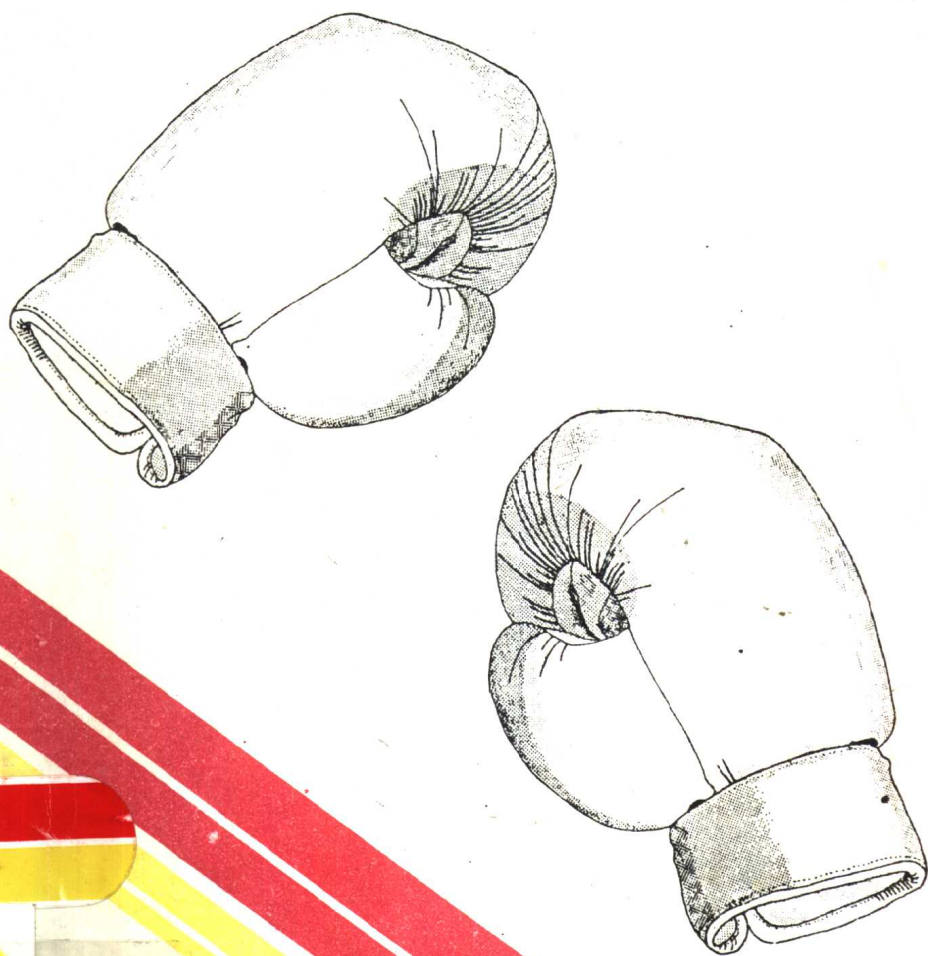


QUAN JI
ZHI NAN

拳击指南

张宏超 编译



东北工学院出版社

拳 击 指 南

张宏超 编译

东北工学院出版社

1989 沈 阳

内 容 简 介

本书依据加拿大业余拳击协会出版的《拳击训练手册》和《业余拳击运动规则及医务监督条例》编译而成。包括拳击入门训练, 教学训练, 技战术训练, 训练计划的制订, 身体素质训练, 场地器材设备, 医务监督条例, 比赛规则, 评判、仲裁等工作方法和职责等。

拳 击 指 南

张宏超 编译

东北工学院出版社出版
(沈阳·南湖)

辽宁省新华书店发行
东北工学院印刷厂印刷

开本: 850×1168 1/32

印张: 8 字数: 208 千字

1989 年 9 月第 1 版

1989 年 9 月第 1 次印刷

印数: 00001~15000 册

责任编辑: 战志民

责任校对: 刘莹

ISBN 7-81006-206-9/G·19

定价 3.10 元

序 言

拳击是项古老的体育运动，是奥运会的传统竞赛项目。世界各国都开展这项运动，有的国家把它列入学校体育教学计划，作为锻炼身体，培养不畏困难、顽强战斗、机智勇敢的意志品德教育手段。

