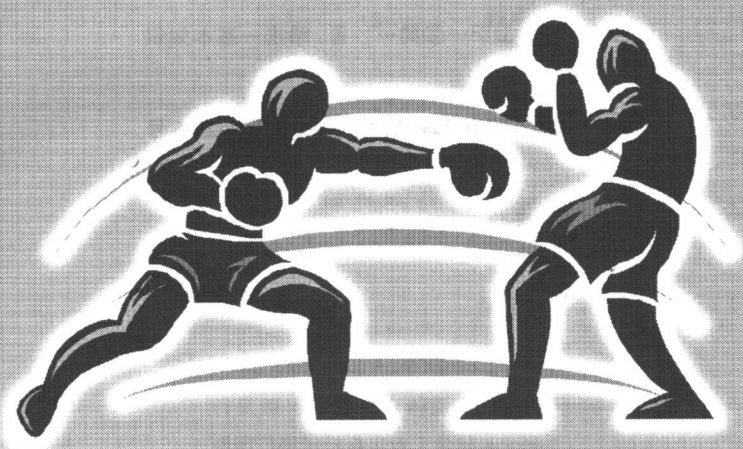


奥运会项目大全

足球 篮球 排球 羽毛球 乒乓球 网球 高尔夫球 现代五项 奥林匹克马术 奥林匹克铁人三项 奥林匹克

奥运会项目大全

人民体育出版社



奥林匹克拳击

主编 / 俞继英 执行主编 / 于德顺 樊庆敏

图书在版编目 (CIP) 数据

奥林匹克拳击/于德顺、樊庆敏主编. —北京: 人民
体育出版社, 2005

(奥运会项目大全/俞继英主编)

ISBN 7-5009-2915-3

I. 奥… II. ①于…②樊… III. 拳击—基本知识
IV. G886.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 132896 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

*

850 × 1168 32 开本 11.625 印张 266 千字
2006 年 5 月第 1 版 2006 年 5 月第 1 次印刷
印数: 1—3,000 册

*

ISBN 7-5009-2915-3/G·2814

定价: 20.00 元

社址: 北京市崇文区体育馆路 8 号 (天坛公园东门)

电话: 67151482 (发行部) 邮编: 100061

传真: 67151483 邮购: 67143708

(购买本社图书, 如遇有缺损页可与发行部联系)

奥运会项目大全

奥林匹克田径

奥林匹克体操

奥林匹克游泳

奥林匹克篮球

奥林匹克排球

奥林匹克足球

奥林匹克击剑

奥林匹克举重

奥林匹克乒乓球

奥林匹克羽毛球

奥林匹克射击

奥林匹克射箭

奥林匹克摔跤

奥林匹克柔道

奥林匹克拳击

奥林匹克跆拳道

奥林匹克赛艇

奥林匹克皮划艇

奥林匹克帆船

奥林匹克帆板

奥林匹克跳水

奥林匹克花样游泳

奥林匹克棒垒球

奥林匹克网球

奥林匹克曲棍球

奥林匹克手球

奥林匹克现代五项

奥林匹克马术

奥林匹克铁人三项

奥林匹克自行车

奥林匹克水球

奥林匹克手球 奥林匹克现代五项 奥林匹克马术 奥林匹克铁人三项 奥林匹克
球 奥林匹克手球 奥林匹克现代五项 奥林匹克马术 奥林匹克铁人三项 奥林匹克自
林匹克举重 奥林匹克乒乓球 奥林匹克羽毛球 奥林匹克射击 奥林匹克射箭 奥林

项 奥林匹克自行车

自行车



主编简介

俞继英，女，1942年生，教授，博士生导师，国际体操裁判，曾任上海体育学院院长。学历：研究生。1965年毕业于上海体育学院。1983~1985年留学联邦德国科隆体育学院，主攻运动训练学。兼任中国体操协会副主席、中国体育科学学会运动训练专业委员会副主任委员、上海市体育科学学会副理事长、上海市体育总会副主席。

