

TIYUYUNDONG RUMEN CONGSHU

RM
RM

何正方 吕永祥 编著

拳击

体育
运动
几门
丛书



人民体育出版社

体育运动入门丛书

拳 击

何正方 吕永祥 编著

人民体育出版社

(京) 新登字 040 号

图书在版编目 (CIP) 数据

拳击/何正方, 吕永祥编著. —北京: 人民体育出版社
1997

(体育运动入门丛书)

ISBN 7-5009-1451-2

I. 拳… II. ①何… ②吕… III. 拳击-基本知识 IV. G
886.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (97) 第 06805 号

*

人民体育出版社出版发行
化学工业出版社印刷厂印刷
新华书店经销

*

787×1092 毫米 32 开本 6 $\frac{20}{32}$ 印张 142 千字

1997 年 9 月第 1 版 1999 年 1 月第 3 次印刷

印数: 9,351—16,450 册

*

ISBN 7-5009-1451-2/G-1351

定价: 8.50 元

社址: 北京市崇文区体育馆路 8 号 (天坛公园东门)

电话: 67143708 (发行处) 邮编: 100061

传真: 67116129 电挂: 9474

(购买本社图书, 如遇有缺损页可与发行处联系)

主 编：张贵敏 裴家荣

副主编：白 艳 刘 沂 安造计

出 版 前 言

随着社会的发展、时代的进步，人们越来越关注体育运动。

健康的体魄，是心情愉悦的源泉，是家庭幸福的基石，是事业成功的保证。生命在于运动，健康源于锻炼。运动和锻炼都需要科学的引导和知识的帮助。

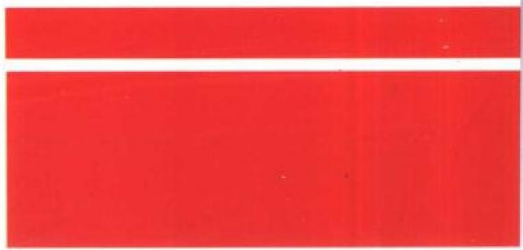
在全民健身热潮中，为了给广大体育爱好者提供实实在在的指导与帮助，我们编写了这套《体育运动入门丛书》。

这套丛书以普及体育运动知识为宗旨，面向广大业余体育爱好者，特别是青少年，注意吸收体育技术发展中的新思想和新成果，博采众长而独具特色。每册书内容力求简明扼要，通俗易懂，突出知识性、实用性、趣味性和可读性，有助于开展基层体育工作和中小学的体育教学工作，并且是广大体育爱好者进行体育锻炼的可靠向导。

读者朋友，只要你是一位体育运动的挚爱者，只要你对强身健体有着执着的追求，你就一定能从这套书中得到自己所需要的东西。愿本书偕同你走进充满生机和活力的体育运动殿堂，并伴随你一步步登上更高的台阶。

在编辑本套丛书的过程中，得到沈阳体育学院等单位的鼎力相助。

1996年12月



责任编辑：范孙操

封面设计：王 惟

技术设计：张 力

目 录

第一章 勇敢者的运动——拳击概述	1
一、拳击运动今昔.....	2
(一) 拳击溯源	2
(二) 近代拳击运动的兴起	4
(三) 现代拳击运动	4
(四) 女子拳击运动	5
(五) 拳击在中国	6
二、现代拳击的特点和作用.....	8
三、青少年怎样学好拳击	13
第二章 艺高人胆大——怎样学好拳击基本技术	15
一、基本姿势	15
二、基本步法	19
三、基本拳法	25
(一) 直拳.....	25
(二) 摆拳.....	30
(三) 钩拳.....	33
(四) 刺拳.....	38
(五) 振拳.....	38
四、防守方法	38
(一) 防守的主要部位.....	38
(二) 防守的种类.....	39

