

素·质·教·育·书·系

学·生·体·育·知·识·丛·书

拳击

主编：麻雪田 吕世杰 编著：于德顺



What Sport Do You Want to Join?



知识出版社

素质教育书系·学生体育知识丛书

拳 击

编著：于德顺

知 识 出 版 社

图书在版编目(CIP)数据

拳击/于德顺编著. —北京:知识出版社,1998.5

(素质教育书系·学生体育知识丛书/麻雪田 吕世杰主编)

ISBN 7-5015-1683-9

I. 拳… I. 于… II. 拳击-普及读物 N. G886.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(98)第 10530 号

丛书编辑:张高里

责任编辑:张高里

装帧设计:天 鸣

责任校对:梁熾曦

技术设计:张新民

知识出版社出版发行

(100037 北京阜成门北大街 17 号 电话:6831 8302)

河北省固安县印刷厂印刷 新华书店经销

1998 年 5 月第 1 版 1998 年 5 月第 1 次印刷

开本:787 毫米×1092 毫米 1/32 印张:3.375

字数:71 千字 印数:1—10000 册

定价:4.00 元

本书如有印装质量问题,可与出版社联系调换

内 容 提 要

本书从拳击运动的历史、拳击的基本技战术、拳击规则与裁判法、国际拳击组织及其赛事、拳坛名人录等方面较为系统地介绍了拳击的有关常识，内容通俗易懂，有较强的可读性。作者还就拳击运动对青少年身心健康的意义及青少年参加拳击锻炼应注意的事项谈了自己的看法，有较高的参考价值。

目 录

一、拳击运动历史概述	1
1. 拳击运动的起源与发展	1
2. 拳击运动在中国的起源和发展	17
二、拳击的基本技术和战术	21
1. 拳击的基本技术	21
2. 拳击的基本攻击技术	28
3. 拳击的防守反击技术	39
4. 拳击的战略战术	49
三、拳击运动的规则和裁判法	54
1. 拳击运动的裁判员职责及裁判法	54
2. 计分办法	57
3. 拳击比赛中常见的犯规动作	58
4. 判定胜负	59
5. 拳击运动员比赛的体重级别划分	59
四、拳击运动的锻炼价值	61
1. 拳击运动对青少年身心健康的意义	61
2. 青少年生理的一般特点和锻炼注意事项	63
3. 青少年拳击运动员的一般身体训练	65
五、拳击创伤的预防与处理	69
1. 发生拳击创伤的原因	69
2. 拳击中常见创伤的症状与处理	70

3. 拳击创伤的预防	74
六、拳击运动器材与用具介绍	78
1. 比赛场地、器材和服装	78
2. 练习场地	80
3. 教学、训练的器材与用具	80
七、国际拳击组织及其赛事	82
1. 国际业余拳击联合会 (AIBA) 及其赛事	82
2. 国际职业拳击组织	86
八、拳坛名人录	89
1. 穆罕默德·阿里 (Muhammad Ali, 美国)	89
2. 乔治·福尔曼 (George Foreman, 美国)	92
3. 霍利菲尔德 (Holly Field, 美国)	94
4. 坦菲洛·斯蒂文森 (Teofilo Stevennson, 古巴)	97
5. 王守忻 (中国)	99
6. 乔治·路易斯 (George Louis, 美国)	101

一、拳击运动历史概述

1. 拳击运动的起源与发展

拳击运动是在一个正方形的绳围比赛场中，佩戴特制的柔软手套，在一定的规则下进行击打、搏斗的一项对抗性比较强的重竞技体育项目。拳击是力量、技巧、意志和智慧的较量，因此，拳击也被称为勇敢者的运动。拳击运动在世界各地开展很普遍，奥运会、亚运会将其列为正式比赛项目；在我国，拳击也深受人们的喜爱。

“拳击运动起源于古埃及，流传于古希腊和古罗马，发展于英国，大成于美国。”可以基本概括拳击运动的发展历史。

（1）拳击的起源

拳击运动源远流长。最初，它是保护人们生命财产的一种手段。据史书记载，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，幼发拉底与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，传说公元前 1000 年雅典王