长期以来，从事体操专项运动训练理论与方法的研究。发表著作、论文几十篇，多次入选国际、国内重要学术会议，并多次获部委及院校科技进步奖和市优秀论文奖。

奥林匹克体操 奥林匹克游泳 奥林匹克篮球 奥林匹克排球 奥林匹克足球
奥林匹克田径 奥林匹克

奥林匹克跆拳道 奥林匹克摔跤 奥林匹克羽毛球 奥林匹克射击 奥林匹克射箭
奥林匹克举重 奥林匹克柔道 奥林匹克划艇 奥林匹克帆船 奥林匹克帆板

奥林匹克游泳 奥林匹克篮球 奥林匹克排球 奥林匹克足球 奥林匹克跆拳道
奥林匹克拳击 奥林匹克跆拳道 奥林匹克柔道 奥林匹克摔跤 奥林匹克摔跤

奥林匹克击剑 奥林匹克举重 奥林匹克乒乓球 奥林匹克羽毛球 奥林匹克

《奥运会项目大全》

编委会名单

主 编：俞继英

副主编：徐昌豹 钟秉枢

编 委：（按姓氏笔画为序）：

于德顺 王绍松

刘卫军 吴宝良

宋邦新 祝益寿

赵光圣 金宗强

和 平 张 健

俞继英 钟秉枢

徐根发 徐昌豹

郭 蓓 黄德国

陶志翔 温一静

《奥林匹克拳击》

编写组成员

执行主编：于德顺 樊庆敏

执行副主编：宋红海 刘卫军

成 员：（按姓氏笔画为序）

王亚为 王德新

白 侠 吴正治

张家英 张向汉



序

奥林匹克运动源于现代奥林匹克主义，它顺应了社会发展的潮流，是社会政治、经济、文化发展到一定阶段的必然产物；是世界优秀文化的积累，各国民族智慧的结晶；而四年一届的奥林匹克运动会则是奥林匹克竞技运动的集中反映。现代奥运会创始人顾拜旦说：“对于奥运会来说，参与比取胜更重要”，同时激励人们奋进，争取“更快、更高、更强”。奥运会已成为世界各民族瞩目的盛典，其规模之宏大，影响之深远，已远远超出了体育的范畴，为建立和平美好的世界作出了贡献。

20 世纪 20 年代初期，中国就与国际奥委会建立了正式的组织关系，几经周折，于 1979 年重返国际奥运大家庭。1984 年，在洛杉矶奥运会上，许海峰一声枪响，中国实现了奥运金牌“零”的突破。自此，中国奥林匹克运动进入了一个新时期，国际声望日益提高，在世界奥林匹克运动中的作用也越发展示出来。世界奥林匹克运动的发展，有赖于包括中国在内的各国奥林匹克水平的提高，而中国也需要奥林匹克运动推动体育事业进一步现代化、国际化。北京市在总结了申办 2000 年奥运会的经验之后，再次向国际奥委会递交了 2008 年奥运



会的申办报告。北京的申办工作得到了我国政府和公众的普遍支持。中国是世界上人口最多的国家，在中国举办奥运会符合促进和平发展的奥林匹克精神，有利于奥林匹克精神更加广泛地发扬光大，能使国际社会增进对北京和中国的了解。

随着改革开放的深入，我国体育事业也取得了前所未有的发展。在国家《奥运争光计划》和《全国健身计划纲要》协调发展的指导下，我国人民群众对奥林匹克运动表现了极大的关注和热情，推动了奥林匹克运动更好地为人的全面发展服务。

正是在这一背景下，人们渴求获得较多的关于奥运会的知识，《奥运会项目大全》丛书应运而生。丛书融科学性、知识性、历史性、趣味性于一体，按项目分册，对它的过去和未来，它的技、战术演变，它的赛事与成绩等，用翔实的资料、流畅的笔调，作了生动的介绍，丛书内容充实，通俗易懂，可读性强，既可丰富知识，拓宽视野，启迪思维，又可提高对项目的观赏水平，激发参与的热情。体育爱好者和体育工作者，都可以各取所需，各得其所，从中获得力量、启示和教益。