五、还击方法	45
六、怎样打连击拳	64
七、怎样打组合拳	72
第三章 恰当的时候击出恰当的拳——怎样参加拳击	
比赛	79
一、拳击比赛战术的意义	80
二、拳击战术的特点	81
三、几种常用战术	82
(一) 隐蔽战术	83
(二) 佯攻战术	83
(三) 机动性与巧妙移动的战术	84
(四) 近体战术	84
四、对不同的对手采取不同的战术	85
(一) 怎样对付个子矮的对手	85
(二) 怎样对付重拳的对手	85
(三) 怎样对付左撇子对手	86
(四) 怎样对付猛攻猛打的对手	86
(五) 怎样对付身高臂长的对手	87
(六) 怎样对付快速连续进攻的对手	87
(七) 怎样对付善于散击的对手	87
(八) 怎样对付善于用左刺拳的对手	88
(九) 怎样对付善于用右直拳的对手	88
(十) 怎样对付善于还击的对手	88
五、青少年拳击运动员怎样参加比赛	89
六、如何控制体重	91
第四章 工欲善其事 必先利其器——谈拳击运动员的	
训练	94

一、身体素质训练	94
(一) 速度训练.....	94
(二) 力量训练.....	97
(三) 灵敏训练.....	99
(四) 耐力训练	101
二、心理训练.....	103
(一) 心理训练的意义	103
(二) 心理训练的内容	104
(三) 心理训练的方法	105
三、如何进行专项辅助练习.....	108
(一) 怎样打沙袋	108
(二) 怎样练跳绳	112
(三) 怎样练空击	114
(四) 怎样打手靶	115
(五) 怎样打实心吊球	116
(六) 怎样打梨球	119
(七) 怎样打墙靶	121
(八) 怎样进行实战练习	121
四、拳击运动员的医务监督.....	125
(一) 医务监督的主要工作	125
(二) 拳手的自我医务监督	130
五、简易训练辅助器具的制作方法.....	135
(一) 沙袋	135
(二) 沙包手套	135
(三) 墙靶	137
(四) 实心吊球	138
六、业余拳手常见创伤的原因与处理.....	140

七、护手绷带的作用与缠法·····	145
第五章 不以规矩 不成方圆——拳击比赛规则与裁判	
方法 ·····	148
一、场地与设备·····	148
二、称量体重和抽签·····	152
三、体重级别·····	155
四、拳击比赛的组织工作·····	156
五、拳击比赛的裁判工作·····	158
(一) 仲裁委员会·····	159
(二) 台上裁判·····	159
(三) 台上裁判的手势·····	163
(四) 裁判员·····	169
(五) 其他工作人员·····	171
第六章 拳坛万花筒——古今拳坛名人轶事 ·····	175
一、拳坛风云录·····	175
(一) 现代奥运会的拳击赛·····	
(二) 拳王争霸战·····	179
二、名人轶事录·····	185
(一) 古代拳王·····	185
(二) 现代超级拳王·····	187
(三) 单腿拳斗士·····	190
(四) “远东毒蛇”郑吉常·····	191
(五) 拳坛上的灵魂塑造者·····	192
三、拳击之最·····	193
四、世界拳王体格数据比较·····	195
五、哪些运动员是从奥运会冠军到世界职业拳王的	
·····	196

六、世界职业拳王绰号.....	198
附录 拳击术语及名词解释.....	199

第一章 勇敢者的运动

——拳击概述

拳击，不仅是现代体育运动的重要项目之一，还是一项实用的健身运动。作为一项重要的竞技项目和实用的健身运动，它以强烈的对抗性而风靡全球，吸引着数以亿计的不同国度、不同民族、不同肤色的拳迷。特别是在广大青年当中，赢得了当之无愧的“勇敢者的运动”的美誉。从银幕上、荧屏里，我们经常可以看到这样的场面：专设的拳台周围坐满了观众，台上两名运动员戴着特制的护具和拳击手套，在裁判员的主持下，一对一地展开一场惊心动魄的角逐。为把对方击倒在地，他们有的攻势如虹，流星般的“铁锤”向对方的头、胸打去，令人目不暇接；有的以守为攻，以灵巧的步子进、退、腾、挪，不时利用对方疏于防守的空当，使出“绝活”，使人惊叹不已。或进或退，或防或攻，或击倒对手，招来无数喝彩，或倒地后在裁判呼数的“8”秒内站起，又投入顽强的抗争，引起一片掌声，扣人心弦的拳击比赛，使人陶醉在“蛮、力、美”的情境中，如痴如狂……

同其他体育运动项目一样，拳击是人类文明的产物，是人生的庄严赞礼。一位美国著名拳击运动员曾说：“拳击运动员是第一流的有道德的公民。”

