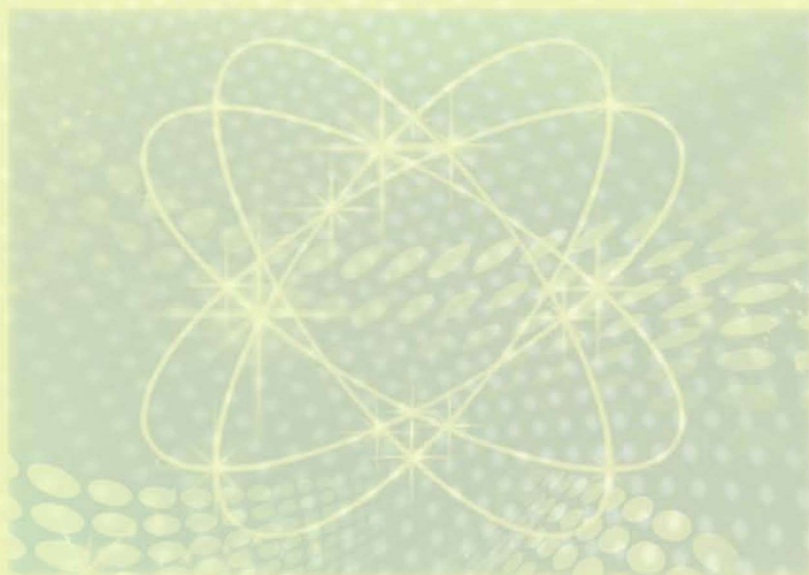


学生室内外运动学习手册

教你学拳击

主编 冯志远



辽 海 出 版 社

学生室内外运动学习手册

教你学拳击

主编 冯志远

辽海出版社

责任编辑：陈晓玉 于文海 孙德军

图书在版编目（CIP）数据

学生室内外运动学习手册/冯志远主编
—2版 —沈阳：辽海出版社，2010.4
ISBN 978-7-80649-308-3

I ①学… II ①冯… III ①体育—青少年读物 IV ①G8.49

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2010）第 073869 号

学生室内外运动学习手册
教你学拳击
主编：冯志远

出版：辽海出版社
印刷：北京海德伟业印务有限公司
开本：850mm×1168mm 1 / 32
版次：2010 年 4 月第 2 版
书号：ISBN 978-7-80649-308-3
地址：沈阳市和平区十一纬路 25 号
字数：1200 千字
印张：60
印次：2010 年 4 月第 1 次印刷
定价：240.00 元（全 12 册）

如发现印装质量问题，影响阅读，请与印刷厂联系调换。

前 言

体育运动是以身体练习为基本手段，以增强人的体质，促进人的全面发展，丰富社会文化生活和促进精神文明为目的的一种有意识、有组织的社会活动。室内外体育运动内容丰富，种类繁多，主要项目有田径、球类、游泳、武术、登山、滑冰、举重、摔跤、自行车、摩托车等数十个类别。

学生开展室内外体育运动，有助于培养勇敢顽强的性格、超越自我的品质、迎接挑战的意志和承担风险的能力，有助于培养竞争意识、协作精神和公平观念。

此外，体育活动和体育赛事对丰富人们的文化生活，弘扬集体主义、爱国主义精神，增强国家和民族的向心力、凝聚力，都有着不可缺少的作用。随着社会经济的发展，人们生活水平的提高，大众对精神方面的需要高于对物质方面的需要。当前，人们对于体育的认识已不只限于强身健体的方面，而是还希望通过对体育活动的参与得到更多的精神享受。例如，人们在观看体育比赛时，那优美的体育动作，扣人心弦的竞赛场面等都能带给人们美的享受；还有在比赛现场，随着比赛的进行，人们可以大声地叫喊，尽情地发泄自己的情感，这样可以使人们在精神上获得一种轻松感。除此之外，体育的价值还体现在参与者的成就感和愉悦心情：一次成功的射门，一个漂亮的投篮，美妙乐曲伴随下的体操、健美操等，都不仅仅是“健身”一个概念所能诠释的，它体现了体育运动新的普世价值。

为了充分调动青少年学生参与体育活动的积极性，提高大家对体育重要性的认识，我们特地编写了这套“学生室内外运动学习手册”丛书共12册，分别是：

《教你学武术》《教你学拳击》《教你学摔跤》《教你学举重》《教你学柔道》《教你学击剑》《教你学马术·轮滑》《教你学射击》《教你学自行车·摩托车》《教你学露营》《教你学滑翔·滑板·跳伞》《教你学登山·攀岩·钓鱼》。这套丛书详细介绍了室内外各种体育运动的历史起源、技巧战术、运动装备、规则礼仪、训练方法、损伤保护等各方面的内容，具有很强的实用性、操作性和知识性，是青少年学生进行室内外运动学习和观赏的最佳读物，也是各级图书馆收藏和陈列的最佳版本。

