

BOXING

拳击运动教程

刘卫军 主编



北京体育大学出版社

拳击运动教程

刘卫军 主编

北京体育大学出版社

责任编辑 张 力
审稿编辑 熊西北
责任校对 罗乔欣 黄 智
责任印制 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

拳击运动教程/刘卫军主编. - 北京:北京体育大学出版社,2005.10
ISBN 7-81100-428-3

I. 拳… II. 刘… III. 拳击-教材
IV. G886.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 099576 号

拳击运动教程

刘卫军 主编

出 版 北京体育大学出版社
地 址 北京海淀区中关村北大街
邮 编 100084
发 行 新华书店总店北京发行所经销
印 刷 北京市昌平阳坊精工印刷厂
开 本 850×1168 毫米 1/16
印 张 13

2005 年 10 月第 1 版第 1 次印刷

定 价 26.00 元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

编 委 会

主 编：刘卫军

副主编：于德顺 樊庆敏 宋红海

赵长杰 袁守龙 马晓利

编 委：金宗强 孙茂君 苏鸿涛 邵 斌

时庆德 古 松 张文健 徐玄冲

任彦新 胡明辉 阎子龙 赵 江

杨立山 李利阳

前 言

本书是现代拳击运动在我国正式开展以来的第一本正式通用教材。

现代拳击运动是奥运会正式比赛项目，也是深受世界各国人民喜爱的格斗对抗项目。

多年以来，拳击一直是我国体育院校术科项目中的主干课程之一，但一直没有统一的正式出版的拳击教材。各体育院校和拳击专业运动员以及许多拳击爱好者，迫切需要针对奥运会正式拳击比赛项目进行的教学与训练的指导书，此书正是依据这一情况编写的。本教材是北京体育大学精品教材立项项目，在国家体育总局和北京体育大学的支持下，多位格斗对抗项目方面的专家参与了本教材的编写。

现代拳击运动被分为两大系统，即业余拳击和职业拳击。本书主要从奥运会正式拳击比赛项目的教学和训练出发，详细介绍基本技术、组合技术、技术训练方法、战术训练、竞赛组织、科研等。本书具有以下特点：

1. 使读者快学快会

拳击看起来比较简单，实际练习起来就不一样了，初学者既羡慕又想学，就是不知从何学起。本书将主要拳击技术细分开来讲，使每位练习者都能根据自己的特点练就适合自己的拳击组合技术，本书真正使读者一看就懂，一学就会，是拳击入门最理想的教材。

2. 一目了然的动作图解

书中每一个技术动作都配有连续的、尤其是讲解动作关键的图片，图示生动形象，要点简明扼要，动作一目了然，每位读者都能按图自学并能很好的把握最核心之处，是拳击自学者最合适的课外老师。

3. 全面分析世界拳王的技战术特点

重点分析世界拳王如阿里、泰森、霍利菲尔德等的技战术特点，从中我们可以得到启示。

4. 拳击专家推荐的训练技巧

本书综合拳击界众多专家的教学、训练经验推荐给练习者，使练习者少走弯路，用最短的时间掌握技术要领，从而在众多练习者中脱颖而出。

撰写本书具体分工如下：北京体育大学刘卫军博士担任主编，负责全书的串编与修订工作；于德顺、樊庆敏、宋红海、马晓利、赵长杰、袁守龙担任全书副主编；金宗强、孙茂君、苏鸿涛、邵斌、时庆德、古松、张文健、徐玄冲、任彦新、胡明辉、阎子龙、赵江等参与本书部分章节的撰写工作；杨立山、李利阳负责技术动作的演示。

