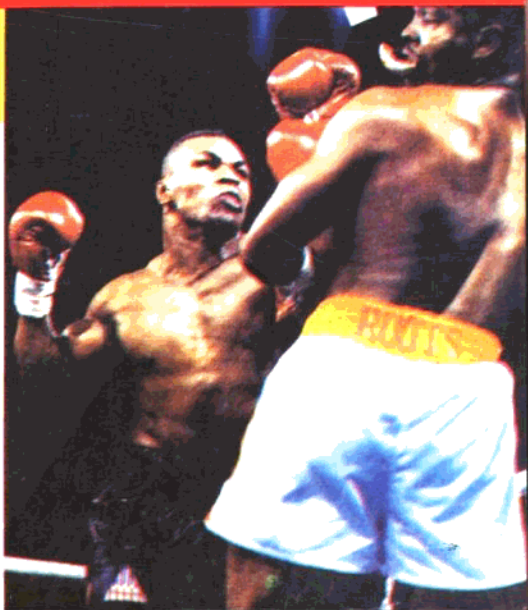


拳 击

天津人民出版社
阎万军 王乃虎 / 编著



前 言

拳击是起源于西方且技术性很强的一项体育运动项目。在我国，近年来由于国家体委对该项目的重视以及社会对拳击人才的需求，拳击运动正在受到越来越多的体育爱好者的青睐。本书作者参阅了大量的中、外拳击资料，结合自己教授拳击的实践，以通俗的语言、简短的篇幅，采取图文结合的形式，系统地介绍了拳击的技术、教学、训练及比赛的知识。特别是，本书将拳击技术分为基本技术和高难技术两部分，以便读者能更加清楚地了解拳击技术并分阶段安排学习。

在本书的编写过程中，河北省体委训练处赵捷同志（拳击国家级裁判）对本书第八部分的写作给予了热情的指导；河北省武警总队五支队的窦庆升上尉为本书绘制了部分插图并提出了许多宝贵意见，在此，谨向以上同志表示衷心的感谢。

著 者

1995年11月

目 录

一、拳击运动简史	(1)
二、拳击教学	(8)
三、拳击的基本技术	(19)
四、拳击高难技术	(54)
五、拳击运动员竞技能力的决定因素	(81)
六、训练计划的制定与实施.....	(100)
七、拳击训练方法.....	(108)
八、拳击竞赛规则简介.....	(131)

一、拳击运动简史

(一) 拳击运动回顾

拳击运动的发展史，几乎跟人类自身的发展史一样漫长。据史料记载，最初的拳击运动的雏形出现在公元前 2500 年。当时希腊将这项运动称为“盘克拉禁”。而公元前 776 年，在宙斯举行的奥林匹克运动会上，人们是以摔跤和拳击相结合的形式进行比赛的。当时运动员只佩戴一条宽腰带，戴一副叫“赛特斯”的皮手套。比赛不分体重级别，不分局，只一局决定胜负。胜负的判断是以一方将另一方打得举手认输为准。

所谓“赛特斯”手套，就是用长长的皮条缠绕在手上而形成的一种护具，以保护拳头。后来人们用皮子缝手套，中间填上兽毛以防伤害，另外比赛时，运动员还可以将自己的前臂用皮条捆好，在比赛中还可以此擦汗。

到了公元前 686 年，拳击比赛才有了它一套严格的比赛规则，由裁判员控制比赛，并以皮鞭处罚违犯规则的人。这对于比赛与训练的规范化起到了积极的促进作用。如在比赛中，运动员运用更加柔软的手套，在训练中运用吊球加强速度训练，对于力量较弱的运动员，技术训练运用充满兽毛的

沙袋，而对于力量较强的运动员，则用装着沙子的沙袋。当时有一个著名的希腊运动员叫克罗顿，他每天抱着一个小牛犊跑圈，直到这个牛犊长到四岁。这种训练使他变得十分强壮，后来他成为连续五届奥运会拳击比赛的优胜者。