目 录

拳击运动概述	1
拳击运动简介	1
拳击的起源与发展	1
古代奥林匹克拳击	2
现代奥林匹克拳击运动	4
现代拳击运动	9
拳击的基本动作	10
拳击运动的特点	10
拳击运动的作用	11
职业拳击	14
拳击小知识	14
拳击观赛礼仪	15
拳击运动的术语	15
国际业余拳击联合会	15
现代拳击技术与风格的流派	16
拳击的运动规则	17
古代奥运会拳击比赛规则	17
基本规则	17
场地用具	17
拳击比赛规则	19
拳击观赛规则要点	23
拳击运动员技术等级标准	24
职业拳击与业余拳击的区别	25
拳击运动技术	29
拳击正确站立姿势	29
拳击运动技术	30
拳击防守技术	30
基本拳法	32
勾拳于实战中的用法	34
初学拳击技巧	37
勾拳训练法	38
拳击运动健将	40
邹市明	40
迈克·泰森	43
舒格·雷·罗宾逊	46
穆罕默德·阿里	48

拳击运动概述

拳击运动简介

拳击是戴（拳击）手套进行格斗的运动项目。它既是一项业余的，也是一项职业的运动项目。比赛的目标是要比对方获得更多的分以战胜对方或者将对方打倒而结束比赛。与此同时比赛者（拳击运动员）要力图避开对方的打击。拳击比赛在由三条绳围绕的拳击台上进行。一场业余拳击比赛有三回合，每回合三分钟。拳击运动员要戴（拳击）手套。其他用具包括：头盔，护齿，运动短裤和护裆。拳击运动员的比赛按体重分级。

赤手的拳术，古希腊人和古罗马人当作一种为自卫而习练的技艺，而且被列入古代奥运会。1867 年英国采用了昆斯伯里拳击规则，（比赛者）要戴（拳击）手套进行比赛。1880 年业余拳击联合会在英国成立。1946 年国际业余拳击联合会成立。

在世界拳击运动中属于领先地位的国家有美国、古巴、英国和俄国。拳击运动要求运动员具有力量、耐力、速度、灵活、凶猛、协调、果断和勇敢等素质。

拳击的起源与发展

拳击运动源远流长，它起源于人类产生之初。为了生存和竞争，人类发明了它。最初，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。在《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”。后来大约在公元前 17 世纪，拳击运动经过地中海的克里克岛传播到古希腊。公元前 5 世纪在爱琴海岸发掘的一对磁瓶上，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）就通晓拳术，曾玩过这种拳击。在美索不达米亚的考古发掘中，也发现了 1700 年以前拳击活动的遗迹。

自从古罗马皇帝西奥多雷斯下令禁止拳击后，拳坛几乎寂寞了 4 个多世纪。主要原因是由于人们对古罗马拳击的粗野影响难以忘怀；另一方面因为欧洲各地时兴骑马斗剑，马上技术抑制了拳击的发展。骑士体育是属于统治阶级和贵族的，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，只是不能公开比赛。

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，就接贵族习俗骑马、穿护身甲胄进行斗剑；而平民间的诉讼，则以拳击决胜负。从此，拳击在平民百姓中更为广泛地流传了。

公元 1200 年间，传教士圣倍纳丁看到当时许多青年在斗剑中丧生的悲剧，设法推行拳击代替斗剑。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，亲自担任教练，并主持拳赛，执行裁判工作。在赛程中遇有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。这种改良的拳击，逐渐在青年中流行起来。圣倍纳了一生始终热衷于拳击运动，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里程碑。

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，拳击在英国复兴起来。公元 18 世纪初，在英国出现了有奖的拳击比赛。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，成为英国拳击运动员的培养摇篮。

菲格死后，他的得意门生约翰·布劳顿（1704～1789 年）继承了他的拳击事业。为了使拳击减少伤害事故，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。门道沙是位研究拳击的先驱者，也是开展拳击运动的功臣。

1838 年，英国伦敦在布劳顿最初的规则基础上，制定颁布了《伦敦拳击锦标赛规则》，被用在了拳击比赛中。1853 年还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·千巴斯又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，比赛的每个回合打满 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站起来，就判定对方胜利等内容。这个规则基本上形成了后来拳击比赛的竞赛框架，为促进拳击的发展指明了方向。

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第一次重量级冠军赛，这个规定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。上述规则的不断修订和完善，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，英国拳击爱好者的努力，为推动和促进现代拳击比赛的发展，做出了不可磨灭的贡献。

古代奥林匹克拳击

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占有重要地位的运动项目。从公元前 616 年第 41 届古代奥林匹克运动会上又列入少年拳击比赛。

古奥运会的拳击运动，不论在形式、比赛规则或击打所用的用具方面，均有别于现代的拳击运动。

古奥运会拳击赛的规则与当今的拳击规则大不相同。参赛者规定必须是纯正本族血统、身家清白的自由人。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。那时比赛没有专门的场地，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。

这个时期的比赛还带有野蛮色彩，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，但不得打击腰以下任何部位，从古代的遗迹来看，打击的主要部位是面部。

比赛时间没限制，取胜的因素主要是靠身体耐力和勇敢的拼搏。如果双方没有人提出弃权，那么比赛就一直进行下去，直到对手失去战斗力瘫倒在地，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，甚至有两天才见胜负的情况。

最初的拳击比赛都是空手相互击打。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相当于人体两倍长的牛皮条用油浸软，然后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，到了公元前 5 世纪，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。这种硬皮手套深受竞技者的喜爱，它在拳击场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作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，甚至将脑壳打碎，因而每次拳赛结果必造成一方重伤或一方死亡。

其实，对这种残杀性的拳赛，早在荷马时期就有记载。在“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……有谁能够经历过如此的激战还安然无恙呢？因此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，流传了十多个世纪的古希腊拳击到达了终点。