青年朋友，你热爱生活吗？你愿做一个勇敢的强者吗？那

么请你分出一些余暇，戴上拳击手套，走向训练场吧！

一、拳击运动今昔

（一）拳击溯源

人类很早以前就懂得用拳头保护自己，打击敌人。据资料记载，考古学家在破译埃及象形文字中，发现了公元前 40 世纪有关拳击“皮绷带”的叙述，考古学者还从巴格达近郊发掘出许多带有拳斗场面的壁画和雕刻的石头，从而窥探到当时拳斗的情景。

拳斗从埃及经过地中海的克里特岛传播到古希腊。相传至少在公元前 3700 年，希腊民间就开展了这项体育运动。著名的“荷马史诗”《伊里亚特》和《奥德赛》中就多次记述了拳击竞技。其中尤以《伊里亚特》第二十五章帕特洛克罗斯的葬祭竞技记述最为详细。虽然这都是传说，但可以反映出拳击竞技在古希腊体育生活中的地位。有史可查的是，公元前 688 年，第二十三届古代希腊奥林匹克竞技运动会上拳击被列为正式比赛项目。那时，运动员在比赛时不戴拳击手套，而是用牛皮制成皮带包扎在手指关节和小臂上（图 1）。运动员不分体重级别，裸体涂上橄榄油，可以击打对方身体任何部位，比赛不记回合，一直打到一方认输为止。由于当时的历史条件，拳击运动还不能摆脱原始野蛮的形式。以至后来奥运会的拳击比赛演变为“流血的格斗”。斗士常常在手戴的皮条上镶嵌金属扣，又坚又利，可致对手于死命（图 2）。特别是公元 1 世纪时，罗马贵族为寻欢作乐，竟驱使奴隶们在广场上作你死我活的拳斗。

我国至少在三千多年前的殷商时代就有了被称做“斗”的

拳击形式，它是贵族统治者进行军事训练的科目之一。到了春秋战国时期，拳斗已有相当的发展。据《管子·小匡》载的一则选拔拳手的告示称，被推荐参加选拔者，必须“拳勇股肱之力”、“筋骨秀出于众”。到了汉代，拳斗被称做“卞”，是军人必考的科目。南北朝时，已经有了带护具的拳击活动。此外，我国在两千多年前还出现了专讲拳击的《手搏》一书，



图 1 古代拳击中的几种护手方法

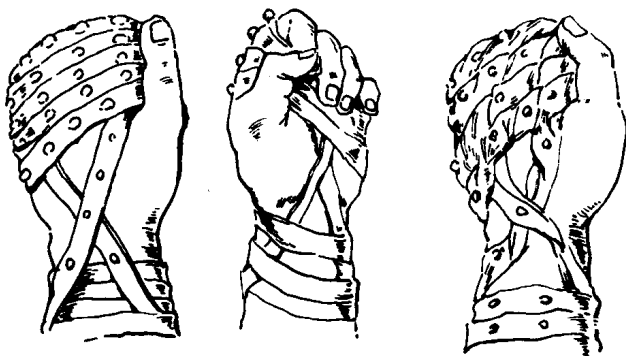


图 2 手戴镶嵌金属的皮条

可惜到隋代就亡轶了。

（二）近代拳击运动的兴起

公元 18 世纪，在英国首先恢复了拳击竞技。英国著名拳击家詹姆斯·菲格在 1719 年获得英国拳击赛冠军，以此为先导，拳击运动迅速开展起来。1743 年，以拳击为职业的英国人约翰·布劳顿推出了最早的一份比赛规则，规定参赛者可以击对手腰带以上部位，一方倒地，另一方不得出击等。1747 年他还发明了最初的拳击手套，要学员带手套练习，以防击伤对方。但戴拳击手套比赛则是一百多年以后的事。布劳顿还倡议成立拳击学会，制定了学会章程。布劳顿对近代拳击运动的发展做出了杰出的贡献。1838 年在布劳顿最初的规则基础上颁布了《伦敦拳击锦标赛规则》，1853 年又作了修订。1867 年英国记者约翰·格拉汉·钱伯斯汇编出版了新的规则。规则内容包括参赛者需戴拳击手套，每个回合 3 分钟，回合之间休息 1 分钟，抱团被视为犯规，被击倒者须在 10 秒钟内站起，否则即判失败等。1886 年苏格兰人杰克·道格拉斯制定昆斯伯利规则，对此作了进一步的完善和确认，从而为现代拳击比赛奠定了基础。