20 世纪 20 年代，我国才开展拳击运动，至 30 年代中，我国拳击已达亚州水平。当时，上海、青岛、广州、香港等沿海一些大城市经常举行拳击比赛。1936 年在德国柏林举行的第十一届奥运会，我国也有两名拳击选手参加了比赛。我国虽在本世纪 20 年代初就有拳击运动，但不普及，当时还没有一本中文拳击书籍可以参考，仅靠师傅带徒弟方式传授拳击技术。50 年代末，我国停止开展拳击运动。1986 年又重新恢复拳击运动，1988 年在南朝鲜汉城举行的第二十四届奥运会，我国有两名拳击选手参加比赛，其中一人取得 Feather Weight（52 公斤次轻量级，或称羽量级）第八名。恢复拳击运动以来，国内出过几本拳击书，但这些书偏重技术方面，缺乏对拳击知识的全面论述。

张宏超同志根据加拿大业余拳协出版的几本书编译而成的《拳击指南》一书，论述拳击知识全面且详尽。内容包括拳击入门训练，拳击技战术训练，业余拳击运动规则和医务监督等三大部分。介绍了教学训练、技战术训练、训练计划的制订、身体素质训练、场地器材设备、拳击医务监督、竞赛组织、比赛规则与裁判方法等方面的知识。是一本很有价值的拳击运动手册。对拳击运动员、教练员、体育教师、青年学生及广大拳击爱好者均有借鉴、指导作用。

周 士 彬

1988 年于上海体育学院

编译者的话

拳击自 1904 年在美国圣路易举行的第三届奥林匹克运动会上被列为正式比赛项目以来，是历届奥运会设置金牌较多的传统竞赛项目之一。

坚持拳击运动训练不仅能达到锻炼身体、增强体质之目的，而且还能培养人们勇敢顽强、坚韧不拔的意志品质。所以，它愈来愈受到世界各国人民的喜爱与关注。目前，我国已恢复了中断 28 年之久的拳击运动。由于我国刚刚恢复此项运动，所以有关这方面的书籍还很少，至于较为全面、系统地叙述拳击知识的书更是难于见到。鉴于此，本人编译了《拳击指南》一书。

该书是根据加拿大业余拳击协会出版的《拳击训练手册》一、二册和《业余拳击运动规则及医务监督条例》编译而成的。本书第一部分介绍了拳击入门训练的手段、方法、基本技术、技能等。第二部分介绍了拳击技、战术训练、素质训练、技术教学等。第三部分介绍了拳击运动规则及医务监督条例等。

为了便于拳击教学或训练，本书依据由简到繁，由易到难的原则进行编译，并针对各种技术动作要领和训练、操作方法配制了二百余幅插图，所以该书更适宜于拳击教练员、运动员和青年学生进行学习。

本书译稿完成后，承蒙国家拳击队教练、北京体育学院王守忻副教授审订了全部书稿，国家拳击协会医务监督部的张问礼副教授审订了医务监督条例部分的译稿，拳击界名宿、上海体院周士彬教授在百忙中为本书撰写了序言，在此一并深致谢忱。

由于我国恢复拳击运动时间不长，缺乏很多明确的条文，所以本书对我国开展和普及拳击运动无疑会有极好的借鉴和指导作用，但也有可能某个条款与我国实际情况略有出入。加之译者学识浅薄，书中难免有词不达义之处，为此尚祈广大读者不吝赐教。

译者

1989 年于武汉体育学院

目 录

1 拳击入门训练	
1.1 概述	(1)
1.2 拳击教学	(2)
1.2.1 讲解	(2)
1.2.2 示范	(3)
1.2.3 安全因素	(4)
1.2.4 准备与整理活动	(5)
1.3 拳击的基本技能	(6)
1.3.1 拳击的基本姿势	(6)
1.3.2 出拳的技巧	(9)
1.3.3 拳击的步法	(10)
1.3.4 左刺拳	(12)
1.3.5 右直拳	(18)
1.3.6 掩护防御势	(26)
1.3.7 左钩拳	(27)
1.3.8 右钩拳	(33)
1.3.9 近战的战术	(37)
1.4 基本拳击技术原理与左撇子战术	(37)
1.4.1 拳击技术原理	(38)
1.4.2 左撇子拳击队员的战略战术	(39)
1.5 业余拳击运动员的训练	(42)
1.5.1 速度和耐力训练	(43)
1.5.2 力量训练	(44)
1.5.3 柔韧训练	(53)
1.6 设备的利用及馆内训练计划的制定	(63)
1.6.1 设备、器材的利用	(63)