造成这种状况的直接原因就是古代拳击的职业化。直到古代奥林匹克运动的中期，拳击仍然是以市民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，如古希腊拳击竞赛者获得奥林匹克冠军，比赛结束当众宣布

优胜者及其父亲的名字，获胜者必须立即赶到宙斯神像前祈祷致谢。当地统治者亲置美酒佳肴，举行隆重欢迎大会，并在庄严的乐曲声中，亲自以棕树枝赠给他，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，涌现了一批优秀的选手，他们的故事被广为传颂，格劳柯斯就是其中的一位。

在 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，共夺 7 次冠军。后来，奥林匹亚为他竖了一个名叫“楔子拳击者”的雕像，雕像特别着意表现了他手腕动作速度迅速，因为在当时的拳击手中，格劳柯斯的手腕动作迅速名列第一。他去世后，卡里托斯人在一个岛上为他修建了墓地。后来，人们又把这个岛称为格劳柯斯岛。

西西里亚岛上的拉克索斯城，本身虽已毁灭，但是这个城的名字却长期流传下来，因为曾 4 次获得古代奥林匹克运动会拳击冠军的德桑·杜勒斯就诞生在那里。

另一位著名拳击竞技者，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竞技者。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，最后轻而易举地取得胜利。小亚细亚卡林的麦兰柯马斯就是这样的胜利者，古希腊人对他的体力、耐力和崇高的风格都给予了高度的评价，他的名字流传了数百年之久。

现代奥林匹克拳击运动

现代奥林匹克拳击运动（即业余拳击）最早由美国发起。1888 年，美国成立了世界上最早的 12 个业余拳击俱乐部。他们在规则和形式上与以前的（职业）拳击有所区别，成为现代奥林匹克拳击运动的雏形。

当时，拳击运动并没有职业和业余之分，所有的比赛几乎全是以赌博赢利为主要目的，运动员多以打拳为主要谋生手段，比赛因此变得很残酷。加之当时的规则和医务监督工作极不完善，比赛回合过多，一方运动员不将另一方击倒不起，比赛就不会停止，给人的印象极为野蛮。

19 世纪末至 20 世纪初，随着人类社会的不断进步，现代文明的不断提高以及教育事业的不断普及，许多有识之士对当时的拳击运动看法有了根本的改变。首先，作为一项体育运动，拳击比赛的最终目的不是将对手击倒击伤甚至致死，而应是勇敢精神、顽强意志和精湛技术的体现；第二，拳击比赛应本着友好竞争的原则，旨在健体强身，锻炼意志品质，不应以赢利为主要目的；第三，拳击比赛主要是双方运动员意志和技术的较量，比赛时间不宜过长。

当时，一位叫杰·卡迪的美国的业余拳击活动家（后来成为第一位国际业余拳击联合会主席）四处游说，宣传业余拳击的意义，在美国社会中起了相当大的影响。首先响应的是美国陆军、海军、军校、大学俱乐部和纽约警察，他们纷纷把拳击作为身体训练、防身自卫的必修课，收到了良好的效果（直到现在，美国

军队每年还举行业余拳击比赛，并有自己的协会。例如，前 WBA 重量级冠军史密斯就是在美国军队拳击锦标赛中脱颖而出后，转为职业拳手，最后成为世界冠军。那时的比赛主要在军队、警察和俱乐部之间展开，比赛时间为 3 个回合。这是现代拳击运动诞生几百年来，首次出现的以友好竞技、健体强身为主要目的业余拳击锦标赛，标志着现代奥林匹克拳击运动的开始。

然而，当时世界上许多国家尚未开展拳击运动，尽管许多人热情宣传、拥护将这一古老传统项目列为奥运会比赛项目，但在第 1 届希腊和第 2 届巴黎奥运会上，这项提案均遭到否决。拳击到底能否进入奥运会，许多人都感到茫然了。

直到第 3 届奥运会决定在美国的圣路易斯举行后，大批热心的业余拳击爱好者才又重新燃起了将拳击列入奥运会的希望之火。因为，这个位于密西西比河畔的城市当时正是美国开展拳击运动最普及的地方，有众多的从英国留学归来的美国青年对拳击十分酷爱，希望拳击能成为奥运大家庭中的一员。

为了将拳击列入奥运会比赛项目，当时的著名作家杰克·伦敦和肖伯纳做了大量工作，他们在提案中以充分的事实证明，拳击运动对青年所起的教育作用，对人类体能、智能的发掘和强化，特别是对人类勇敢精神的培养是积极的。他们说服了所有固执己见的人，提案终被通过。至此，拳击才真正堂而皇之地进入奥林匹克运动的神圣殿堂。

然而，由于当时通讯设施落后，加上路途遥远，旅费昂贵及拳击运动尚未普及等诸多原因，只有 12 个国家的 625 名运动员参加了 1904 年圣路易斯夏季奥运会，美国就占了 533 人，而报名参加拳击比赛的国家只有美国。当时的业余拳击比赛规则尚不完善，加上组织工作缺乏经验，比赛只好采用职业拳击比赛的方法，分成 7 个级别进行角逐，即次最轻量级（47—62 公斤）、最轻量级（52—60 公斤）、次轻量级（56—73 公斤）、轻量级（61—74 公斤），次中量级（65—77 公斤）、中量级（71—81 公斤）和重量级（71—91 公斤以上）。规则还规定，凡获各级别冠军的运动员可以向高一级别的冠军进行挑战。结果，一位名叫奥·柯克的运动员在最轻量级比赛中打败所有对手获得冠军后，又战胜了次轻量级冠军哈莱尔，成为奥运史上第一位、也是惟一一位在一届比赛中，获得两枚不同级别拳击比赛金牌的运动员。