目 录

第一章 拳击运动发展沿革	(1)
第一节 拳击运动的起源及发展	(1)
第二节 拳击运动在中国的发展	(4)
第三节 女子拳击运动	(5)
第四节 国际拳击组织简介	(7)
第二章 拳击技术	(10)
第一节 拳击准备姿势、步法	(10)
第二节 拳击的基本技术	(16)
第三节 拳击的防守和反击技术	(20)
第四节 拳击的组合技术	(29)
第三章 拳击的教学理论与方法	(130)
第一节 拳击教学原则	(131)
第二节 拳击教学方法	(134)
第三节 拳击教学的组织与进行	(137)
第四章 拳击训练理论和方法	(141)
第一节 拳击技术训练	(141)
第二节 拳击战术训练	(146)
第三节 拳击身体素质训练	(151)
第四节 拳击运动员的心理训练	(157)
第五节 拳击训练计划	(159)
第五章 拳击竞赛规则	(164)
第一节 拳击比赛的场地与护具	(164)



第二节	拳击比赛回合和称体重·····	(167)
第三节	拳击比赛的裁判法·····	(169)
第四节	职业拳击比赛评分方法·····	(176)
第六章	拳击科学研究工作·····	(180)
第一节	拳击科研概述·····	(180)
第二节	拳击科研的方法·····	(182)
第三节	拳击科研的步骤·····	(187)
第七章	拳击运动损伤、预防及特点与作用·····	(191)
第一节	拳击运动员的运动损伤与预防·····	(191)
第二节	拳击运动的特点与作用·····	(194)
第三节	争议与思考·····	(196)
	主要参考文献·····	(199)





第一章

拳击运动发展沿革

本章提要

本章主要介绍了古代拳击和现代拳击运动的起源和发展过程，我们可以了解到古奥运会拳击赛的规则与当今拳击规则的区别非常大，最初的拳击比赛都是赤手空拳相互击打，不戴拳击手套；而现代拳击始于英国。拳击在奥运会比赛项目中是既引人注目而且争议颇多的一个项目，可以说拳击项目在奥运会的命运多舛。另外还介绍了现代拳击运动在中国的开展情况，并对有争议的女子拳击进行了不同观点的论述。

第一节 拳击运动的起源及发展

拳击，是两个人手戴拳套用以击打对手而进行的对抗竞技性运动项目。

一、古代拳击运动

拳击的起源可以追溯到远古时代。处于原始时期的人类，要凭借智慧、体力和带有一定技巧的动作，在不断同来犯之敌或凶猛的野兽进行搏斗中，拳击就是其中一项重要的搏击技术。可以说，拳击是在生产实践和战争中产生和发展起来的。

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具有重要地位的运动项目。从第 41 届古代奥运会（公元前 616 年）开始，又增加了少年拳击比赛。到了哈德·古罗布王朝时代，拳击备受人们的推崇，练习拳击的人也比较多。



古奥运会拳击赛规则与当今拳击规则的区别非常大。规定参赛者必须是纯正本族血统、身家清白的自由人。规定竞赛者要参拜宙斯神像，祈祷取得优异成绩，宣誓遵守规则和服从裁判。那时没有专门的竞赛场地，只要在平地上就行了。比赛没有局数限制，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。比赛中规定，除了咬、踢和抓握外，可使用包括扭摔在内的任何攻击动作，但规定不得打击腰以下任何部位。

当时对竞赛时间没有限制，取胜的因素主要是靠顽强的意志力和勇敢的拼搏。如果双方没有人提出弃权，比赛则一直进行下去，直到一方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。

据文献记载，古希腊拳击竞赛者获得了奥林匹克冠军，比赛结束后要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。如果连续获得三届冠军，就在奥运会所在地给他塑造巨型塑像。

拳击比赛是古代奥林匹克运动会上很受人们欢迎的项目。在奥运会的拳击比赛中，产生了很多冠军，其中较为有名的是古代希腊著名的数学家——“毕达哥拉斯定理”的发现者毕达哥拉斯。毕达哥拉斯在发现几何学上著名的勾股定理之前，曾经是一名出色的拳击家。他在自己创办的数学学校里，不仅教学生代数、哲学，还给他们讲授拳击和击剑的原理。后来，毕达哥拉斯还获得奥运会的拳击比赛冠军，他的体育实践一直被后人广为传颂。

