

唐手丛书

■ 王亚为
著

拳

击

QUANJI
SHIZHAN

YUJINENGXUNLIAN

实战

与技能训练

群众出版社

拳击实战与技能训练

王亚为 著

群众出版社
2006年·北京

图书在版编目(CIP)数据

拳击实战与技能训练/王亚为著. —北京:群众出版社, 2006. 3

ISBN 7-5014-3729-7

I. 拳… II. 王… III. 拳击—基本知识 IV. G886.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 041992 号

拳击实战与技能训练

著 者: 王亚为

责任编辑: 罗 红 连玉泉

封面设计: 章 雪

出版发行: 群众出版社 电话: (010)52173000 转

地 址: 北京市丰台区方庄芳星园三区 15 号楼

邮 编: 100078

网 址: [www. qzCBS. com](http://www.qzCBS.com)

信 箱: [qzs@ qzCBS. com](mailto:qzs@qzCBS.com)

印 刷: 北京中献电子技术开发中心

经 销: 新华书店

开 本: 850 × 1168 毫米 32 开本

字 数: 98 千字

印 张: 4. 75

版 次: 2006 年 3 月第 1 版 2006 年 3 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 7-5014-3729-7/G · 59

定 价: 10. 00 元

群众版图书, 版权所有, 侵权必究
群众版图书, 印装错误随时退换



王亚为：山东青岛人，1962年生，现任中国人民公安大学警训部擒敌教研室讲师，武术六段拳击运动健将，曾荣获全国武术散打及拳击双重冠军，在武警部队工作期间，荣获八次二等功和四次三等功，主演过电影《神鞭》。

目 录

拳击的起源和发展	(1)
拳击运动在中国的起源和发展	(12)
方兴未艾的女子拳击运动	(17)
拳击运动的特点和作用	(19)
现代拳击技术与风格流派	(26)
拳击不同发展时期及其代表人物	(28)
拳击的基本动作	(39)
拳击心理素质训练	(54)
拳击在警务实战中的运用	(59)
警务实战素质与技能训练	(66)
拳击训练的内容、原则、方法及要求	(73)
初学者的月份训练计划	(87)
拳击的一般身体素质训练	(95)
拳击的专项身体素质及辅助训练手段	(105)
世界拳击各大组织及成绩介绍	(116)

拳击的起源和发展

拳击，是一项在一个正方形的绳围的比赛场中，佩戴特制的柔软手套，在一定规则的条件限制下进行的竞技性运动项目。这种竞技是在两个人之间进行的，是对竞技者体力、体能、技术、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。在观看拳击比赛时，我们既为运动员娴熟、多变的技战术叫好，又非常羡慕运动员那强健的体魄和强有力的攻击。正是拳击具有这双重的运动特点——强烈的对抗性和实用的健身作用，使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度、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，被人们称为“勇敢者的运动”。

作为一名具有一定拳击实战基础的爱好者或运动员，能够从拳击运动的产生开始，对拳击有相当清楚的了解，是从根本上学习、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，是快速提高拳击实战技能的最有效途径。

一、拳击的起源

拳击运动源远流长，它起源于人类产生之初。为生存和竞争，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》中就有“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。

二、古代奥林匹克的拳击

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，并逐渐成为古奥运会占有重要地位的运动项目。从公元前 616 年第 41 届古奥运会起列入少年拳击比赛。

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”，没有局数限制，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，但不得击打腰以下任何部位，从古代的遗迹来看，击打的主要部位是面部。

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，直到一方失去战斗力瘫倒在地，或者一方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将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，绝非今日的手套那么舒适、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绕，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，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。后来运动员在肩膀套上羊毛袖来保护。

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把人打得皮开肉绽，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。据《荷马史诗》记载，在为帕特诺克诺斯举行葬礼时，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。从1848年在罗马城帝国大街发掘出来的雕像，我们可以看到当时竞技者的面目，有的牙齿被打落，有的眼睛被打坏，有的耳内完全被撕裂，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，社会人士对这种不道德的残杀性的拳赛极度憎恨，公元394年，罗马皇帝西奥多雷斯接受基督教父的请求，下令禁止一切拳击活动，流传了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，使拳击变得更残忍和凶暴，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，举行隆重的欢迎大会，并在庄严的乐曲声中，亲自以棕树枝赠给他，将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，格劳柯斯连续取得胜利，共夺 7 次冠军。后来，奥林匹克为他竖立了一个名叫“楔子拳击者”的雕像，雕像特别着意表现了他手腕动作迅速，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。他去世以后，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，把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，在拳击比赛中最受尊敬的据说还是那种自己一拳不发而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。