子赛希阿斯就通晓拳术。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。

(2) 古代奥林匹克运动会上的拳击

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，并逐渐成为古奥林匹克运动会上占有重要地位的运动项目。公元前 616 年第 41 届古代奥林匹克运动会，又列入少年拳击比赛。古奥运会的拳击运动，无论在形式、比赛规则或击打所用的手具方面，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真本族血统、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，是在平地上进行。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，运动员裸体赤足，赤手空拳进行比赛。站立姿势右脚在前，左脚在后，双拳曲向胸前，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。

比赛时间没有限制，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都最长，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。当时的软皮手套是用相当于人体

两倍长的用油浸软的牛皮条，缠绕在手指和手臂上而成，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做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。

后来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“塞司土斯”。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击落，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。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，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……因此人们对这种不道德的残杀性的拳赛产生了极度憎恨，也给拳击带来了厄运。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，比赛结束组织者将当众宣布优胜者及其父亲的名字，获冠军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，还将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，共夺过七次冠军。后来，奥林匹亚为他竖了一个名叫“楔子拳击者”的雕像，雕像特别着重表现了他手腕动作的迅速，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，因为曾四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。这个珂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。

(3) 现代拳击起步于英国

自从古罗马皇帝西奥多雷斯下令禁止拳击后,拳坛几乎寂寞了四个多世纪。主要原因是由于人们对古罗马拳击的粗野难以忘怀;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,就按贵族习俗骑马、穿护身甲冑进行斗剑;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,设法以拳击代替斗剑。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。圣倍纳丁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年～1734年），他把冠军保持了11年之久，有“无敌将军”的美称。菲格的拳击是没有防护的徒手“生死”格斗。他创立了世界上最早的拳击学校，使之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年～1789年）继承了他的拳击事业。他为了使拳击减少伤害事故，组织了拳击俱乐部，为了使拳击更富有体育精神，于公元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了一所大型竞技场，作为专门教授拳击和组织拳赛的中心。由于布劳顿为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，作拳击表演，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”，深受广大拳击爱好者欢迎。门道沙是位研究拳击的先驱者，也

是开展拳击运动的功臣。

公元 1838 年，英国拳击保护协会，在拳击专家和拳击爱好者的协助下，根据布劳顿规则，制定了一份比较完善的“伦敦拳击锦标赛规则”。1853 年进行了修改，正式规定了 24 英尺（约 7.30 平方米）的拳击台，而且禁止使用足踢、头撞和牙咬等动作，内容增加到 29 条之多。

1867 年，英国记者约翰·格拉汉·钱伯斯编写了新的规则：“运动员必须戴拳击手套，每个回合 3 分钟，回合之间休息 1 分钟，摔跤判为犯规，被击倒者必须在 10 秒内自行起立，否则即被判为失败。”这份规则由英国人约翰·肖尔托·道格拉斯（昆斯伯里侯爵 1844 年～1900 年）整理出版，从 1891 年才被世界公认。从此拳击运动也才真正规范化起来。英国在拳击方面有悠久的历史，对世界拳击运动产生了深远的影响。

（4）现代奥林匹克的拳击运动

19 世纪末和 20 世纪初，拳击主要在英国和美国流行，世界上很多国家根本就没有开展拳击运动，尽管有不少热心宣传和拥护这一具有古代传统的运动项目的人士多次提出，要把拳击列入奥运会正式比赛项目，但前两届都被否决了。

第 3 届奥运会于 1904 年在美国圣路易斯举行。拳击第一次被列入正式比赛项目。这个消息对拳击运动开展特别普及的密西西比河边的圣路易斯青年来说是莫大的鼓舞。他们大部分是从英国学习归来的热血拳击青年。著名作家杰克·伦敦和伯尔纳特·肖乌为把拳击运动列入奥运会作了大量的工作。首次拳击赛按当时职业拳击所采用的 7 个级别进行。比赛办法也很特别，在自己级别夺冠的运动员还可以参加重于