尽管 1904 年奥运会拳击比赛只有美国参加，但它对后来业余拳击运动在世界范围内的发展普及起了相当重要的作用，影响是极其深刻的。

时隔 4 年（1908 年），第 4 届奥运会在伦敦举行。英国是现代拳击运动的发源地，作为东道主，自然把拳击列为比赛项目，但由于筹备时间仓促，从发出邀请到正式比赛，时间很短。结果，除欧洲选手外，当时堪称世界拳击第一的美国竟未能赶到伦敦。最后，除澳大利亚选手雷·贝克获中量级银牌外，所有奖牌（共 5 个级别）皆为东道主英国囊括。

此后 10 余年，奥林匹克拳击运动由于各种原因一度受到影响。1912 年第 5 届奥运会，因东道主瑞典的斯德哥尔摩法律上禁止拳击，拳击未能列入比赛项目；1916 年，由于德国挑起第一次世界大战，原定在柏林举行的第 6 届奥运会被迫取消。

1920 年，第一次世界大战后的首届奥运会——第 7 届奥运会在比利时的安特卫普举行。在这届奥运会上，奥运五环旗首次出现在比赛场上，运动员宣誓，严格遵守各项比赛规则，发扬和体现奥林匹克“更强、更快、更高”的精神，这无疑是对奥林匹克拳击运动朝着健康、文明的方向发展，提供了理论上的依据和保证，具有深远的历史意义。

在这届奥运会上，参加拳击比赛的有来自 25 个国家的运动员，超过了以往任何一届。在 8 个级别中，美、英两个老牌拳击强国显示了强大的实力，分获 3 枚和 2 枚金牌，另 3 枚为德国、南非联邦和加拿大所得。获奖牌的国家有 8 个之多，（还有法国、丹麦和挪威）。它标志着奥林匹克拳击运动水平普遍有了提高。

从这届奥运会以后的 10 年间，奥林匹克拳击运动有了蓬勃的发展，尤其是在美国。其表现不仅是参加的人数增多，而且在规则和组织上都进一步得到完善和统一。例如，1923 年美国业余拳击规则就明确规定，运动员比赛时必须穿轻便靴、短裤和保护帽（头盔），同时对拳套的重量做了严格的规定。另外，比赛期间至少要有一名临场医生担任医务监督，处理各种紧急情况等等。所有这些都为运动员的身心健康提供了可靠的保证。当时，有关裁判的规则是：每场比赛台下两边各有一名计分裁判，每个回合结束后，台上和台下裁判所判赢的一方得 5 分，输的 4 分。如果台下两名裁判的裁决结果一致，即可宣布比赛的结果；如有分歧，可参照台上裁判的意见。如果再达不成一致，运动员需进行第 4 个回合的比赛再分出高低。倘若台下裁判对胜负仍持不同意见，台上裁判将以仲裁身份做出裁决。

随着奥林匹克拳击运动的普及，国际比赛愈来愈多，水平愈来愈高。人们纷纷意识到，成立一个国际性的业余拳击组织，制定统一规则，对发展奥林匹克拳击运动是何等的重要。在许多国家的呼吁下，1924 年 3 月，即第 8 届巴黎奥运会前夕，国际业余拳击联合会宣告成立，美国的拳击活动家杰·卡迪被选为首任主席。至此，奥林匹克拳击运动开始了新的里程碑。

在巴黎奥运会上，美英垄断拳击比赛的局面虽没有多大的改变，但丹麦、比利时和挪威三国选手已异军突起，分别夺得轻量级、次中量级和重量级 3 枚金牌，表明了欧洲业余拳击整体水平的提高。另外，来自南美的阿根廷队亦锋芒初露，勇夺银牌铜牌各两枚，他们的拳路刁钻凶狠，作风勇猛顽强，给人留下了深刻印象。

1928 年，第 9 届奥运会在荷兰的阿姆斯特丹举行。在所有项目中，惟有拳击比赛爆出的冷门最多。被称为头号强国的美国只有 1 枚银牌和 1 枚铜牌进帐，而英国竟榜上无名，与奖牌无缘，成为这届奥运会拳击比赛中的头号新闻。

1932 年第 10 届美国洛杉矶奥运会，美洲选手占尽天时地利人和，夺得 5 枚金牌，来自欧洲的匈牙利选手继续保持他们的次最轻量级的优势，获得金牌。而来自南非联邦的选手也表现不俗，获得 2 枚金牌和 10 枚铜牌，显示了很强的实力。值得欣慰的是，菲律宾选手维拉鲁瓦以快速多变的拳路打败多名对手，获得最轻量级铜牌。这是自拳击列入奥运会比赛项目后，亚洲选手首次在这个领域中争得一席之地，表明了亚洲拳击运动在悄悄崛起。

同样，1936 年柏林奥运会，欧洲选手也挟地利之势大获全胜，除阿根廷选手瓦查诺获次轻量级冠军外，其余桂冠皆为欧洲人所摘取。

第二次世界大战爆发，使奥林匹克拳击运动中中断长达 10 年之久，国际业余拳击联合会也名存实亡，被迫解散。

战后，国际业余拳击运动再度蓬勃开展起来，形成了一股更强大的潮流。1946 年，国际业余拳击联合会重新成立，各种比赛纷纷恢复。当时国际比赛中台下裁判已增至 3 名，但台上裁判仍负责计分工作。