最初的拳击比赛都是赤手空拳相互击打，没有戴拳击手套。从公元前8世纪起，拳击者开始使用软皮手套。当时的软皮手套是将牛皮条用油浸软，然后缠绕在手指和手臂上，这种简陋的手套，一直使用了300年左右。公元前5世纪，这种软皮手套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，为了迎合寻求“流血刺激”的观众口味，硬皮手套演变成了一种叫作塞斯特什的牛皮手套。这种手套上缀有铅珠，比赛时运动员手中还握着硬珠或圆筒，以增加出拳时的打击力度，为了将对手置于死地，拳击手拚命击打对手的要害部位。后来有些运动员在皮条上缀着铁钉而不是铅珠。有的拳手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，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。这样，拳击便演变成为一项激烈而又残忍的竞技运动。以后直至罗马帝国衰落，这种凶残的拳击搏斗才得以终止。

从古希腊到古罗马，拳击的目的完全不同。前者是培养出勇猛顽强的战士，他们是把对美的追求寄托在对这项运动的热爱中，后者却把拳击变成了残酷的格斗，以此来满足个别人的嗜血心态。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。

二、近代拳击运动

现代拳击始于英国。公元18世纪初，在英国出现了拳击比赛。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），他将冠军保持了11年之久，有“无敌将军”的美称。他创立了世界上最早的拳击学校，成为英国培养拳击运动员的摇篮。

约翰·布劳顿于1743年8月16日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《伦敦有奖拳击比赛规则》，被用在了拳击比赛中。1865年，英国伦敦业余竞技俱乐部成员、记者约翰·格雷厄姆·钱巴斯又进一步完善修订了新的拳击规则，英国昆士贝利的侯爵约翰·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“昆士贝利拳击规则”。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，特别是英国昆士贝利规则的最终确定，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。

三、现代拳击运动

1890年至今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，并于1901年在英国伦敦第一次开始世界范围的正式拳击比赛。

拳击在奥运会比赛项目中是既引人注目也是争议颇多的一个项目。现代奥林匹克运动会于1896年在雅典召开的时候，组织者认为拳击运动太危险取消了这个项目。直到1904年美国圣路易斯第3届奥运会，拳击才被列入比赛项目。不过拳击在奥运会的确命运多舛，1912年斯德哥尔摩奥运会，该项目曾因瑞典国家法律禁止拳击运动而被取消。

自1920年奥运会之后，拳击在奥运会比赛项目中的位置才被稳定地确立下来。

现代拳击运动被分为两大系统，即业余拳击和职业拳击。业余拳击就是奥运会中所设的拳击项目，以及与奥运会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AJBA）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、洲际相应的锦标赛和杯赛等。各个国家和地区也相继开展了业余拳击运动，爱好业余拳击的人更是不计其数。

我们经常在电视中观看到的拳王争霸赛则是职业拳击。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很大的差异。职业拳击是运动员把拳击作为自己的职业，所有的赛事和活动都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四个：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。

正是拳击运动具有极其强烈的对抗性、健身性和职业拳击的利益驱使，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运动，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，同样做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。1988年在韩国汉城举行的第24届奥运会上，有108个国家的441名运动员参加了12个级别的拳击比赛。1996年在美国亚特兰大举行的第26届奥运会上，共有来自五大洲的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，这充分说明了拳击运动在世界体育大家族中占有越来越重要的地位。

第二节 拳击运动在中国的发展

我国的拳击有着悠久的历史。据我国史料记载，早在殷商时代我国就有拳击了。那时叫作“斗”，是贵族统治阶级进行军事训练的科目之一。后来到汉朝发展为“卞”，是军人必须考试的科目。

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》。20世纪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，如武术界老一辈张文广、温敬铭、李锡恩、李浩、卜恩富、吴玉昆、蒋浩泉……。他们也都是擅长拳击的高手，在上个世纪30~40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11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，他们都在预赛中被淘汰，当时还有李梦华、靳桂二人参加了集训。1948年在上海举行的旧中国第7届全运会上也有拳击项目，然而参加的运动员寥寥无几，比赛的级别也不齐全。

