



● 拳击入门

〔日〕藤野敏彦 著

人民体育出版社

拳击入门

〔日〕 藤野敏彦著
王英兰 卢成群译

人民体育出版社

(京)新登字 040 号

图书在版编目(CIP)数据

拳击入门/(日)藤野敏彦著;王英兰、卢成群译.
北京:人民体育出版社,1999.12 重印
ISBN 7-5009-0695-1

I. 拳… II. ①藤… ②王… ③卢… III. 拳击—普及读物 IV. G886.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (1999) 第 74452 号

拳 击 入 门

〔日〕藤野敏彦著

王英兰 卢成群译

人民体育出版社出版发行

中国科学院印刷厂印刷

新华书店经销

*

787×1092 毫米 32 开本 5 印张 70 千字
1991 年 5 月第 1 版 2000 年 2 月第 9 次印刷
印数: 52,351—57,450 册

*

ISBN 7-5009-0695-1/G·664 定价: 8.00 元

责任编辑:梁庆法 刘 沂

出版者的话

本书以拳击初学者和中级运动员为对象，重点突出地强调了一个指导思想：提高拳击水平的捷径——彻底掌握基本功。充分介绍了拳击的基本技术、训练及比赛等各方面的情况。它的翻译出版必将对我国拳击运动的普及和提高有所裨益。该书的第六章为拳击竞赛规则，是业余和职业两种拳击规则合在一起写的，由于我国目前没有开展职业拳击，故而译稿中删去了这一部分。

我社在出版此书过程中，曾得到国家拳击集训队教练王佳波，中国拳击协会曾群、李正平的支持和帮助，谨向他们表示谢意。

前 言

开始写这本书的时候,是想对初学拳击者有所启示。但在执笔过程中,却使我深深感到拳击技术的难度。

拳击运动,看起来好像简单,深入实际去研究,其实它具有很强的科学性,而且是使选手心情相当复杂的一项体育运动。

古代一些武侠小说中,经常提到武艺高超的人,武功已经达到顶点等等。拳击同样也是练格斗的技术,在练功这一点上,有一部分似乎有着相同之处。

当然,拳击是属于体育比赛项目,它有着完善的竞赛规则(对于违犯规则的行为要给予严格的处罚)。拳击虽说是格斗技术,但它的重点不仅仅在于进攻,如何去防御对手的攻击,也是它的重点之一。拳击运动最主要的基本点是不让对手击触到自己而去打击对方。遗憾的是在社会上的一般评论中,却误认为拳击野蛮,说是粗暴人的体育运动。而实际上它是在规则指导下、按一定的章程进行的。双方在同等条件下(如体重)、在规定的时间内,进行力的较量。应该说它是一种非常严格的体育项目。

最近在日本发生某些青少年打架斗殴以及凶恶的犯罪行为,也许多数是因为他们根本不懂得痛是怎么回事。如果懂得

了被伤害人的痛苦,那么这些人就不会采取这种行为。所以,通过科学的拳击运动,反而能够使人们了解一些人生的哲理。

练习拳击的人,首先会出乎意料地体会到它是多么合理地使用全身的肌肉。因此,最近不是为参加比赛,而是为身体健康练习拳击的人越来越多了。

拳击训练,要使用全身各种肌肉,因此可以说练拳击者自己能够控制自己的运动量。为了参加比赛,要受很多约束,但是作为保健,笔者认为拳击还有其他更多的可利用的方面。

本书如能为加深对拳击的理解和进一步发展,为吸引更多的爱好者练拳击起到作用,笔者将不甚欣喜。

出版本书过程中,承蒙各方人士的协助和支持,谨此表示由衷的感谢。

作者简介

藤野 敏彦

1947年出生于山形市，1966年就读庆应私立大学。入学的同时加入同大拳击部，开始了他的拳击生涯。主要战绩有1967年参加关东业余拳击比赛获轻量级优胜；同年排位全日本轻量级第十名；1968、1969年曾代表神奈川县分别参加了在福井和长崎举行的国内竞技体育轻量级拳击比赛。毕业后约十年空白，于1980年回母校任教练，同时兼任庆应大学附属高中监督。1988年就任庆应大学拳击部监督至今。

原 版 书 说 明

书名 ボクシング入門
著者 藤野 敏彦
出版者 ベースボール・マガジン社
出版年月 1990年10月20日第1版

目 录

前言	(1)
拳击简史	(1)
拳击用具	(6)
第一章 拳击基本技术	(9)
1. 基本姿势	(9)
2. 左(右)直拳的基本技术	(12)
左直拳的打法/右直拳的打法	
3. 步法及跳绳训练法	(20)
步法/跳绳训练法	
4. 连续左右直拳打法的基本技术	(24)
5. 防守的基本技术	(28)
损伤/A·广义脑震荡/B·颞机能障碍	
(1) 格挡	(33)
向内侧格挡/向外侧格挡	
(2) 双手防守	(45)
6. 体力锻炼的基本方法	(46)
(1) 跑步(公路跑步)	(46)
(2) 跳绳训练	(47)
(3) 肌肉训练	(47)