1948 年，战后首届奥运会在英国伦敦举行。但东道主在拳击比赛中却名落孙山，与奖牌无缘。美国队也命运不济，只获得可怜的一枚银牌，此事在美国拳击界引起极大震动。有关人士呼吁，要加强和掌握现代拳击运动先进的管理方法，

否则将落伍于欧洲。

20 世纪 50 年代是国际奥林匹克拳击运动飞速发展的 10 年。由于战后亚洲、欧洲和拉丁美洲的拳击组织和管理机构相继建立,各种洲际比赛应运而生,极大地促进和推动了业余拳击运动的发展。如亚运会、泛美运动会、欧洲拳击锦标赛,英联邦运动会及各种双边多边的国际比赛,改变了第二次世界大战前奥林匹克拳击运动的格局,形成了以前苏联、古巴、美国、前东欧及亚洲的南北朝鲜等群雄并起的新局面。

另外,对比赛规则进行了重大修改,使之更科学,更合理,有利于运动员身心健康。如从 1952 年开始,奥运会拳击比赛从以前的 8 个级别增至 10 个,每个级别体重差别缩小,即 51 公斤、54 公斤、57 公斤、60 公斤、63 公斤、67 公斤、71 公斤、75 公斤、81 公斤和 81 公斤以上。国际业余拳联也在规则中规定:运动员被击倒后,台上裁判必须读秒至 8 后,比赛才能继续开始;被击昏的运动员必须立即接受医生检查和紧急处置;运动员最小年龄不得低于 17 岁。

1952 年赫尔辛基第 15 届奥运会,美国队在 10 个级别中勇夺 5 项冠军,其中获 75 公斤级金牌的弗洛伊德·帕特森和获 81 公斤以上级银牌的瑞典选手伊·约翰森,后来均成为职业拳赛中赫赫有名的世界重量级拳王,开创了奥运会冠军向世界职业拳击冠军演变的历史。

在这届比赛中,荷兰、前捷克斯洛伐克、意大利和匈牙利选手分摊了另外 5 项冠军。

1956 年,第 16 届奥运会在澳大利亚的墨尔本举行。这是自 1896 年以来奥运会首次在欧洲大陆和美洲大陆以外举行,各国选手为此都加紧赛前准备,力争取得好成绩。

此前,欧洲于 1953 年和 1955 年在华沙和柏林举行了两年一度的欧洲锦标赛。另外,索非亚、布达佩斯国际拳击赛,北欧拳击冠军赛和地中海地区冠军赛也先后举行,使欧洲选手得到了充分锻炼的机会。

1954 年马尼拉第 2 届亚运会,日本、菲律宾和泰国等国家的选手在轻级别拳击比赛中,显示了较强的实力和较高的水平。

在墨西哥举行的泛美运动会上,阿根廷、智利、巴拿马、委内瑞拉、巴西、墨西哥和波多黎各等国选手,作风勇猛,拳路凶狠,其势锐不可挡,给人印象深刻。特别是阿根廷选手力夺 4 项冠军,两项亚军和 4 项季军,以较大优势压倒美国,爆出了这届运动会的大冷门。

因此,在墨尔本奥运会拳击比赛上群雄并起,争夺得异常激烈。英国选手斯平克斯在 51 公斤级比赛中,为英国夺得自 1924 年以来的第 1 枚奥运会拳击金牌。他的队友塔克特也在 61 公斤级决赛中为英国再添一金,大出人们的预料。

前苏联队则异军突起,继 51 公斤级选手萨弗罗诺夫成为奥运史上获得首枚拳击金牌的前苏联运动员后,他的队友再添 2 金 1 银 2 铜,成为本届比赛的第一个大赢家。

匈牙利著名拳击手帕普卫冕成功,成为世界上第一位连夺 3 届奥运会拳击比赛金牌的运动员。罗马尼亚选手林卡也为本国夺得第一枚奥运拳击金牌,爆出冷门。

20 世纪 60 年代,奥林匹克拳击运动有了更大的发展,总格局发生了变化,呈现以下特点:

第一,位于地中海半岛的意大利队崛起,成为西欧拳击强国。

例如,1960 年罗马奥运会上,意大利作为东道主挟天时地利人和,一下夺

金牌银牌各 3 枚，雄居各国之首；1964 年东京奥运会，该队再夺 2 枚金牌 3 枚银牌。

第二，以前苏联为首的前东欧各国成为奥林匹克拳击运动的主流。在 60 年代举行的 3 届奥运会上（1960 年、1964 年和 1968 年），前苏联、波兰、匈牙利、前捷克斯洛伐克、前民主德国、罗马尼亚和保加利亚共获得金牌银牌各 15 枚（占总数的 50%）、铜牌 17 枚，其中尤以前苏联和波兰成绩最佳，分获 7 金 8 银和 5 金 6 银。