解放后，1953年11月在天津举行的全国民族形式体育表演及竞赛大会中设有拳击比赛项目，有7个单位的27名拳手参加了6个级别的比赛。张立德、王守忻、靳金铎分获中量级、最轻级和次重级冠军；余吉利和陈新华分别获得次中级和轻量级冠军，轻中级的桂冠被孙吉柱获得。1957年在上海召开了全国15城市拳击锦标赛，有53名运动员参加了9个级别的比赛。获得冠军得选手是：王守忻、周士彬、张立德、陈新华、张华强、许连生、王修纯、顾景裕和叶来洪。1958年，我国拳击史上规模较大的一次盛会——20城市拳击锦标赛（10个级别）在北京开幕。有142名拳手参加了比赛，获得团体总分前三名的是上海队、北京队和天津队。

1958年3月上海体育学院举办了全国体育学院系拳击教师训练班；同年8月，国家体委在上海集中全国选手和教练员，又举办了一次拳击教练员培训班。

1959年第一届全运会筹委会曾把拳击作为大会竞赛项目，由于体育运动的“大跃进”，各省市为了在第一届全国全运会上“放卫星”，做贡献，盲目发展拳击运动，出现了不少伤害事故。后来感到大规模全国性拳击比赛条件还不成熟，就暂时撤销了这个比赛项目。1959年3月，由于种种原因，拳击

运动被迫暂停开展。

1979年12月,世界著名拳王、美国人穆罕默德·阿里应邀来我国访问。邓小平同志在接见阿里时指出“拳击运动也可以成为增进中美两国人民的了解和友谊的渠道”之后,拳击运动开始复苏,不少城市相继举办了拳击表演和比赛。1985年,阿里第二次访问中国,1986年阿里三访我国。

1980年,我国允许拳击在一定范围内进行试验,为正式恢复拳击做了大量的准备工作。1982年2月,当时的国际业余拳击联合会秘书长安瓦尔·乔杜里(现任国际业余拳联主席)应邀来我国北京体育学院(现北京体育大学)讲学。乔杜里先生说:“不能设想,一个没有十多亿中国人民参加的国际体育组织,称得上是真正的国际体育组织。”


1986年3月,我国正式恢复了拳击运动。1986年8月,国家体委陆续下发了《开展拳击运动暂行规定》、《拳击活动的安全防护措施》、《拳击竞赛管理办法》等文件。1986年11月在上海体院举办了首届全国拳击教练员、裁判员学习班。1987年1月在北京举行了恢复拳击后的第一次拳击比赛。1987年4月,中国拳击协会(CBA)正式成立,5月在南京举办了首届全国拳击锦标赛。1987年6月,中国拳击协会被国际业余拳击联合会(AIBA)正式接纳为第159个会员,使中国业余拳击进入世界业余拳击的大家庭当中。

近年来,我国运动员在世界和洲际大赛上捷报频传。1988年在韩国汉城举行的第24届奥运会上,我国拳击运动员刘栋进入了前8名。1990年在北京举行的第11届亚运会上,我国运动员白崇光获得81公斤级冠军。1993年亚洲拳击锦标赛上,我国运动员江涛获得91公斤级冠军。1993年在上海举行的第1届东亚运动会上,我国拳击运动员共获4枚金牌、4枚银牌、3枚铜牌。1994年广岛亚运会上,我国拳击运动员获1银2铜。1994年在泰国曼谷举行的第7届世界杯拳击赛中,我国运动员单孝强获54公斤级第7名。1995年亚洲锦标赛上,我国拳击运动员共获得4枚铜牌。1997年第2届东亚运动会上,我国拳击运动员获得5银5铜的好成绩。特别值得一提的是,在1996年亚特兰大奥运会上,我国著名拳击运动员江涛获得了91公斤级拳击比赛的第5名。在2004年雅典奥运会上,我国48公斤级选手邹市明获得了该级别第3名,这是我国拳击运动员有史以来在奥运会拳击比赛中取得的最好成绩。这一成绩的取得,极大地鼓舞了我国拳击界的士气,为在今后的国际大赛中取得更好的成绩,树立了信心,看到了拳击运动在中国开展的前途。但同时我们也应看到,我国整体的拳击水平还不高,造成这一局面的原因有很多,其中主要有几点:一是拼搏精神不够,二是心理素质差。我国运动员见了外国选手不敢拼,往往在技术方面占有明显优势时就是不敢采取主动进攻的手段,这是我国选手普遍存在的问题。另外亟需要培养一批高水平的教练员指导我国的拳击训练,必要时应聘请国外优秀拳击教练员来我国执教和指导,以尽快缩短我国拳击与世界高水平的差距。