后来，拳击运动被传到了罗马，罗马人不重视拳击运动的技术。在那里，拳击成了一项残酷的运动，观众对运动员流血十分感兴趣。比赛时，运动员的手套里装上了石块或铁块，职业选手为了改善生活，获取奖金，千方百计伤害对手，以博得贵族观众的青睐，也就是在那时——公元四世纪，许多年轻的拳手在比赛中丧命。

英格兰人声称他们是现代拳击运动的发起人，虽然在17世纪以前，一些有组织的拳击比赛几乎都发生在英格兰，但据官方记载，第一次拳击正式比赛是在1681年的Mercury，当时的比赛是在一名当地医生和一个商人之间展开的，他们没有戴任何手套。

那时，在每次比赛时，有许多武士佩戴马鞭受雇于比赛以维持秩序。参加比赛的选手进场将自己带颜色的头巾系在拳击场的一角，同时拳手还可有一个随从，在比赛的各局间隔进场，送水或干其他事。拳击台是1723年被正式使用的，当时的拳击台由八根柱子和两根绳子围成，面积24平方英尺，围绳的外面还有10平方英尺的余地。

1791年，吉姆·弗莱在伦敦成立了一所拳击学校，目的是培养自我防卫术的冠军。学员在这里学习拳击、搏斗和剑术。虽然吉姆本人曾是英格兰的搏击术的冠军，但是，他的学生——杰克，对于拳击运动的发展起到了更大的积极作用。杰克后来成立了自己专门教授拳击的学校，并且起草了一份

拳击竞赛规则，这个规则后来在1838年成为伦敦正式拳击竞赛规则的重要参考。按照当时的规则规定，禁止使用脚的攻击性动作，每一局也是以一方运动员被打倒且在30秒内没能站起来而告终。同时，规则对比赛用的拳击手套作了明确规定。这个规定经过讨论，直到1901年才正式被立法。

根据当时对拳击大奖赛的记录，运动员在比赛过程中常常是双方的身高、力量相差悬殊，而且有的比赛持续时间又很长。如1860年，英国人汉姆与美国人约翰的比赛持续了2小时20分，结果英国人汉姆右臂致残，美国人约翰左眼失明。而在1878年的一场比赛中，伯林斯顿死于非命。

1846年，英国成立了第一个业余拳击俱乐部，并对业余拳击比赛作了新的规则，比赛在裁判员更加严格的控制下进行，尽管如此，在1890年的一场比赛中，双方经过了110局7小时19分钟才决出胜负。

1892年，英国业余拳击俱乐部诞生了第一个重量级冠军。当时的比赛，运动员的手套重达150克，比赛经过了22局才见分晓。在业余拳击俱乐部的规则问世以来，拳击比赛按照三个重量级别进行比赛。即：重量级、中量级和轻量级。当时的运动员只为了一个英雄的称号或者为了响应对手的挑战而参赛。

1880年，业余拳击协会成立，（国际性的英文缩写为ABA）该会同意接受过去拳击规则中的16条，并且规定，比赛的胜负要以双方击中的点数的多少来判断，后来这一规则被职业拳击比赛汲取，并传遍世界。当时的规则是这样写的：在所有比赛中，表现出良好技术风格的，并击中对方点数多者为优胜者，而击中点应该是以拳面快速，直接地击到对方

腰带以上躯干及头部的正面和侧面为有效。

这一规则规定了攻击的有效部位，明确地区分了进攻与防守，为现代拳击竞赛规则的产生奠定了基础。1906年，业余拳击联合会决定，参赛的运动员必须经过赛前的医疗检查方可进行比赛，这就使得运动员们平时注意全面的身体训练。同时，比赛分局进行，通常进行三局比赛，前两局多为3分钟，最后一局为4分钟。这样运动员们更加注重了技术训练，因此比赛已不单纯是体力的较量了。

（二）现代拳击运动的开始

英格兰业余拳击联合会的成立标志看现代业余拳击运动的开始，业余拳联主要做一些业余拳击比赛的组织、裁判工作，它使得拳击运动与其他运动项目一样得到了当时社会的接受。据有关资料记载，当时，业余拳联的会员已达20000人，加上部队和学校里的拳击爱好者，总人数可达40000人之多。