自己体重的另一级别的比赛。美国运动员奥·柯克获得了最轻量级（52.164 公斤）和次轻量级（56.70 公斤）两个级别的冠军，这在奥运会史上是仅有的一次。本届运动会拳击比赛基本上是青一色的美国运动员，此次比赛实际上是一次美国冠军赛。但是，圣路易斯奥运会为业余拳击运动在今后世界范围的发展和推广起了积极的作用。

第 4 届奥运会，1908 年，英国伦敦，五大洲代表首次聚会。拳击仅设 5 个级别，比赛办法同上届，运动员可以跨级比赛。由于一向表现十分出色的美国运动员无法及时赶到伦敦，所以英国运动员取得了英国在奥运会拳击赛中最辉煌的成绩，除中量级（71.67 公斤）亚军为澳大利亚的雷·贝克获取外，其余获奖名次均属英国人。

第 5 届奥运会，1912 年，瑞典斯德哥尔摩。由于瑞典人认为拳击有损人体健康，因此取消了这个项目。

第 6 届奥运会因第一次世界大战未举行。

第 7 届奥运会，1920 年，比利时安特卫普，战火熄灭后的首届奥运会。经过战争的劫难，本届运动会的比赛成绩不尽人意，而拳击却得到了很大的发展。拳击比赛中 25 个国家的选手在 8 个级别进行激烈角逐，最后欧洲人只获得了 3 枚金牌（其中英国 2 枚，德国 1 枚），美国 3 枚，南非联邦、加拿大各 1 枚。次轻量级金牌为年仅 19 岁的美国人弗伦克·詹纳罗获得，他转为职业选手后，赢得了这个级别 1928~1929、1930~1931 年的世界冠军。美国的爱德华·伊根夺得重量级拳击冠军，1932 年他又在冬季奥运会四人雪橇比赛中夺冠，他是奥运会史上在冬、夏季奥运会比赛中均获金牌的唯一选手。第 7 届奥运会拳击比赛上运动员的水平有了较大突破，获

奖牌的国家面也扩大了，这无疑对拳击运动的发展起了促进作用。

第8届奥运会，1924年，法国巴黎。在奥运会开幕的前夕，拳击史上第一个国际业余联合会成立了，它的第一任主席是美国人约翰·卡迪。这给拳击运动注入了一针兴奋剂。世界上29个国家的拳击选手来到了巴黎，争夺8个级别的冠军。最后，英国获得2枚金牌，美国、南非联邦、荷兰、丹麦、比利时、挪威各得1枚金牌。另外，法国式拳击还被安排为表演项目。

第9届奥运会，1928年，荷兰阿姆斯特丹。这届奥运会的拳击比赛吸引了五大洲的拳击好手，登上领奖台的有来自14个国家的运动员，这在奥林匹克拳击史上是前所未有的。大批有才干的年轻人脱颖而出，所有级别的冠军为那些从来没有夺得过冠军的国家——匈牙利、意大利、荷兰、新西兰、阿根廷等国的拳击选手获得，这是本届奥运会拳击比赛中最引人注目的特点。在获奖者的名单中，还第一次列入了过去禁止开展拳击的国家的运动员。本届奥运会的裁判工作很差，拳击比赛中经常出现差错，引起了许多国家的不满。尽管如此，意大利拳击运动员以惊人的表现出尽风头，他们一举夺得3枚金牌；阿根廷人获得了重量级和最重量级2枚金牌；匈牙利、英国、新西兰各得一项冠军。

第10届奥运会，1932年，美国洛杉矶。令人瞩目的拳击赛在能容纳1.2万名观众的体育馆举行。但是，同圣路易斯那届一样，由于旅费昂贵，参加洛杉矶奥运会的国家 and 运动员比上一届减少了近一半，拳击也不例外。美国拳手欲重复28年前在圣路易斯的胜利，他们获得了2枚金牌和3枚铜牌