第三，亚洲拳击锦标赛创办于 1963 年，为亚洲业余拳击运动的普及提高创造了条件，涌现了像韩国这样的世界强队。在奥运会上，日本、韩国和菲律宾开始加入轻级别奖牌争夺的行列，标志着亚洲拳击水平的提高。例如，日本选手樱井孝雄（54 公斤级）在 1964 年东京奥运会上为日本和亚洲夺得奥运史上第 1 枚拳击金牌。在罗马和墨西哥奥运会上，日本选手田边和冈森各夺一枚铜牌，韩国选手徐初春（54 公斤级）、郑周之（48 公斤级）和孙吉灿（54 公斤级）共夺得 2 枚银牌和 1 枚铜牌，菲律宾选手维兰鲁埃瓦（57 公斤级）亦获得 1 枚银牌。

第四，美国拳坛霸主地位消失。这 3 届奥运会美国仅得 6 枚金牌（多在重量级）和 8 枚铜牌。但在这些金牌得主中，涌现了一些赫赫有名的职业拳击世界重量级冠军。如 1960 年奥运会用公斤级的卡修斯·克莱，即后改名为穆罕默德的拳王阿里；1964 年奥运会用公斤以上级的乔·弗雷泽和 1968 年奥运会 81 公斤以上级的乔治·福尔曼。他们被誉为 70 年代世界重量级拳坛的“三巨头”，在拳击史上写下了令人骄傲的一页。至今，48 岁的福尔曼仍活跃在世界拳坛上，威风不减。

从 1968 年奥运会开始，拳击比赛增加至 11 个级别，即增加了 48 公斤级，为身材灵巧的亚洲人染指金牌创造了条件。另外，规则中又增加了运动员比赛前后必须接受医生检查的规定，以确保运动员的身心健康。

从 70 年代至 80 年代初，国际奥林匹克拳击运动格局又出现了新变化。来自加勒比海的古巴运动员以充沛的体力、凶狠刁钻的拳路和顽强的抗击打能力开始在奥林匹克拳击运动中独占鳌头。前苏联和美国退至第 2、第 3，前民主德国、南斯拉夫、保加利亚和罗马尼亚等国家也显示了极强的实力和水平，亚洲的韩国也跻身世界强队之林。世界拳坛呈现百花齐放的竞争局面。

1974 年，国际业余拳联创办了 4 年一届的世界业余拳击锦标赛，为世界各国运动员切磋拳技、提高水平提供了机会，至 1994 年共举办了 6 届，古巴成绩最好，之后是前苏联（俄罗斯）及美国。

从 1972 年慕尼黑奥运会至 1980 年莫斯科奥运会，古巴运动员可谓出尽风头，以令人信服的实力得到了世界的公认，共获得 11 枚金牌、4 枚银牌和 3 枚铜牌；值得一提的是，在莫斯科奥运会上古巴队勇夺 6 个冠军。其中，著名重量级运动员史蒂文森成为继匈牙利的帕普之后，世界上第 2 位连续 3 届获得奥运会拳击金牌的运动员，为古巴赢得了极大的荣誉。

由于古巴抵制了 1984 年洛杉矶奥运会和缺席 1988 年汉城奥运会，这两届拳击比赛的真正水平未能得到体现。但在 1992 年巴塞罗那奥运会和 1996 年亚特兰大奥运会上，古巴队再次让世界注目，共夺得 4 枚金牌和 3 枚银牌。在历届奥运会中，其奖牌总数 34 枚（19 枚金牌、10 枚银牌和 5 枚铜牌）排在美国和俄罗斯之后，列第 3 位；但近两届奥运会，古巴队的金牌数名列第一，其霸主地位不容置疑。

美国在 1972 年奥运会拳击比赛中惨败后（仅获得 63 5 公斤级 1 枚金牌），

在国内引起了极大反响，舆论界甚至要求有关人士引咎辞职。为此，美国为 10～15 岁的孩子制定了奥运会预备队的训练大纲，其中包括地方、地区和国家 3 级比赛制度。这些独特且行之有效的措施和形式，培养了一大批爱好拳击的青少年。1976 年蒙特利尔奥运会，美国队重放异彩，获得 5 枚金牌 1 枚银牌和 1 枚铜牌。他们中有人熟悉的后来成为世界著名职业拳击世界冠军的伦纳德和斯平克斯兄弟。美国队在这届奥运会拳击比赛中大获全胜，被美国舆论界称之为爆发美国“拳击工业革命”中的重要原因之一。

1980 年，由于美国抵制了莫斯科奥运会，冠军皆为东欧和古巴选手所得。而 1984 年洛杉矶奥运会，东欧各国亦进行了抵制，美国队获得了创纪录的 9 枚拳击金牌和许多银牌和铜牌，他们中大部分在转为职业拳手后成为世界冠军，如霍利菲尔德、惠特克和布里兰等。

1988 年的汉城奥运会是东西方在相隔 12 年后，第一次在奥林匹克舞台上同场竞技，代表了奥运会的真实水平。然而，古巴队的缺席使人们又不得不对拳击比赛的最后结果所具有的权威性表示怀疑。最后，12 枚金牌分别被美国（3 枚）、前民主德国、韩国（2 枚）、意大利（1 枚）、保加利亚（1 枚）、前苏联（1 枚）、肯尼亚（1 枚）和加拿大（1 枚）瓜分。他们中先后涌现出像刘易斯、里迪克·鲍这样著名的世界重量级冠军以及戈洛塔和默塞尔这样优秀的重量级拳击手。