许多人并不理解，人们为什么喜欢拳击这项“残酷”的运动呢？然而世界上却有众多的拳击爱好者，仅英国就有约900个业余拳击俱乐部。当然，我们不得不承认拳击比赛的确有危险因素的存在，特别是在一方运动员违反规则的情况下危险事件随时可发生。但事实上，每一项运动都有其危险性，而拳击运动在规则和裁判员以及医务监督人员的控制下，其危险性并不比其他项目大。

在比赛中，运动员是以攻防对抗展开比赛的。所以，他们十分清楚，在进攻对方的同时要尽可能地保护自己。为此，运动员都具有良好的自我保护能力，这又减少了拳击比赛的危险性，况且比赛是在按体重分级进行的，双方的技术力量悬殊较大时，裁判员有权中止比赛。

业余拳击运动与职业拳击运动有着根本的不同，业余拳击运动是一项运动，而职业拳击则是以运动和娱乐为宗旨的一项职业。拳击手套的重量、比赛时间以及其他规则方面的差异，将这两项运动明显地划分开了。

职业拳击的技术特点是：运动员在基本站立姿势中，身体重心偏向前腿，脚步移动较慢；而在进攻动作中，上体活动范围较大。业余拳击的技术特点则是运动员身体移动速度较快，进攻发力靠蹬腿，转髋等全身力量，比赛中贴身近站较少，职业拳击技术与业余拳击技术就像是马拉松与短跑一样不大相同。

攻击是人类的本能之一，只是在现代文明社会里，这种本能受到了法律和道德的约束。而拳击运动使得这种本能以良好的形式得到了充分地显现。它不仅对于运动员，而且对观众都有着强烈的吸引力。同时，作为一项运动，它可以培养人的勇敢、顽强的意志品质，增强运动员的自信心与自控力，塑造他们优良的个性。所以，无论从锻炼身体的角度还是教育的角度，现代拳击运动都有着强大的生命力。

在英国和法国业余拳击联合会的影响下，第一个国际性拳击业余组织于1920年宣告成立，在第二次世界大战后不久，这个组织正式改名为国际业余拳击联合会。到了1946年，这个组织已经包括了23个国家的业余拳联。至此，它已经成了名副其实的国际性组织。在各大洲，都有该组织的分支机构，另外，国际业余拳联内还有仲裁委员会，技术及规则委员会，医学委员会等。这些都为国际间的拳击交流提供了便利条件。

我国在本世纪二十年代才开始拳击运动，三十年代中期

已达到亚洲水平，在1936年柏林举行的奥运会上。我国有两名选手参赛。五十年代末期，由于国内的拳击比赛曾出现过伤亡事故，国家体委曾一度中断这项运动的开展。改革开放以来，随着国际间体育交流的增多以及人们对该项运动认识水平的提高，拳击运动又重新得到党和政府的重视。1986年，国家又重新恢复了拳击运动。在1988年汉城奥运会上，我国选手一人进入前八名。

(三) 我国拳击运动发展的展望

最早是在蒙特利尔奥运会上，拳击运动的发展达到了它的鼎盛时期，有71个国家的370名选手参加了比赛。这标志着拳击运动已成为一项真正国际性的体育运动。但是随着赛事的增多，人们对拳击比赛的安全问题提出了更多的质疑。那么，过多地强调安全，则拳击运动会因缺乏挑战性而失去它应有的魅力。在我国，拳击运动也曾一度中断过，然而，在当今国际大型综合性运动会上，特别是奥运会的比赛中，拳击是一个设置金牌数较多的项目，它也是标明一个国家竞技运动水平的一个重要项目。为此，我国在八十年代后期又重新恢复了拳击运动，成立了国家队。另外，北京体育学院，西安体育学院，上海体育学院，上海，辽宁等地都纷纷成立了专业队。