1.6.2 馆内训练计划的制定	(65)
1.6.3 训练课中的安全措施	(66)
1.7 对初学者的拳击训练	(66)
1.7.1 少年拳击运动员的训练课计划	(68)
1.7.2 必备的拳击训练器材	(69)
1.7.3 管理与训练	(70)

2 拳击技术和战术训练

2.1 概述	(71)
2.2 教学方法	(71)
2.2.1 如何进行拳击教学与训练	(71)
2.2.2 初级训练和高级训练	(74)
2.3 拳击技术教学	(76)
2.3.1 基本拳击技术的教学	(77)
2.3.2 防御直拳进攻的教学	(78)
2.3.3 钩拳拳法的教学	(80)
2.3.4 常见错误及纠正方法	(81)
2.4 基本拳击技巧	(83)
2.4.1 平衡与步法	(83)
2.4.2 左刺拳的变化	(86)
2.4.3 右直拳的变化	(93)
2.4.4 左刺拳和右直拳的组合拳法	(97)
2.4.5 左钩拳的变化	(97)
2.4.6 左钩拳的组合打法	(103)
2.4.7 右钩拳的变化	(109)
2.4.8 右上钩拳的组合打法	(111)
2.4.9 佯攻	(115)
2.4.10 近战	(117)
2.4.11 训练中的安全措施	(118)
2.5 拳击训练内容的安排顺序	(119)
2.5.1 步法练习	(119)
2.5.2 基本拳法与防御练习	(120)

2.6 制订训练计划的程序	(124)
2.6.1 训练计划的形式	(124)
2.6.2 训练计划的阶段划分	(125)
2.7 耐力训练	(130)
2.7.1 间歇训练	(130)
2.7.2 体育馆内的间歇训练安排	(132)
2.8 力量训练	(132)
2.8.1 力量素质(力量的类型)	(133)
2.8.2 力量训练的阶段划分及其练习	(134)
2.8.3 力量训练图解举例	(136)
2.9 速度训练	(142)
2.9.1 速度训练的原则	(142)
2.9.2 速度训练的方法	(143)
2.9.3 速度训练的两种形式	(144)
2.10 柔韧训练	(145)
2.10.1 柔韧素质	(145)
2.10.2 柔韧训练方法	(146)
2.11 循环训练	(149)
2.11.1 循环训练的优点	(490)
2.11.2 如何进行循环训练	(150)
2.11.3 循环训练动作图解及循环训练举例	(151)
2.12 实战练习	(157)
2.12.1 技术实战	(158)
2.12.2 条件实战	(158)
2.12.3 自由实战	(159)
2.13 运动员的管理	(160)
2.13.1 手的构造及扎护手绷带的意义	(160)
2.13.2 扎绷带须知及操作方法	(160)
2.13.3 赛前护理	(163)
2.13.4 回合间休息时的护理及其它	(164)
2.13.5 赛后护理	(166)

2.14 对拳击队员的技术评估	(168)
2.14.1 对新手和少年拳击队员的评估	(168)
2.14.2 对中级拳击运动员的评估	(169)
2.14.3 对优秀运动员的评估	(170)

3 业余拳击运动规则及医务监督条例

3.1 规则	(174)
3.1.1 拳击台	(174)
3.1.2 拳击手套	(176)
3.1.3 护手绷带	(176)
3.1.4 服装及其它	(177)
3.1.5 拳击台的设备	(179)
3.1.6 运动员的组别	(180)
3.1.7 运动员的分类	(180)
3.1.8 运动员的晋级	(181)
3.1.9 体重级别与称量体重的规定	(181)
3.1.10 抽签和轮空	(184)
3.1.11 回合	(186)
3.1.12 助手	(187)
3.1.13 裁判员和评判员	(189)
3.1.14 仲裁委员会	(190)
3.1.15 场上裁判员	(191)
3.1.16 裁判员的权力	(192)
3.1.17 裁判员的医疗检查	(194)
3.1.18 评判员	(194)
3.1.19 计时员	(194)
3.1.20 评定胜负	(195)
3.1.21 评分方法	(197)
3.1.22 犯规及犯规动作图示	(199)
3.1.23 倒地	(203)
3.1.24 倒地后的规定和裁判宣布停赛的判定	(205)
3.1.25 握手	(206)