一百多年来，奥林匹克精神代代相传，亘古常青；奥运会“圣火”熠熠生辉，永不熄灭。站在新世纪的起跑线上，我们信心百倍，豪情满怀，锲而不舍，坚韧不拔，将我国的奥林匹克运动推向新高峰。

2000年8月



前 言

奥林匹克运动高擎“和平”的旗帜，积极倡导发扬友谊、团结、公平等人类社会的良好道德风范，通过体育运动为人的和谐发展服务。四年一届的奥林匹克运动会，是奥林匹克运动最高层次的竞赛活动，也是奥林匹克运动的重要标志，不同国家、不同地区、不同种族、不同肤色、不同语言和不同信仰的人们相聚在一起，相互交流，增进了解，加深友谊，形成了国际社会团结和人类进步的驱动力。五环旗已成为世界和平、友谊和进步的象征。“更快、更高、更强”所激发出的奋发精神、攀登精神和创新精神，已成为人类的共同财富。

随着我国社会和经济的发展，体育运动水平在不断地提高，我国体育健儿在奥林匹克运动会上取得的每一个成绩，都极大地鼓舞着全国各族人民。2000年6月，北京市向国际奥委会递交了2008年奥运会的申办报告，这是我国体育史上的一件大事，得到了我国政府和公众的普遍支持。

随着《奥运争光计划》的实施和申办奥运工作在我国深入开展，激发了广大体育爱好者对奥林匹克知识的渴求。为此，我们编写了这套《奥运会项目大全》丛书，旨在为公众全面地、客观地、系统地提供奥运会项目的有关知识。



《奥运会项目大全》由奥林匹克运动会的竞赛项目组成，按项目分册，每册包括该项目的回顾与展望、技战术与训练、竞赛与成绩三大部分，力求全面地反映该项目在奥运会上的演变和发展；奥运会风云人物和重大事件；技战术的演进和训练的改革及其发展趋势；世界和我国该项体育组织及重要赛事；竞赛规则的变化和场地器材的革新；历届奥运会比赛成绩；世界和中国纪录等。内容丰富，材料翔实，图文并茂，融科学性、专业性、知识性、趣味性于一体，既可作为广大体育爱好者的观赏指南，又可成为体育工作者的专业参考书。由于奥运项目众多，丛书将陆续出版。第一批面世的10个项目是：田径、游泳、体操、篮球、排球、足球、乒乓球、羽毛球、击剑和举重。第二批面世的项目将是：射击、射箭、摔跤、柔道、拳击、跆拳道、赛艇、皮划艇、帆船、帆板、跳水、花样游泳、棒球、垒球、网球、曲棍球、手球、现代五项、马术、铁人三项、自行车。

我们在编写过程中，参阅了大量中外有关书刊资料，恕不一一列出。丛书按项目分册编写，作者均为学者、教授。全书由俞继英教授、徐昌豹教授统一审定。在编写过程中，得到了人民体育出版社骆勤方编审的指导，在此表示谢忱。

奥林匹克运动资料浩繁，限于精力、时间和水平，疏漏和不当之处在所难免，敬请读者不吝指正。

《奥运会项目大全》编委会

2000年8月



目 录

回顾与展望

1. 回眸奥林匹克拳击运动	(3)
1.1 古老的拳击运动	(3)
1.1.1 带有野蛮色彩的拳斗	(5)
1.1.2 拳击运动的新生	(8)
1.2 现代奥林匹克拳击运动	(9)
1.3 拳击运动的演变	(24)
1.3.1 职业拳击与业余拳击的区别	(25)
1.3.2 现代拳击技术风格与流派	(33)
1.4 中国的拳击运动	(34)
1.4.1 从西洋拳表演到拳击运动的普及	(35)
1.4.2 旧中国时期的职业拳击	(37)
1.4.3 新中国拳击运动走向奥运会的历程	(37)
1.4.4 中国拳击要走自己的路	(40)
1.5 充满希望的女子拳击运动	(42)
1.5.1 女子拳击运动的艰辛历程	(42)
1.5.2 女子拳击有望列入奥运会比赛项目	(44)