事实上，近年来，拳击运动在民间也有了它广泛的群众基础，而且随着经济的发展，越来越多的大公司，大企业需要保安，保镖人才，而拳击运动因为它具有较强的攻击实战性而成了人们一种职业的需要，许多社会保安学校都将拳击作为他们的首选课程。

随着我国市场经济新秩序的建立，公平竞争将成为人们

所推崇的一种社会关系，而拳击比赛是在友好、公平的前提下的直接对抗。这正是今后我们社会生活中所应崇尚的竞争方式，从这方面讲，拳击比赛有着它的社会教育意义。

由此看来，拳击运动无论是对于国际比赛，还是社会的需求，它都将是一项具有强大生命力的运动。

二、拳击教学

(一) 关于拳击教学的理论思考

拳击教学和训练不是截然分开的，在方法上有其重叠的部分，在过程上也有互为包含的一段，然而，在引导一支拳击队走向成熟的过程中，必须将教学和训练划分为不同的、必不可少的两个阶段，且在这两个阶段中设置不同的目标。这是人为的工作。

简单地讲，教学与训练的主要区别就是教学的目的是使运动员通过学习掌握拳击的技术、技能；而训练则是使运动员通过一定负荷的练习，在身体素质、身体机能、心理素质等方面逐渐适应拳击这一特定的运动项目。而对于塑造运动员的个性、培养优良的意志品质等方面的问题则是教学与训练的共同任务。

本章主要谈及拳击教学的艺术，在此，我们必须了解两方面的事情，一是运动员运动技能的特点；二是拳击运动本身所具有的特殊性。

谈到运动员学习运动机能的特点，这里涉及到一门近年来比较时髦的学科——运动学。该学科是从运动心理学中分离出来的一门独立学科，它用运动心理学特别是认知心理学

的理论与方法来研究人类学习运动机能的心理机制。

人们对学习问题的研究已经历了漫长的岁月。早期的研究是采用动物实验的方法，它是在行为主义心理学的“刺激——反应”理论的指导下展开的。该理论认为，人类的特定行为是由特定的刺激引起的，在此过程中，头脑中发生了什么变化，这是不可知的，我们只要研究什么刺激引起什么样的反应就可以了。早期的经典条件反射学说和操作条件反射学说等，都是该理论的重要支持者。

本世纪六十年代，认知心理学的问世，为人们研究学习问题提供了新的思路和新的方法。认知心理学家要努力打开人脑这个黑箱，研究人们认识事物的心理过程。研究学习的认知心理学家则要揭示人们学习过程的心理变化过程。在这方面，美国的著名认知心理学家奥苏伯尔的理论独树一帜，且为人们普遍接受。他的理论被称为认知——同化论。他认为，人们感知的信息和习得的知识在头脑中以一定的结构序列的形式存贮着。这被称为认知结构，新的知识必须被纳入到学习者旧的认知结构中并被同化，新知识才能产生心理意义，才能被学习者真正习得和掌握。人的学习过程就是不断地用旧知识解释新知识的过程，这被称为是有意义言语学习。另外，人类还有一种学习现象被称为机械学习，如电话号码的识记以及一些无意材料的识记等。

人的行为是在大脑的支配下完成的，或者说人的行为就是头脑中的一种符号表征的外化，运动技能就是运动符号表征的外化。因此，学习运动技能，应首先在头脑中建立关于技能的一套符号系统。这里符号可能是语言的或表象的等。学习者建立这一套符号系统的过程同样遵循认识——同化的规

律。这就要求我们，在教学过程中，尽量将新知识以整体的、结构的形式出现，表现出一定的逻辑结构或空间结构，新知识才易于与旧知识发生联系并易于被理解、掌握。所以，教授一门新的运动技能应当从系统的、概括化的知识框架入手，然后深入到每项技术动作，在具体教授过程中，还要注意新技能与旧的技能相区别和联系。人们生活中的举手投足，嬉戏玩耍以及过去学习的运动技能都属于旧的技能，如果合理安排教学，这些技能、动作可为新的学习提供帮助，否则可能会产生干扰作用。