第三节 女子拳击运动

女子拳击运动起始于20世纪80年代初期。至今女子拳击还不是奥运会正式的竞赛项目,许多国家都没有正式开展女子拳击运动。但是,女子拳击收受报酬进行比赛已经有几十年的历史了。据美国拳击协会的资料显示,1996年6月时注册的女拳手有340名,到了1997年5月,这个数字翻了一倍,达到了763名。1997年7月,美国首次举行了女子拳击锦标赛。美国在1978年夏季成立了第一个女子拳击俱乐部。

在美国的女子拳击运动推动下,世界上的许多国家,如英国、法国、德国、荷兰等国的女子也相继加入到拳击运动的行列中,女子拳击运动很快就风靡西欧、北欧、南北美洲和亚洲大陆。世界女子拳击运动的迅速发展,表明了女性思想的解放和对女子拳击竞技有了深刻的理解,也表明妇女的自我



意识在增强。

女子拳击在规则上同男子拳击有很大区别，对女子来讲，保护胸部是十分必要的，所以，比赛和训练都带有护胸。女子拳击每回合两分钟，虽说目前女子拳击的技术水平明显低于男子，但正处于迅速发展和提高阶段。实践证明，女子拳击训练对女子的身体素质有着良好的促进作用，也是保持女子健美体型的最佳方法之一。

女子拳击运动的迅速发展，引起了国际拳击界的充分关注，1994年11月24日在北京举行的国际业余拳击协会代表大会上，代表们一致通过了自1996年起，女子拳击将列入正式比赛项目的决议。从此，一直被视为禁区的女子拳击运动终于得到拳协的认可，女子拳击被正式承认为合理合法的体育项目，使女子拳击堂堂正正地进入到拳击比赛中。在开展男子拳击的同时，我国女子拳击也开始发展起来。1987年，我国的北京、上海、哈尔滨、沈阳等地就开始了女子拳击运动。1995年7月，在沈阳举行了第一届女子拳击邀请赛，使我国女子拳击逐渐开始走向正轨。从我国开展的女子其它项目，如举重、柔道、足球、垒球等成功经验来看，我国女子拳击经过科学、系统地训练，通过比赛的锻炼，一定会走到世界女子拳击运动的前列。

第一届世界女子拳击锦标赛于2001年11月28日至12月3日在美国斯克兰顿举行，中国女子拳击队一行12人在中国拳击协会秘书长常建平带领下，经过顽强拼搏，获得1枚金牌和1枚铜牌。中国女子拳击队共参加了12个级别中6个级别的比赛，其中由陕西体育局和沈阳体院共同培养的我国选手张毛毛获得57公斤级冠军，郭帅获得71公斤级铜牌。女子拳击发展较早的欧美国家在本次比赛中显示出强大的实力，俄罗斯选手获4枚金牌，瑞典选手获2枚金牌，土耳其、意大利、匈牙利、美国、加拿大各获1枚金牌。本次比赛是女子拳击在国际拳联取得合法席位以来首次举办的世界锦标赛，也是国际拳联近年来致力于将女子拳击列入奥运会的重要举措，比赛也真实地反映了女子拳击在世界各地发展的状况。