三、近代的拳击运动

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问题，命令诉讼双方进行决斗，胜利者获胜诉。如果是贵族间诉讼，就按贵族习俗骑马、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，并主持比赛，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里程碑。

到了16世纪，拳击运动越过多巴海峡，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，成为培养英国拳击运动员的摇篮。

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，1743年8月16日，他又推出了新的也是世界最早的职业拳击比赛规则，命名为“布劳顿规则”。规则规定：不准击打已倒地者和不准击打腰部以下任何部位。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对拳击运动提出了新的方向，对拳击的健康发展起了重要的作用，后人称他为“拳击之父”。

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·千里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中不断得到修订和完善，特别是英国昆士伯规则的最终确定，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，作出了不可磨灭的贡献。

四、现代的拳击运动

近代拳击和现代拳击的划分大体上是以 1890 年为分界线，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，1901 年，在英国伦敦第一次举行了世界范围的正式拳击比赛。1904 年，在广大拳击爱好者的共同努力下，拳击凭其特殊的竞技特点和优势，被正式列入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。

现代拳击运动被分为两大系统，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中所设的拳击项目，以及和奥运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、洲际相应的锦标赛等。各个国家和地区也相继开展了业余拳击运动，爱好拳击的人更是不计其数。

现代拳击运动的第二个系统是职业拳击。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，受雇佣于职业俱乐部，所有赛事和活动都要受经纪人和俱乐部的控制和安排。

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WBF）、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。

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：任何职业拳击选手不能参加业余拳击比赛，而且业余拳击运动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。

拳击运动具有极其强烈的对抗性、健身性，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，吸引着千百万青少年拳击爱好者、拳击运动员热衷于这项活动，同时也吸引着数以亿计的拳迷观众，这些爱好者和热心拳迷，为促进现代拳击运动的发展，同样作出了功不可没的贡献。

现代拳击比赛随着拳击运动的广泛普及和提高，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重视的程度。1904 年在圣路易举行的第 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，56 个国家的 269 名运动员参加了拳击 10 个级别的比赛，前苏联获得 3 枚金牌，波兰获 3 枚金牌，意大利获 2 枚金牌，美国和日本各获 1 枚金牌。1988 年在韩国汉城举行的第 24 届奥运会上，108 个国家的 441 名运动员参加了 12 个级别的拳击比赛，加拿大、肯尼亚各获 1 枚金牌。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和结果情况，可以看出拳击运动在世界范围内的广泛开展，也可以看出拳击技术在逐渐提高，竞争日益激烈，这充分说明，拳击运动在世界体育大家族中占有越来越重要的地位。

拳击运动在中国的起源和发展

我国的拳击运动有着悠久的历史，只是以前的拳击形式和现在有着很大的区别和差异。

据史料记载，早在殷商时代我国就有拳击运动了。那时叫做“斗”，是贵族统治阶级进行军事训练的科目之一。在两千年以前我国就有了专门介绍拳击的书——《手搏》，可惜到隋朝以后没有流传下来。在六七百年前南北朝时，我国就已有戴护具的拳击了，可见有护具形式的拳击在我国发展也是比较早的。

我国现代拳击始于 20 世纪 20 年代后期，最初称之为“西洋拳”，并出版翻译了一部《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，培养出了不少人材，如武术界老一辈拳手张文广、温敬铭、李锡恩、李浩、卜恩富、吴玉昆、蒋浩泉等，他们都是擅长拳击的高手，在三四十年代称雄一时。在抗日战争前，拳击很盛行，当时教会（天主教、基督教）办的中学和大学把拳击作为体育课之一。1936 年在德国举行的第十一届奥运会上，中国派出了 69 人参加，其中由国民党陆军 32 军商震部队派出了两名拳击手靳贵第和王润兰，但都在预赛中被淘汰，当时还有李梦华、靳