在拳击技术教学中，首先应当将拳击技术的一个内容框架呈现给学生或运动员，让他们对即将学习的内容有一个概括的了解，从而做好学习的准备，克服急于求成的思想。其次还要在教学中将新学的技术概念与其头脑中的旧概念进行联系和区别。比如，在拳击技术中有许多防守的技术动作，而人类自身生来就有着自我保护的本能，遇到攻击时，他们会自然而然地作出动作的反应。在后天的生活中，这种防守动作成了人们的习惯动作，那么在教授拳击防守技术时，应当让人们意识到他们的本能性动作，然后将这种本能的反应性动作与防守技术动作相区别、联系，这必将对运动员克服本能动作，建立按照一定规则进行的防守技术起到积极的作用。同样，在教授刺拳技术时，如果不将这一技术与通常人们打左拳的动作相区别，那么势必使运动员头脑中产生一个混杂的概念，这无疑会对运动员学习新技能产生阻碍。

理论上认为，人类学习和掌握运动技能的过程可以分为三个阶段，即认知阶段、联系阶段和熟练阶段。认知阶段是完成认识的过程，是首先在头脑中发生的一系列反应过程。联

系阶段的任务就是将头脑中习得的动作形象反映为实际的动作，使头脑中的语言符号与动作相联系。熟练则是经过反复练习，使动作达到自动化的过程。这是运动员学习动作技能的过程特点，教练员应依据此特点将教学过程划分为相应的三个阶段。

一个教练或教师对于拳击技术的理解程度也将影响他执教的效果，所以，在了解了运动员的学习规律之后，还必须领悟拳击技术本身的特点。拳击是一个在严格的规则控制下的、具有很强的攻防技击性的运动项目，它的所有技术动作都是在攻防转换中产生的。在比赛中，无论进攻还是防守，都必须做到动作敏捷、有力、而准确。要做到动作敏捷就必须使拳走的路线简捷化，即以最短的距离击到目标。而要想有力地攻击对方，则必须使主动肌充分拉长，尔后收缩，同时还有一定的工作距离，这似乎是矛盾的。因此，拳击的每一个攻击动作都应是全身的整体化动作，打每一拳都要经过从脚到腿到腰再经肩到拳面的动作顺序，在整个动作过程中，靠腿的蹬伸、腰、肩的扭转来加大攻击的力度。这是拳击技术的一大特点。另外，拳击技术掌握得好坏，还需在攻防实战中加以考验。有时，运动员似乎掌握了某一攻防技术，但在实战中，在遭到对手攻击或受到心理上的威胁时，他的技术发挥就失常了，这并不能算真正掌握了拳击的技术。因此，教练员要正确评估自己的运动员，并在教学中注重技术的实战性，同时要想办法为运动员创造实战情景。

（二）拳击教学原则

拳击作为一种体育运动项目，它遵循体育教学的一般原则，如自觉性、积极性原则，循序渐进原则，区别对待原则

等，同时，拳击运动无论其技术还是运动员身体、心理方面的特殊性又要求我们在教学过程中必须给予特殊的对待。在运动训练学的项群训练理论中，拳击运动被划归于体能类同场对抗型项群。这一划分基本将拳击运动的特点标示出来了。据此，我们归纳了适合拳击运动教学的特殊原则。

1. 实战性原则

拳击运动是一项同场对抗型的项目，运动员的每一项技术、战术都将直接运用于攻防对抗中。因此，在我们教授和指导学员练习每一个技术动作时，都要以实战需要为基本出发点，让运动员时刻想象着他们的面前是一个同样具有攻防能力的对手。同时，要在运动员基本掌握了一个技术动作之后，及时进行实战演练，以体会该技术的实战技巧及攻防转换。这样才能保证运动员牢固地掌握所学的技术，并在实战中灵活运用之。

拳击的技术动作不同于体操、武术等动作。它不仅要求动作路线正确、幅度到位，而且要表现出一定的实效性，否则就成了花架子的拳击。另外，在实际比赛中，拳击的技术动作常常要随着场上的攻防转换情况而及时变化、调整，这就需要我们在教学中牢牢记住实战性原则。