（三）现代拳击运动

1891 年拳击比赛规则被世界公认，1901 年第一次正式比赛在伦敦举行，1904 年拳击被列入现代奥林匹克运动会。现代拳击运动分为两大系统，一类是业余拳击，一类是职业拳击。业余拳击以奥运会所设的拳击项目为代表。它以增进健康，培养顽强、机智、勇敢的优良品质为目的，以提高运动技术水平和增进各国人民友谊为宗旨，代表着拳击运动健康发展的方向。1924 年成立的国际业余拳击联合会是全世界统一的组织。目前国际性比赛除奥运会外，还有国际业余拳击

锦标赛、世界杯赛等。职业拳击与业余拳击不同，它受着资本主义商品化的深刻浸染，运动员受雇于职业俱乐部和富商，一切赛事都受经纪人和俱乐部的控制和安排，以赢利为目的。因此事故频出，引起世界体育界的忧虑。目前国际职业拳击组织共有四个：世界拳击协会，世界拳击理事会，国际拳击联合会，世界拳击组织。这些组织各司其职，自行其事，各自举行比赛，宣布自己的世界冠军。四个组织之间也有一定联系，比如经常进行同等级别的冠军比赛，一方只有连续战胜对手三次以上的挑战，才会被公认为“世界拳王”。由于业余拳击与职业拳击的性质不同，所以在规则、装备、级别的设置和对抗强度等方面均有不同，这在以后的章节中再加以介绍。由于职业拳击是一种商业化活动，所以国际业余拳击联合会规定：职业拳击手不能参加业余拳击赛，而业余拳击运动员也不能参加任何职业拳击赛。不过需要指出，优秀的拳击运动员，无论是从事业余运动还是从事职业运动，都为现代拳击运动的普及和发展做出了贡献。现代拳击运动目前已经发展成为世界最大的体育项目之一，遍及 160 多个国家和地区，吸引着数以亿计的观众。1976 年在加拿大蒙特利尔举行的第二十一届奥运会上，参加选手达 264 人，仅次于田径和赛艇，列在 21 个比赛项目的第三位。

（四）女子拳击运动

1994 年 11 月 24 日在北京举行的国际业余拳联代表大会上，通过了自 1996 年起女子拳击将列入正式比赛项目的决议，从此被视为禁区的女子拳击运动终于得到正式承认。

女子从事拳击运动的好处很多，可以把一个孱弱的女子变成勇于面对生活的强者，使她们有足够的信心、勇气和胆量来迎接来自人生各方面的挑战。实践证明：拳击训练是一

项综合性的身体素质训练。国外测算数据表明，拳击训练是保持女子形体美的最佳方法之一。

女子拳击运动始于本世纪 80 年代初，1978 年夏季美国成立了第一个女子拳击俱乐部。

在美国的推动下，英国、法国、德国、荷兰等国的女士冲破旧思想束缚，毅然登上拳台。女子拳击运动很快风靡西欧、北欧、南北美洲和亚洲大陆。世界女子拳击运动的迅速发展，表明女性思想的解放和对女子拳击竞技有了更加深刻的理解，也表明妇女自我意识在增强。

我国自 1987 年起在哈尔滨、上海、北京、沈阳等地就有了女子拳击。1995 年 7 月在沈阳举行了第一次女子拳击邀请赛。在 6 个级别的比赛中，沈阳体院女子拳击队获 5 个级别的冠军，哈尔滨市女子拳击队获 1 个级别的冠军。

开展女子拳击运动，必须将训练和比赛纳入正轨，使其制度化和系统化。相信我国的女子拳击运动完全可以同女子举重、柔道、足球等项目一样走在世界前列。

(五) 拳击在中国

我国的拳击活动，在很长的历史时期中，只是中国武术的一个组成部分。真正具有近代、现代意义的拳击运动，则是在 1840 年鸦片战争以后，从西方传入我国的。首先在广州、厦门、上海、天津等沿海城市的学校和青年会组织中流行，进而出现了一些拳击比赛和表演。1948 年在上海举行的旧中国第七届运动会上将拳击列入竞赛项目，但参加的人为数很少。新中国成立后，1953 年列入体育表演项目，1956 年举行了表演赛，1956 年和 1957 年举行了两次全国城市拳击锦标赛。同时，上海、北京、沈阳等 6 所体育学院开设了拳击专业课，培养拳击教师、教练员。国家还举办了拳击教师、教练员培训