运动员的手不是在比赛中受伤，而是在平时训练中受伤。

第一，开始练习之前，你必须检查你的手是否已正确的包扎好。不管你用的是训练用的绷带，还是用你在比赛中惯用的绷带把手包扎起来，但你必须注意将指关节和手保护好，拳头要握得坚实有力。如果出拳正确，就不致使手扭伤或骨折。

老资格的拳击运动员常常是亲自包扎手，但现在差不多总是由教练员来包扎。如果你想学会自己包扎，可看看教练员是怎样给自己包扎的（如图3）。