第二届世界女子拳击锦标赛于2002年10月27日在土耳其南部地中海城市安塔利亚举行。朝鲜民主主义人民共和国队以2枚金牌和2枚银牌获总分第一名，乌克兰队以2金1银获得第2名，俄罗斯队以1金1银位居第三。来自35个国家和地区的185名选手参加了这次为期一周的赛事。

我国中央电视台《五环夜话》栏目曾做了期题为《她们爱上拳击》的节目对一些女青年参加拳击运动的新鲜事进行了广泛地讨论。其间有人赞许，也有人不以为然，甚至嗤之以鼻，但大多数人还是谨慎地持观望态度，有些见解颇值得玩味。

当前，在世界范围内对女子练习拳击的争议非常多，许多人认为女子不适合练习拳击，但有的观点就不这样认为，下面摘录的有关女子拳击的评论或许能引发我们的思考。

一位运动学专家认为：“男女适不适合某项运动，和他们雌雄激素的分泌有莫大的关联。拳击是刚性的，需要大量雄性激素，所以女人是不行的；而类似于水上芭蕾那样优美的柔性运动是需要大量雌性激素的，所以男人不行。”听似颇有道理，但那些“闯入男性势力范围”的女子都是雌性激素不足雄性激素过多的吗？历史总会纠正一切错误。足球不也历来被称之为男子汉的运动吗？可短短20年来，世界女足有了多大的发展啊，1999年女足世界杯比赛无论在战术上、力量上、个人技术上以及比赛激烈程度和观赏性上都比上届有了长足的进步。换种说法就是：技术动作越来越男性化了。难道世界著名的优秀女子足球运动员刘爱玲、孙雯、米亚哈姆、莉莉等都注入了雄性激素才去踢足球的吗？性别差异的确影响着人们从事某项运动，但性别优势怎能被无限夸大呢？选择运动项目与身体素质的差异有更大关系。人们在认识上一直就存在误区，把残酷的职业拳赛和拳击运动等同起来了，抱着怜香惜玉的心态劝女子不要自残。其实据实际调查就伤害性在所有运动中排名，拳击并不靠前，除了竞技以外人们同样可把它当成休闲运动，打打沙袋出一身汗练成健壮的体魄也不错，权当是解压健体。

其实，女子既然能在同样需要力量性和对抗性的足球、举重、跆拳道等领域表现突出，为什么不





可以试试拳击?

女子拳击案例——红颜杀手马丁

1996年6月8日,位于美国纽约的拳击名人馆迎来了它每年一届的盛会,昔日拳王荟萃一堂,他们或追忆当年的风采,或感慨时光的流逝,或赞叹时下的英豪。当一位女性出现在会场时,他们纷纷与她合影留念,并摆出击拳姿势,引来一片喝彩声。这位女性就是风靡全美的女拳王克里斯蒂·马丁。

马丁是在1996年3月16日泰森与布鲁诺争霸前才被人们认识的,在那场垫场赛中,马丁与爱尔兰人代尔德雷·戈加蒂血溅拳台的激战场面,几乎令每一位观众为这位“红颜杀手”的英勇所感叹和折服。也就是从那一刻开始,马丁成了美国家喻户晓的明星。

赛后,马丁的比赛特写照片赫然出现在美国发行量最大的《体育画报》的封面上。

拳赛主办者也为马丁神勇的表现所带来的巨大轰动效应感到惊奇。6个月后,泰森与世界拳击协会冠军塞尔登火并时,马丁再次被邀请参加垫场赛。

著名拳击史学家汉克·卡普兰说:“克里斯蒂·马丁为人们进行了一场伟大的表演,我从来没见过像她这样杰出的女拳击手,她冷酷和挤压式拳击风格与泰森有几分相似之处,就像是一位穷追不舍的猎人。”

不仅是卡普兰,就连一些赫赫有名的拳王和教练也对马丁赞不绝口,其中就有阿龙·普赖尔、威尔弗雷德·贝尼特斯和伊曼纽尔·斯图沃德(现世界拳击理事会重量级冠军刘易斯的教练)等等。前世界重量级冠军肯·诺顿说:“她(马丁)没有打野拳,她的拳路很正规,进攻凶狠和积极,把大家的注意力都吸引到拳台上。”