(4) 腹肌运动及颈部肌肉的强化·····	(51)
(5) 柔软体操·····	(59)
第二章 技术训练 ·····	(65)
1. 攻击技术(进攻)·····	(65)
(1) 进攻要点·····	(65)
(2) 左右钩拳·····	(66)
左钩拳/右钩拳	
(3) 上钩拳·····	(69)
左上钩拳/右上钩拳	
(4) 斜钩拳·····	(72)
(5) 反击·····	(75)
(6) 混合连击·····	(79)
(7) 佯攻·····	(87)
(8) 实战姿势·····	(87)
近距离型/远距离型/中距离型	
2. 防御技术·····	(90)
(1) 阻挡·····	(90)
(2) 闪身法(滑身阻挡)·····	(93)
(3) 下闪法·····	(96)
(4) 急低头法·····	(99)
(5) 踏步闪法(踏步功)·····	(100)
(6) 后仰闪法·····	(103)
第三章 具体训练方法 ·····	(105)

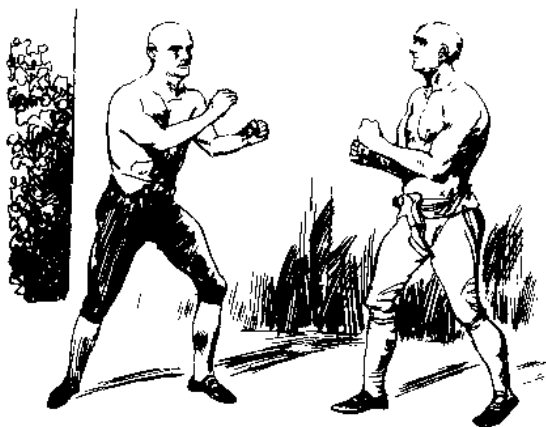
1. 对影空击·····	(105)
2. 打砂袋·····	(106)
3. 手靶练习·····	(111)
4. 击梨球·····	(114)
第四章 实战训练方法·····	(120)
1. 一般训练·····	(120)
2. 训练比赛·····	(125)
A·抢先打击的训练比赛/B·防守为主的训练比赛 /C·躯体动作的训练比赛/D·攻守兼顾的训练比赛	
第五章 训练日程安排法·····	(134)
1. 每日的训练计划·····	(134)
(1)无比赛时/(2)接近比赛时	
2. 集训日程·····	(138)
(1)基本体力的集训/(2)接近比赛时的集训	
心理训练·····	(140)

拳 击 简 史

据说,在开始出现人类的同时就产生了拳击。不过那个时候它是做为生存竞争中取胜的一种手段,还不能称为体育。虽然与现在的拳击不同,但与之近似的形式,却已在公元前1100年左右古希腊诗人荷马写的叙事诗《伊利亚特》第二十三卷耶比乌斯和耶乌利阿底斯的战斗中描写过。

第23届古代奥林匹克运动会上(公元前688年),出现了拳击。当时的拳击用手套,仅仅是把皮革制带绕在手掌上而已。到了第38届,已变成“全能格斗”,除齿咬以外,允许使用任何攻击手段的竞技项目。

詹姆斯·
菲葛(右)和加
库·普罗顿的
训练比赛情景



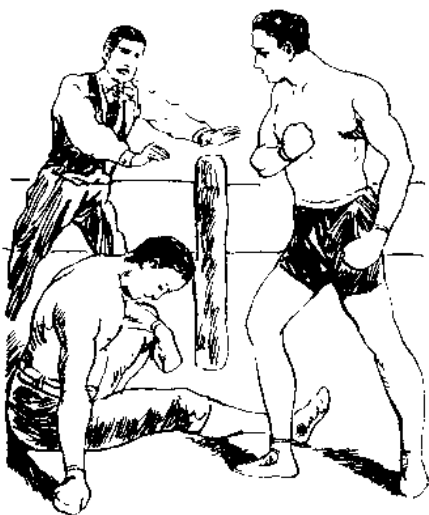
图一

公元 404 年，罗马皇帝赫诺拉斯禁止了拳击活动。此后 1200 年间，公开拳击竞技的形式销声匿迹，直到十六世纪，才又在英国重新出现了拳击。从那时起的 150 年间，基本上是继承“全能格斗”的形式。