的好成绩，名列各参赛队之首。但是，他们也受到了各国好手的强力挑战，尤其是阿根廷和南非联邦拳击手们分别为自己的国家取得了 2 枚金牌、1 枚银牌和 2 枚金牌、1 枚铜牌的好成绩。其他 2 枚金牌被匈牙利和加拿大选手获得。菲律宾的何塞·维拉奴埃瓦获得了最轻量级铜牌，这也是亚洲拳手在奥运会上取得的第一枚拳击奖牌。这次的裁判工作非常出色，是现代拳击比赛史上第一次系统、正规的执法。

第 11 届奥运会，1936 年，德国柏林，历史的悲剧。德国法西斯为了使更多的德国运动员登上领奖台，以达到显示实力和炫耀日耳曼人种的尊严的目的，他们千方百计地拉拢裁判，拳击也不例外。尽管如此，各国选手还是发挥了自己的水平，显示了各自的实力，法国选手获得了 2 枚金牌，意大利、匈牙利、芬兰、阿根廷选手各获 1 枚金牌，而德国队凭借不正当的手段获得了 2 枚金牌。正是在这届奥运会上，中国派出了 69 人参加，其中由国民党陆军 32 军商震部队派出的四名拳击手李梦华、靳桂、靳贵第和王润兰，他们都在预赛中被淘汰。

第 12、13 届奥运会因第二次世界大战未举行。

第 14 届奥运会，1948 年，英国伦敦，奥林匹克运动的新起点。在两届奥运会中间的这段时间里，世界业余拳击运动又向前迈进了一大步，它成为世界上最普及的运动项目之一。英美两国竟然没有获得金牌，冠军被阿根廷（2 个）、匈牙利（2 个）、南非联邦（2 个）、意大利和捷克斯洛伐克获得。

第 15 届奥运会，1952 年，芬兰赫尔辛基。这是一届具有划时代意义的奥运会。由于苏联和部分东欧国家的参赛，使拳击比赛的规模和水平有了空前的提高。世界上 44 个国家和

地区的 250 余名选手报名参赛。鉴于世界各国拳击运动的广泛开展，国际业余拳击联合会为了提高此项运动的价值和使参赛的运动员更趋均衡，决定在本届奥运会拳击比赛中分十个体重级别进行比赛，废弃像职业拳击那样所采用的八个级别。美国派出了历史上最强的奥林匹克拳击手，一举夺得 5 枚金牌，他们全是体格健壮的黑人拳击手。要知道，在 20 年间美国拳手没有在奥运会上取得任何一个级别的第一名，他们这次取得的成绩确实是值得称许的。第一次参赛的苏联拳击选手由于缺乏比赛经验和对对手缺乏了解，只取得了 2 枚银牌和 4 枚铜牌。匈牙利、芬兰、捷克斯洛伐克、意大利和波兰各得 1 枚金牌。

第 16 届奥运会，1956 年，澳大利亚墨尔本。奥运会第一次走出了欧美两洲。由于业余拳击运动已经在全球普及，国际业余拳击联合会决定从这届奥运会开始，授予获胜者相同体重级别世界冠军的称号。本届运动会最耀眼的明星当属 32 岁的匈牙利卓越拳击家拉斯洛·帕普。当他在墨尔本拳击场上战胜了最后一名对手——美国的雷泽德·托雷斯后，成为世界上第一个连获三届奥林匹克金牌的拳击家。奥运会后，帕普转为职业拳击手，并多年驰名世界拳坛。由于苏联的参赛，使拳赛增色不少，他们夺得了 3 枚金牌、1 枚银牌和 2 枚铜牌的骄人战绩，列非正式团体总分第一；美国和英国各得 2 金；德国、匈牙利和罗马尼亚各得 1 金。

第 17 届奥运会，1960 年，意大利罗马。来自五大洲 56 个国家和地区的 290 多名拳击运动员集中到这里，两个德国联合组队参赛，中国台湾也派出了 3 名拳手。本届奥运会拳击比赛的突出特点是队员的年轻化和各队普遍重视了专项力