以前一直主张女性不能登上拳台的昔日拳王吉恩·富尔默和威利·佩波,也被马丁精湛的拳法所感动。去年盛会上,佩波向马丁传授了他的拳击哲学:“刺拳、进攻,然后双脚移动……”

马丁身高5.4英尺,体重60公斤,职业拳赛纪录为35胜2负2平,其中25场将对手击倒,说明她的重拳很有“杀伤力”。“当你的重拳狠狠地击中对手时,你会有一种特殊的感觉,你知道比赛该结束了。”马丁笑着向她的前辈们谈她对拳击的某种感受。


马丁出生于美国西弗吉尼亚的马伦斯市,父亲是一位煤矿工人。中学时代,她就是小联盟棒球队的选手,高中时是篮球队优秀队员,曾在一场比赛中独得50分。上大学时,她对篮球最感兴趣,技术也不错,曾是康科德学院篮球队的明星。马丁迷上拳击的原因很简单,当她刚刚开始学习拳击不久,她就在家乡的一次比赛中获胜,从此她一发而不可收,马丁以自己的行动打破了女性不能参加拳击比赛的偏见。《爱尔兰时报》拳击专栏作家汤姆·汉弗莱斯在马丁与戈加蒂的比赛消息中这样写道:过了5秒钟,顶多10秒钟,那些聚集在米高梅大饭店的兴奋异常的观众就意识到,他们并不是在看一场新奇的表演,而是凶猛的攻势加上严谨的拳击技巧,使持票者目瞪口呆。

马丁使女子拳击运动得到了世界的认可,对女子拳击运动在世界各国的开展起到了积极的推动作用。

第四节 国际拳击组织简介

一、国际职业拳击组织

当前,世界范围内有三大国际公认的职业拳击组织。职业拳击比赛同业余拳击比赛不同,比赛设



17个级别。每个职业拳击组织都有自己的各个级别的世界冠军。

(一) 世界拳击协会 (The World Boxing Association, 简称 WBA)

世界拳击协会成立于1967年,主席是曼多萨。WBA原是在美国成立的国立拳击运动协会,以对抗纽约州体育运动委员会。它主要是一个美国机构,基本控制着整个美国的拳击比赛。这个组织宣布有他自己的世界拳击冠军,经常与世界拳击理事会发生冲突抵触。阿里、弗雷泽、福尔曼被称为“70年代重量级拳坛三巨头”,是当之无愧的拳王,他们的得到的金腰带都刻有WBA字样。

世界拳击协会(WBA)是目前世界几大拳击组织中历史最长资历最老的世界性的拳击组织,它的前身是NBA,即美国拳击协会,成立于1921年2月,当时大部分会员都是美国各个州的代表。1962年,NBA更名为世界拳击协会,现总部设在巴拿马。后来,世界拳击理事会(WBC),国际拳击联合会(IBF)和世界拳击组织(WBO)相继从WBA中,分别于1963年、1984年和1988年分裂独立,形成了前三足鼎立,后一足紧追不舍的局面。

1994年11月28日,世界拳击联盟(WBU)宣布成立,它实际上是从IBF演变出来的。主席乔恩·罗宾逊曾担任IBF欧洲区副主席。该组织以欧洲为大本营,争取欧洲国家的支持。1994年12月21日,该组织将重量级拳王头衔授予了老拳王乔治·福尔曼。

与WBU先后揭竿而起的还有世界拳击联合会(WBF),成立于1989年,国际拳击组织(IBO)和国际拳击理事会(IBC)。

这是目前世界各职业体育单项组织中,机构最多和最混乱的,是职业拳击高度商业化和高额利润带来的负面效应和副产品。然而,有识之士已经认识到其危害性,在9月11日召开的WBA第81次代表大会上,主席门多萨已经向WBC、IBF和WBO发出呼吁,建立一个统一的世界性权威拳击组织,使这项运动朝着健康有序的方向发展。