3.1.26	麻醉药物的使用	(207)
3.1.27	国家队和省队比赛的得分	(207)
3.1.28	说明解释权	(208)
3.2	医务监督条例	(208)
3.2.1	概述	(208)
3.2.2	业余拳击比赛的出场医生	(209)
3.2.3	初步医疗检查	(209)
3.2.4	赛前医疗检查	(214)
3.2.5	禁止运动员参加比赛的有关规定	(215)
3.2.6	裁判员赛前身体检查	(218)
3.2.7	运动员的医疗检查及称量体重时的有关规定	(220)
3.2.8	运动员的装备	(222)
3.2.9	拳击台	(223)
3.2.10	比赛期间的有关规定	(223)
3.2.11	台下出席医生	(224)
3.2.12	宣布比赛判决	(226)
3.2.13	运动员被击倒后医务人员进行医疗检查的程序	(227)
3.2.14	对头部受伤运动员的观察	(227)
3.2.15	医生的设备	(228)
3.2.16	业余拳击赛常用药物说明	(229)
3.2.17	运动员的禁用药物	(231)
3.2.18	说明	(231)
附录 1	国际拳击组织建立的时间及英语简称	(232)
附录 2	历届奥运会业余拳击比赛各级别冠军	(232)
附录 3	历届世界业余拳击锦标赛各级别冠军	(238)
附录 4	历届世界杯业余拳击比赛各级别冠军	(239)
附录 5	历届世界青年业余拳击赛各级别冠军	(241)

1 拳击入门训练

1.1 概 述

一、当对年青人和成年人教授拳击动作时，必须先使其了解安全知识和与生命密切相关的一些基本知识。

二、通过入门训练的学习，可以提高练习者基本技术的演练和示范能力以及其它特殊的能力。

三、可胜任制定地方俱乐部训练计划和组织指挥技术训练课等任务的能力。

按运动员的资历，国家训练计划划定了5个技术档次。每个档次训练的基本内容均为下述三个方面：

1. 理论

一般的理论课涉及所有体育项目共同的生理学和心理学的基础知识，以及与技术内容相适应的专业理论知识。

2. 技术

技术训练课的内容包括：基本拳击技术的教学、身体素质训练（包括力量、速度、耐力、反应等）、以及拳击训练课的组织与教学。

3. 实战

在拳击教学过程中，要根据队员的实际训练水平，自然过渡到实战练习。譬如，先教左刺拳的进攻动作，其次再教如何防御刺拳，接着两人一组作一攻一防的慢速攻防练习，最后再按比赛规则进行攻防实战练习。

1.2 拳击教学

当教练员对一组初学者进行拳击训练时，应当明确指导原则和安全规定以及进行拳击教学的方法等。

在对一组初学者进行早期训练阶段，指导原则之一就是要尽可能地排除人为所造成的伤害事故。决不能在训练馆内或在拳击台上滥用那些有损对方的不符规则要求的技术。根据队员的体重、接受能力、技术水平和年龄进行学习（或训练）是很必要的，它有助于教学任务的完成。

在每次拳击赛之前，教练员都应进行体育道德的宣传，鼓励其运动员力争取得好成绩。但决不能抱欺强凌弱的态度或作出规则所不允许的任何不道德的动作。

在进行拳击知识与技术教学的过程中，教练员要处理好集体教学与区别对待两者的关系，要根据不同的情况，恰如其分地运用幽默、和蔼、刺激等各种语言进行技术教学。同时，教练员还要多用鼓励和赞扬的教学方法激发运动员的求知欲望，决不可凭借批评（或打骂）的方式强制队员学习。