1.5.3 中国女子拳击运动的窘境	(44)
1.6 拳击运动的展望	(45)

2. 拳坛风云人物

徒手拳王——约翰·L·沙利文	(47)
----------------------	------

英国第一位重量级拳王——鲍博·菲茨西蒙斯	(48)
----------------------------	------

拳王“绅士吉米”——詹姆斯·J·科贝特	(49)
---------------------------	------

“加利福尼亚棕熊”——詹姆斯·J·杰弗里斯	(51)
-----------------------------	------

拼命三郎——马文·哈特	(52)
-------------------	------

黑人英雄——杰克·约翰逊	(53)
--------------------	------

“矮小虎”——汤米·伯恩斯	(55)
---------------------	------

“巨人”拳王——杰西·威拉德	(56)
----------------------	------

20 世纪最有威力的左右手勾拳大王

——杰克·登普西	(58)
----------------	------

“粗犷的斗士”——吉内·滕尼	(59)
----------------------	------

德国第一位世界重量级拳王——马克斯·施梅林	(61)
-----------------------------	------

“移动的阿尔卑斯山”——普里莫·卡尔内拉	(62)
----------------------------	------

铁拳拳王——马克斯·贝尔	(64)
--------------------	------

永不放弃的拳王——乔·沃尔科特	(65)
-----------------------	------

“褐色轰炸机”——乔·路易斯	(66)
----------------------	------

“南拳王”周士彬	(69)
----------------	------

“北拳王”张立德	(70)
----------------	------

阿根廷第一王座缔造者——帕斯卡尔·佩雷斯	(71)
----------------------------	------

“魔王”——索尼·利斯顿	(72)
--------------------	------

欧洲拳坛巨星——伊格马·约翰逊	(74)
-----------------------	------

年轻的世界重量级拳王——弗洛伊德·帕特森	(74)
----------------------------	------

“黑人的骄傲”——穆罕默德·阿里	(75)
------------------------	------



运气不佳的拳王——肯·诺顿	(78)
“冒烟的乔”——乔·弗雷泽	(79)
“魔鬼乔治”——乔治·福尔曼	(80)
“常胜将军”——拉里·霍姆斯	(83)
蝉联三次奥运会冠军的坦菲洛·斯蒂文森	(84)
大器晚成的拳王——詹姆斯·史密斯	(86)
南非英雄——格里埃·科泽	(87)
拳坛的另一个神话——米切尔·斯平克斯	(88)
可怕的拳王——蒂姆·威瑟斯庞	(89)
世界拳击组织第一位重量级冠军 ——弗朗西斯科·达米亚尼	(90)
“拳击世家”——詹姆斯·道格拉斯	(91)
拥有“钢铁下巴”的雷·默塞尔	(92)
重量级拳王中的绅士——弗兰克·布鲁诺	(93)
三夺世界重量级冠军的伊万德·霍利菲尔德	(94)
英国名将——伦诺克斯·刘易斯	(96)
“野兽”拳王——迈克·泰森	(98)
“大西洋城快车”——布鲁斯·塞尔登	(100)
“寂寞”的世界重量级拳王——里迪克·鲍	(102)
第一位“左撇子”重量级拳王——米切尔·穆勒	(103)
拳击巾帼先驱	(105)
“蝴蝶夫人”——莱拉·阿里	(106)
 3. 拳坛大事	(109)
3.1 从赤手空拳的搏斗到奥林匹克拳击运动	(109)
3.2 拳击手套的演变	(126)
3.3 拳击规则的诞生与完善	(127)