20 世纪 90 年代的两届奥运会拳击比赛格局没有太大的变化，仍以古巴为最强，但金牌分布比以前更分散，显示出各国业余拳击水平的不断提高。例如，在亚特兰大奥运会上，除古巴获得 4 枚金牌外，其余 8 枚分别被保加利亚、匈牙利、泰国、阿尔及利亚、俄罗斯、美国、哈萨克斯坦和乌克兰分摊，其中，有前苏联的 3 个国家。

纵观国际奥林匹克拳击运动近一个世纪的风云变化可以看出，这项运动愈来愈受到人们的青睐，并朝着健康的方向发展。特别是那些曾在世界拳击史上做出过杰出贡献的运动员，今天仍闪烁着迷人的光彩，像拳王阿里至今依然受到全世界数以亿计人们的尊敬与崇拜。在亚特兰大奥运会上，阿里点燃奥运圣火时，那令人激动的一幕催人泪下。因为，他们最值得骄傲的不仅仅是精湛的拳技，还有人类不断向大自然、向困难、向命运和向人类极限挑战的勇气和精神。或许，这正是拳击运动魅力无穷以及它蕴含的真谛之所在。

奥林匹克拳击运动，永远激励着人们自强不息、发奋努力！

现代拳击运动

现代拳击运动是由英式格斗演变而来的，于 18 世纪起源于英国，当时比赛不戴拳套，亦无规则和时间限制，直至对方丧失继续比赛的能力为止。英国著名拳击家 J·布劳顿于 1743 年针对拳击比赛的混乱局面，制定出了最早的一份拳击规则，又在 1747 年设计了拳击手套，对近代拳击运动的开展做出了贡献。1839 年，英国颁布了新的伦敦拳击锦标赛规则，1853 年进行修改，禁止用足踢、头撞、牙咬的低级动作，并规定拳击台四周用绳围起，1867 年英国记者钱伯斯编写了新的拳击规则，强调拳击中的战术和技巧。1880 年伦敦成立了英国业余拳击协会，1881 年举行了第 1 次锦标赛。1924 年第 8 届奥运会前夕成立了国际业余拳击联合会。当今世界上同时存在着两种拳击运动，即职业拳击和业余拳击。奥运会和亚运会的拳击比赛都是属于业余拳击。这两种拳击在比赛规则和方法上

都有很大的差别。在圣路易举行的第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1个国家的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。我国现代拳击始于20世纪20年代后期，最初称之为“西洋拳”。先有人翻译了一本《西洋拳术》。30年代，旧中国南京国民党政府的中央国术（武术）馆、国立国术体育专科学校将拳击列为主课之一。

拳击的基本动作

准备姿势

正确的站立姿势：体重应均匀地分到两脚趾骨基节部位，然后，轻松地上跳，在着地时，还要使体重均匀地分布到两脚趾骨基节部位上，要求上体要直，不破坏站立姿势；着地时象猫似的轻松落地。

拳法

拳是拳击手的唯一武器。拳击手的打击之所以有很大的破坏力，不是因为拳头硬，而是因为它有很大的速度和力量。正确的握拳法是打出有力拳的第一步。

拳击的基本步法

拳击的基本步法：是拳击技术的重要组成部分。

双方搏斗时，如何保持身体平衡，灵活地移动身体，使自己始终处于进攻和防御的最佳位置，是一名拳击运动员必须具备的基本素质。

拳击的基本拳法

基本拳法是学习拳击的根本，必须把每一个动作做到规范化。只有学好基本拳法，才能为当一位合格拳击手奠定良好的基础。

基本拳法包括直拳、摆拳、钩拳、刺拳、振拳等。

防守策略

1. 阻挡防守；
2. 格挡防守；
3. 闪躲防守；
4. 潜避防守。

拳击运动的特点

拳击同其它体育项目一样，既具有一般体育项目的运动特点，又具有它自己的特殊性。拳击的特殊性，就在于它是运动员双方通过两只拳头的对抗，进行体

能、技术和心理的较量。拳击竞技的具体表现形式，是两人在正方形的绳围比赛场地中，戴着特制的柔软手套，按一定的规则和技术要求，进行攻防对抗。攻防的武器只能是戴上特制手套的两只拳头，攻防的目标只限于对方腰髋以上的身体部位。拳击被人们称作是“艺术化的搏斗”。因为高水平的拳手在比赛时，表现出强劲有力的攻防动作，拳法突然迅速、攻势凌厉，令人眼花缭乱，并且动作潇洒自如，姿态优美，给人以艺术性的美感。拳击不但表现出力量、技术、意志、心理、智慧的竞技和健美的艺术，而且可以培养人崇高的审美观，塑造人的心灵。

拳击的比赛规则有自己的独特之处。在国际业余拳联（AIBA）自1997年开始实行的新规则中，规定业余拳击比赛实行5个回合制，每个回合打2分钟，回合间休息1分钟；职业拳击比赛一般是实行10~12回合制，回合中间休息1分钟。业余拳击比赛主要靠技术得分来判定胜负，所用拳击手套大而且厚，比赛时运动员要穿背心、短裤、软底拳鞋、戴护头盔。职业拳击比赛主要靠强烈攻击或将对方击倒判定胜负，被击倒一方如果在10秒钟内不能站立起来恢复比赛，就判对方获胜；比赛时职业拳手的手套小而且薄，赤裸上身、头部不戴头盔进行比赛。业余拳击比赛设有12个级别，职业拳击比赛设有17个级别。