(二) 世界拳击理事会 (The World Boxing Council, 简称 WBC)

世界拳击理事会成立于1963年,总部设在墨西哥城,主席是苏莱曼。这个组织由美国大多数民族和国际管理团体组成,并得到了纽约州体育运动委员会的支持,同时它联合了欧洲拳联、英国拳联、拉丁美洲拳联、美国部分州的拳协和亚洲、非洲的一些国家拳联。它更倾向为一个世界性的、更具包容性的组织。他们的大部分收入用来促进拳击运动、保护运动员及改善医疗设施上。

1979年,WBC进行了重建,目前已经成为世界上知名度最高、实力最强的职业拳击组织。


在世界职业拳击锦标赛上,体重级别增加,结果就产生了更多的较轻级别。在世界职业拳击锦标赛上具有重大意义的转变事件发生在1982年,世界拳击理事会宣布,本组织所有的赛事,时间最长只能达到12个回合,而不是以前的15个回合。

(三) 国际拳击联合会 (The International Federation, 简称 IBF)

国际拳击联合会成立于1983年,总部设在美国的新泽西州,主席是罗伯特·李。IBF是一个与WBC对立的组织,这个组织成立的目的在于夺取被美国把持的颁奖权利。这个组织的前身是美国拳击协会(USBA,成立于1976年),原来两个组织并存,现在又重新合并,称IBF/USBA,冠军为两个组织所共有。

二、国际业余拳击联合会

由英、法等24个国家的拳击协会倡议,于1946年在伦敦成立。简称国际拳联。目前已有130个会员。总部设在美国。中国是在1987年加入这一组织的。国际拳联得到国际奥委会的承认。拳击为奥运会正式比赛项目。





国际拳联的任务是传播拳击运动的真正业余精神和开展各国运动员之间的友好竞赛；制订世界锦标赛和国际比赛的规程；保证国际拳联的一切比赛严守比赛规则；发展各会员之间的相互友好和尊重。

国际拳联的主要比赛有：奥运会拳击赛、世界锦标赛、世界杯赛、区域性和洲锦标赛、世界青年锦标赛和国际邀请赛。所有比赛都按国际拳联的规则进行。成年和青年世界锦标赛每4年举行一届，洲锦标赛每2年一届。

思考与练习

1. 古代、近代和现代拳击规则有什么不同？
2. 女子拳击的发展趋势是什么？
3. 职业拳击与业余拳击有什么不同？
4. 简述我国拳击运动开展的现状和发展趋势。
5. 简述古代拳击的不足之处。



第二章

拳击技术

本章提要

本章主要学习拳击的准备姿势、步法中的前滑步、后滑步、左右滑步、冲刺步、侧移步、环绕步、后撤步基本技术中的刺拳、直拳、摆拳、勾拳、抛拳、防守和反击技术中的拍击、阻挡、格挡、闪躲、潜避、退让、阻挠、夹靠、掩护和拳击组合技术及各种训练方法。重点要掌握的是步法，前后直拳、摆拳和勾拳及掌握适合自己特点的组合技术。

第一节 拳击准备姿势、步法

一、准备姿势（也称为基本姿势、实战姿势）

准备姿势是拳击运动进攻、防守的基本技术，初学者首先要掌握标准的准备姿势（图2-1）。

左脚在前，右脚在后是右架准备姿势，即左手在前，右手在后；右脚在前，左脚在后是左架准备姿势，俗称左撇子。

动作要领和步骤：以右架为准，两脚左前右后斜开立（左架相反），与肩同宽，或略宽于肩，身体侧对对方，双手半握拳，两肩放松。左拳略高于肩，同下颌平齐，右肘弯屈约90度，肘自然下垂；右拳置于右下颌处，后肘弯屈小于90度，自然下垂保护右肋部位。

通常情况下，运动员可根据自身特点选择自己的基本姿势。