- 3.4 国际拳击联合会成立 (129)
- 3.5 体重级别的变动 (131)
- 3.6 蓬勃发展的女子拳击运动 (132)

技、战术与训练

- 4. 拳击技术训练的沿革 (137)
 - 4.1 现代拳击训练的基本特点 (137)
 - 4.1.1 训练目标的专一性与实现途径
多元性 (137)
 - 4.1.2 竞技能力结构的整体性与各子能力之间
的互补性 (138)
 - 4.1.3 运动训练过程的连续性与组织实施的
阶段性 (138)
 - 4.1.4 不同训练负荷影响下机体的适应性及
劣变性 (139)
 - 4.1.5 训练调控的必要性及应变性 (139)
 - 4.1.6 现代科技支持的全面性及导向性 (139)
 - 4.2 拳击项目的基本特点 (140)
 - 4.2.1 体能是决定拳击运动员竞技能力的
重要因素 (141)
 - 4.2.2 技能和战术能力是拳击运动员竞技能力
的主导因素 (142)
 - 4.2.3 自身的实力是拳击比赛取胜的关键 (143)
 - 4.2.4 供能形式是无氧耐力和有氧耐力
相结合 (143)
 - 4.2.5 心理和智能特征 (144)
 - 4.2.6 控制体重是参加比赛的条件 (144)



4.3 拳击训练的原则	(145)
4.3.1 一般训练与专项训练相结合原则	(145)
4.3.2 系统性原则	(145)
4.3.3 循序渐进原则	(146)
4.3.4 周期性原则	(146)
4.3.5 科学化训练原则	(146)
4.4 拳击训练中的几个问题	(147)
4.4.1 强化体能训练	(147)
4.4.2 提高运动员的心理稳定性	(148)
4.4.3 培养运动员快速应变能力	(148)
4.4.4 提高进攻的准确性	(149)
4.4.5 力量是拳击训练的重要因素	(150)
4.4.6 增强抗击打能力	(150)
4.4.7 提高防守与反击的技术水平	(151)
4.4.8 培养运动员的战术意识	(152)
5. 拳击技术	(154)
5.1 拳击技术的发展历程及其代表人物	(155)
5.1.1 力量为主、结合简单技术时期	(155)
5.1.2 技术全面、战术多变时期	(156)
5.1.3 技术和力量结合、技术综合全面时期	(157)
5.2 拳击的基本姿势	(157)
5.2.1 准备姿势	(158)
5.2.2 握拳法	(160)
5.3 拳击的基本步法	(162)
5.3.1 滑步	(163)
5.3.2 冲刺步	(164)



5.3.3	撤步	(165)
5.3.4	侧步	(166)
5.3.5	环绕步	(166)
5.4	拳击步法在对抗中的应用	(167)
5.4.1	利用步法调整与对手的相互距离	(167)
5.4.2	利用步法调整身体及攻守的角度	(168)
5.4.3	利用步法后发先至	(169)
5.4.4	结合步法进行有效的防守	(169)
5.4.5	利用步法做假动作迷惑对手	(169)
5.4.6	步法在诱敌技术中的运用	(170)
5.5	拳击的基本技术	(170)
5.5.1	如何发挥最大力量	(170)
5.5.2	直拳	(172)
5.5.3	摆拳	(176)
5.5.4	勾拳	(179)
5.6	拳击的进攻技术	(186)
5.6.1	直拳的进攻技术	(186)
5.6.2	摆拳的进攻技术	(187)
5.6.3	勾拳的进攻技术	(187)
5.7	拳击的防守技术	(188)
5.7.1	拍击法	(188)
5.7.2	格挡法	(189)
5.7.3	侧闪法	(190)
5.7.4	摇闪法	(192)
5.7.5	阻挡法	(192)
5.7.6	后仰法	(194)