十八世纪上半叶，近代拳击运动创始人詹姆斯·菲葛创立了接近今天拳击的以拳头为打击形式的拳击(图一)。1743 年，菲葛的高徒加库·普罗顿制定了最初的拳击规则——“行为规范”。这个规则很简单，它制定了拳击台的规定；禁止继续打击被打倒的对手；禁止打眼睛；禁止齿咬等等。他还发明了正式比赛中几乎没有使用过的“马夫拉”手套。这个规则大约延用了 100 年左右，1865 年伦敦业余竞技俱乐部成员约翰·古拉哈姆·千巴斯又制定了新的规则。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，把它命名为英国“昆士伯利拳击规则”。其内容有一回合打 3 分钟、中间休息 1 分钟、禁止用腰背摔技术、关于被打倒后数 10 的规定、必须使用手套等等。

这些规定成为现今拳击规则的基础。但是，这个英国昆士伯利规则并非一出台就马上定型下来了，大约又经过 20 年的时间，才得以肯定。例如使用手套问题，直到 1892 年 9 月 7 日约翰·L·萨里班和基姆·哥培德戴着手套(五盎司)进行了世界第一次重量级冠军赛时(图二。在此以前其他级别也已戴手套进行比赛)，比赛戴手套的规定才在规则中固定下来。上述规则的形成，促进了从 1880 年到现在的现代拳击形式得以在世界普及。

带着拳击手套第一次进行重量级冠军赛的情景。萨里班输给哥培德



图二

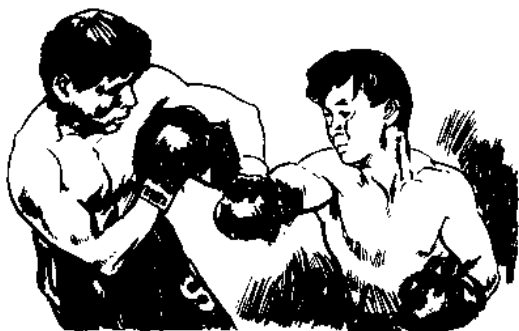
日本的拳击历史,始于渡边勇次先生 1921 年 12 月 25 日创建的日本拳击俱乐部。这以后,1925 年成立了全国学生联盟,第二年即 1926 年成立了日本业余拳击联盟,1977 年加入了大日本体育协会,参加了相当于现在国民体育大会的明治神宫体育大会,并于 1928 年派出冈本(最轻量级)、臼田(次中量级)两位选手首次参加了阿姆斯特丹第 9 届奥运会。在此之前,已从 1926 年开始举办全日本拳击锦标赛。经历了以上过程,拳击在日本深深地扎下了根。

日本的拳击由于 1942 年受战争的影响曾一度中断。战后的 1946 年又重新开始,同年 3 月 20 日成立了全日本业余拳

击联盟,举办了全日本拳击锦标赛,并被第一届国民体育大会列为正式比赛项目。第二年即1947年举办了全日本中等学校锦标赛(后改称为全日本少年锦标赛、全日本高中锦标赛)。1950年正式参加了国际业余拳击联合会(AIBA),并由现在的日本业余拳击联盟(JABF)按照国际规则开始开展业余拳击运动。

另一方面,1947年还举办了全日本职业拳击锦标赛。1952年4月25日正式创建了日本职业拳击协会(JBC),并从1956年开始举办职业拳击比赛。

当年5月19日,白井义男成为日本头一个世界冠军(最轻量级),见图三。



日本第一个获得世界冠军称号的白井义男(左)和其对手塔德·玛里诺

图三

1954年1月,日本职业拳击协会加入了国际职业拳击协会(NBA——以后改名为世界职业拳击协会WBA)。同年10

月成立了东洋拳击联盟(OBF)。1968年,国际职业拳击协会分成国际拳击协会(WBA)和世界拳击评议会(WBC)两个组织,从此世界上迎来了两位世界冠军并立的时代。由于澳大利亚加入了东洋拳击联盟,1977年这个联盟改名为东洋太平洋拳击联盟(OPBF)。日本拳击概况从总的方面看,大致就是如此。

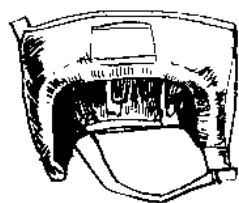
拳 击 用 具

护手绷带(缠在两拳上,起保护手的作用),见图四。



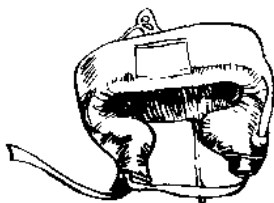
图四

头盔(起保护头部的作用),见图五、六。



业余选手比赛用

图五



训练用

图六