拳击的独特之处还在于人们对拳击运动的不同看法。拳击是人对人的竞技项目，因而比赛时表现出来的打和被打，以及产生的伤害后果，特别是职业拳击中被打倒不能站起的场面，在许多人的思想上产生极大的异议。有相当一部分人把拳击看作是野蛮、残酷，不讲人道的运动。特别是受商业规律及金钱制约着的职业拳击比赛，由于比赛时缺乏必要的安全保障，并以击倒对方为目的，造成了大量的伤亡事故，更给拳击运动蒙上阴影，这就使得许多人呼吁取消拳击比赛。我们国家在1953年和1959年两度暂时停止拳击运动，目的就是为了考虑运动员的安全。但是，这种担心和忧虑是没有太大必要的，如果对拳击运动有了深入的认识和了解，人们就不会对拳击持怀疑和反对态度。

在拳击比赛中，产生伤害事故的现象主要发生在职业拳击比赛中，即使如此，在开展职业拳击非常普及的美国，职业比赛时运动员头部受伤的比率仅排在所有运动项目受伤率中的第9位。国际业余拳联公布的统计结果显示，在世界上的运动项目中，业余拳击的伤害率仅排在第11位，远比滑雪、赛车、曲棍球、橄榄球、足球、体操等运动项目低得多。由此可以说明，拳击并不是最危险的运动项目，其伤害率比起其它有些项目要低得多。

由于拳击需要肌肉的强大爆发力，需要完善的技术和战术，所以，拳击是最复杂的竞技运动之一。比赛时面对瞬息万变的赛场情况，要求运动员能在极短的时间内准确地了解对方的基本状况，同时还要迅速作出相应的判断并采取相应的行动，利用强有力的身体和娴熟的技术、多变的战术进行攻击和防守，并且要具有战胜对手的信心和勇敢顽强的意志品质，从而战胜对手。参加拳击比赛必须要经过长期系统的训练，练就强健的体魄，掌握优良的技术，能灵活运用多种战术，还要具有顽强拼搏、勇于争胜的意志品质。这不仅对拳击爱好者和拳击运动员的身体素质和心理素质提出了很高的要求，而且，对增强拳击爱好者和拳击运动员的身心健康具有极大的锻炼价值，这是拳击运动具有的最明显、最优秀的特点。

拳击运动的作用

拳击对人体和社会具有极大的影响作用，这些作用主要表现在以下几个方面

面。

拳击可以增强人体的力量

我们知道，拳击比赛时要靠人体的爆发力来完成攻防动作，只有在最短的时间内将最大的力量发挥出来，才能够达到攻防的目的，有效地完成攻防动作，这就要求拳手具有强劲的爆发力。训练有素的拳手肌肉工作时的弹力和出拳时的爆发力，要比一般人高出几倍，同时其出拳的速度也会相应增快。我们在练习拳击或观看拳击比赛时，都会有这样的感觉，那就是面对对方快速有力的进攻，会感到手足无措，只有靠比对方更快、更有力的技术动作，才能够占据主动，进而战胜对手。经常练习拳击，就可以锻炼拳击爱好者和拳击运动员的爆发力和速度力量。提高拳击爱好者和运动员的肌肉素质。

进行拳击训练和比赛时，需要人体肌肉在高度紧张状态下，持续较长时间的工作，这对人体肌肉和其它功能系统的持续工作能力有较高的要求。特别是拳击比赛时，肌肉活动强度大，动作持续时间长，如果训练水平较差的拳手，要想坚持五个回合的比赛是非常困难的。比赛时拳手的身体肌肉和精神高度集中，容易造成神经系统、呼吸系统、循环系统的疲劳。经常练习拳击，经常参加拳击比赛的拳手和拳击爱好者，可以在练习和比赛中提高肌肉长时间工作能力，提高人体各系统的活动机能，从而大大增强和提高人的耐久力，使人体能够适应长时间高度紧张状态下的工作、训练和比赛。

拳击还可以增强练习者的绝对力量

在拳击练习，特别是拳击比赛时，拳手必须具有较大的绝对力量，才能达到攻防的目的。也就是说，必须具有重创对方的力量，才能在拳击比赛中占据优势和主动。所以，大部分拳手都十分重视绝对力量的练习，经常做大量的上肢力量以增加进攻时的威力。据测定，世界优秀拳手的发拳力量可以达到 500 公斤。具有较大力量的拳手在比赛中会使对方心理上产生畏惧，丧失比赛的信心。但要注意，绝对力量是要和速度结合在一起才能发挥作用，只有强大的绝对力量，而速度较慢，就很难打到对方，使力量失去意义。所以，在拳击练习的过程中，一定要注意绝对力量和速度的结合，通过最快的速度发挥最大的力量，是取得拳击比赛胜利的关键条件之

拳击可以提高人的灵敏性和反应能力

拳击中最基本、最重要的素质之一，就是要具有高度的灵敏性和快速的反应能力。在拳击比赛和训练时，运动员要熟练地掌握运用各种技术方法，灵活地变化运用各种战术，并且要随机应变地随场上情况及时调整自己的技战术，同时要完成各种技术组合等，所有这一切，都需要拳手具有高度的灵敏性，具有快速的反应能力，否则就会受制于人，处处被动。经常练习拳击和参加拳击比赛的人，他们灵敏性和反应能力就会得到充分锻炼和提高，这种灵敏性和反应能力表现在日常工作和生活中，就会使你觉得生活轻松自如，从而增加人的生活乐趣和情趣。