1.2.1 讲 解

语言是传授知识的一种较为重要的表现方式，下述几点是讲解时，要考虑的问题。

一、教材要适宜

选择和调整教材，使之适合于运动员的实际水平。抓住教材的难点和关键进行讲解。

二、讲解要清晰

就某些教练员而言，讲解时通常讲得太快，使人难以听明白，这是不可取的；应该放慢讲解的速度，言简意明，让运动员听清楚所讲的每一句话。

三、措辞要准确

讲解时用语要准确、形象、恰当。同时，语言的表达还要讲究抑扬顿挫，具有感染力。切忌使用隐晦难懂的语言。

1.2.2 示 范

一次正确而形象的示范对进行简明扼要的口头描述起着非常重要的辅助作用。教练的准确示范动作可使运动员了解所学动作的形象、结构、要领和方法。正确的示范不仅可以使运动员通过直观的感性认识来获得正确动作的概貌，而且还可提高运动员的学习兴趣，激发他们自觉积极地进行学习。因此，示范动作正确与否直接影响着训练效果的好坏。

为了能使运动员较清楚地观察示范动作，突出示范的目的，取得更好的训练效果，应注意以下几点：

一、合理选择示范位置

一般来说，教练员的示范位置可选择在横队的等边三角形的顶点上。如果初学的人数较多可站成三、四列横队，此时教练员应让前一、二列队员坐下或蹲下，以便使后面的队员能清楚地看到教练的示范。或者让前一半队员向前走三步然后向后转，教练则站在中间的空位置上进行示范；亦可让队员站成一个“马蹄”形，教练站在中心位置进行示范。总之，选择示范位置的原则是：所有队员都能看清教练的示范动作，同时教练员也能观察到每个队员的练习情况。

二、正确运用示范面

示范面的运用包括：镜面示范、背面示范、侧面示范、斜向示范等。在拳击教学中最好采用镜面示范，但并非绝对，就一般而论，凡是身体侧向进行的动作，可作镜面（或背面）示范；凡是身体正向行进的动作，可作侧面示范；不能采用上述示范面的，可以作斜向示范。为了让运动员看清楚动作各部位的要领，

虽是同一动作，亦可采用几种不同的示范面。

三、讲解与示范的有机结合

讲解与示范并非孤立的、彼此分割的，而是有联系的、彼此结合的。根据不同的需要，有时可先讲解后示范，有时则可先示范后讲解，有时还可边讲解边示范。总之，可视运动员技术水平和动作的难易程度再决定采用什么样的形式。一般而言，教初学拳击的运动员多采用直观的示范形式，而对水平较高的拳击队员，讲解则是主要的。

1.2.3 安全因素

在进行拳击教学（或训练）期间，参加学习（或训练）人数的多少，要视训练场、馆的大小而定。总的原则是：全体队员在学练过程中，必须能自由运动而不碰撞或影响他人，避免因互撞而引起意外事故的发生。如果在长 20 米、宽 12 米的长方形训练馆内进行教学（或训练），参训队员以 16~18 人为宜，最多不超过 20 人。

在每次训练课开始之前，都应对拳击队员的手套进行检查，看是否有往拳套内填塞东西或其它违反规则的现象。在戴上拳套之前运动员必须把拳套上长出的系带牢固地压放在拳套系绳下，避免任何形式的飞带损害（伤）对方的眼睛。

教练员必须根据具体情况严格控制并决定是否中止拳击队员的训练，在进行实战教学时，教练员要严格遵守教学程序，以防伤害事故的发生。按照队员的技术水平进行分组实践练习是比较明智的教学方式，这样可避免因技术上的悬殊而造成的伤害事故。在教学过程中，教练可将队员按技术水平的异同分成若干组，每组指定一名负责人，这样既便于管理，又便于区别对待，同时也因技术水平相当而消除队员的畏惧情绪，提高训练效果。

在早期学习训练阶段，可用戴有拳击手套的一只手的手掌作为靶子（头靶），迎击攻击头部的各种来拳，当运动员都具有一

定的防御能力后，再进行实战练习。

进行拳击教学一般应按照下列程序进行：

- 一、拳击的基本姿势。
- 二、拳击的基本拳法和步法。
- 三、拳击的防御技术。
- 四、特殊拳法的防后反击。
- 五、攻防组合拳法。

1.2.4 准备与整理活动

准备与整理活动是每次拳击教学（或训练）课中不可轻视、不可忽略的两个部分，但各部分的任务与内容是不相同的。

一、准备部分

其任务是在较短的时间内，尽快把队员组织起来，集中注意力，明确教学（或训练）课的内容要求，激发和调动他们学习的积极性，使他们振奋精神，精力充沛而又活泼地开始该堂课的学习（或训练），从生理上和心理上作好上课的准备，为学习基本教材作好充分准备。