2. 负荷性原则

拳击运动是一种技术性很强的体能类项目，所以我们应当使运动员的技术与相应的体能得到同步提高。在技术教学中有意识地施以一定的负荷，使运动员的体能与新学的技术能够相互适应。技术往往需要一定的素质基础，素质达不到则技术就难以实现，即使完成，也与实战需要相去甚远。因此，负荷性原则也是拳击教学的一条重要原则。

在拳击比赛中,运动员能量代谢以无氧供能形式为主。代谢尾产物是乳酸,运动员肌肉中常堆积着较多的乳酸,这样他们在完成动作时会感觉到肌肉酸疼无力,从而影响其技术的正常发挥。为此,我们在教学中适当施加无氧负荷,让运动员体会乳酸堆积的感觉,提高他们在疲劳情况下保持正常技术和攻击力的能力。

要真正掌握一项运动技术,不仅要体会做动作时的肌肉感觉,而且要完成此动作时身体所承受的负荷,无疑这都是教学的任务。当然,在教学过程中施加负荷要选择时机。在教学的初始,如果盲目地加大负荷,势必会影响运动员的技能掌握,并且可能使他们产生畏难情绪,时间长了,就会形成学习的心理障碍。因此,施加负荷,应选择在运动员技能学习的巩固提高阶段,方法上一般选择模拟比赛的片段加快动作频率,加大动作力度,或设置打击目标等。

3. 安全性原则

拳击运动正如众人所认识的那样,具有一定的危险性,所以,我们在教学中要始终贯彻安全性原则。

首先,要教育运动员严格遵守竞赛规则,严格规范自己的进攻与防守动作,同时要让运动员养成良好的比赛道德风尚,把自己和对手的安全放在第一位。

其次,在安排对抗练习时,要把势均力敌的学员安排在一起,并对练习的内容进行严格限定。如进行左直拳的攻防练习时,要让防守的一方熟悉这一组合拳的进攻路线,并了解哪一拳是重拳,哪一拳是虚拳,这样,防守时可以有的放矢,以免遭到重拳的伤害。

最后,要对运动员使用的护具经常进行检查,发现破损

的，及时更换，以免由于护具失效造成伤害事故。

综上所述，防止伤害事故的发生，人是主要因素，因此在教学过程中，对运动员的安全教育应放在十分重要的位置。在力避意外伤害的同时，要训练他们攻中有防，防中有攻的拳击意识，提高自我保护能力。根据教学和观摩比赛的经验，我们认为，一般造成运动员意外伤害的情况有以下几种：一是比赛双方有一方违犯规则，以肘部或其他部位打击对方的非法攻击部位；二是一方运动员以出色的防守反击技术，出乎意料地攻击对手，由于对手毫无防备，因而容易致伤；三是双方力量、技术相距悬殊时，弱方容易受伤，在这种情况下，裁判员常常为了避免伤害事故而中止比赛。

教学原则是教学的航标灯，遵循这些原则可以使我们的教学活动减少失误少走弯路，从而得到事半功倍的效果。

（三）拳击教学的一般方法

上面我们分析了运动员的学习过程，我们的教学须遵循运动员的这种学习规律，在他们学习的不同阶段安排不同的教学方法，设置不同的教学目标。

将动作规则及形象印到头脑里，这是学习的第一步。因此，在拳击教学的初始应主要采取讲解、示范、图片、电化教学等比较直观的教学方法。这里，讲解是重要的手段。在开始介绍一种新的技能时，应尽可能让运动员少接受一些无关信息，因此，讲解要努力做到言简意赅，紧紧围绕技术动作。同时，要注意依照动作的顺序，突出重点。运动员在头脑中发生新、旧知识的联系也是靠教练员的讲解帮助完成的。示范是帮助运动员感知所学内容的直观方法，根据不同的目的，示范可以采取正面、背面和侧面等多种方法。为突出重