准备活动的内容除了简明扼要地说明该次课的内容与要求、检查护齿、护裆、拳击手套以及辅助训练器材外，就是要进行一些集中注意力和激发队员情绪的练习。亦可结合专项技术要求，作一些运动量较小的游戏，以使各主要肌肉群、关节、韧带都得到充分的活动，特别要加强踝、腕等薄弱关节肌肉群的练习。选择训练内容既要有针对性，同时又要注意动作的准确性，以便达到培养运动员具有正确姿势之目的。

准备活动作得好坏，将直接影响着该次课主要任务的完成情况。它对增强体质，尽快掌握拳击知识、技术、技能以及防止伤害事故等都具有十分重要的意义。因此，拳击教练要重视和加强该部分的教学（或训练），绝不能认为只是活动一下身体而放松或忽略这一部分的练习。

二、整理活动

其任务是按计划、有组织地结束拳击教学（或训练）活动，使运动员从生理上、心理上逐渐地恢复到相对安静状态。

整理活动的内容可根据该次课的性质选择一些逐步降低运动负荷的练习。如轻松自然的走动，有音乐伴奏的放松舞，动作柔和的活动性游戏，两人一组的放松按摩、淋浴或蒸汽浴等。

在实际教学（或训练）中，也应重视这方面的练习，不能忽视它，更不能挤掉它。否则，将会造成疲劳积累、肌肉僵硬、动作失调等不良后果，以至严重影响训练课的效果和质量。

1.3 拳击的基本技能

拳击的基本技能包括进行拳击基本技术的示范，掌握出拳技巧的原理，进行重击拳的出拳方法，基本的防御等。

1.3.1 拳击的基本姿势

拳击运动的主要目的是用拳击手套上的白色部分（即拳锋



图 1

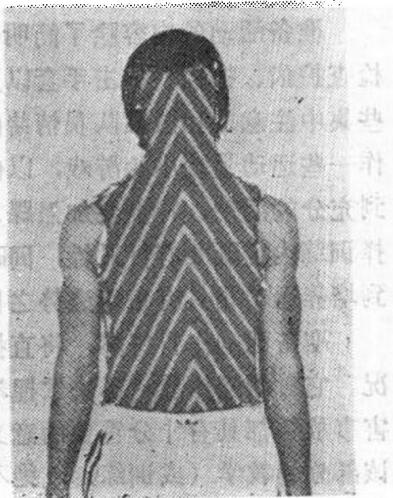


图 2

——拇指除外的其余四指根节所对应的拳套）去攻击对方，而不是用其它任何部位取而代之（图1）。拳击运动中禁止击打部位是后脑、颈部、背部以及腰带以下的部分（图2）。做为一名拳击手在任何时候都应牢记不许用脚进攻的古训。一名拳击运动员还需要一种使他能够在进攻和防守之间继续保持平衡的姿势。

一、脚

任何击打比赛的最重要的一个方面是供脚步移动的基地或拳击台。在这个拳击台上，拳击运动员可以变换出各式各样的击打动作，而不致于失去其平衡。拳击运动员的两脚前后开立略宽于肩；左脚在前，脚尖内扣约 45° ，全脚掌着地；右脚在后，脚尖斜向前方，前脚掌着地；身体重心在两脚之间（图3）。左撇子拳击运动员两脚的位置与上述相反。



图 3

1. 身体重量均匀地分配在两脚上。

2. 右脚前掌蹬地，并且偏离身体的中线。

3. 两膝关节处于轻微弯曲状态，并稍向内扣。经过一段时间的训练之后，拳击运动员就能发现最适合于他自己的两足间的距离。

二、身体（躯干）

就拳击运动员而论，防护自己的有效部位和在同一时间内尽可能多地击中对方的有效部位，而避免对手击中自己，躯干的运动在一定程度上则起着重要的作用。通常，躯干应尽可能保持中正，两肩略内扣，背部呈弓形，左肩舒适自然地保护下巴（左撇子相反）。

三、手