

【美】库克·布达克

尼尔·马尔伯特著

胡宗锋 赵乃均译

徐经明校



学拳击

人民体育出版社

学 拳 击

〔美〕库克·布达克 尼尔·马尔伯特著

赵乃均 译

胡宗锋

徐经明校

人 民 体 育 出 版 社

说 明

本书由世界拳王穆罕默德·阿里的前任教练库克·布达克与前美国芝加哥《先驱论坛报》体育记者——尼尔·马尔伯特合著，原名《拳击基础》。

本书出版之后，曾轰动欧美，被广大拳击爱好者公认为是一本实用性很高的拳击基础读本。其内容包括心理准备、身体训练、基本技术、战略战术等。全书插图五十余幅，一部分根据全美“金手套”大奖赛实况绘制，给人一种极其逼真的感觉；其余部分则为美国轻量级冠军约翰·里昂的训练动作图解，规范实用，易于模仿，有助于读者准确把握书中内容。

作者介绍

库克·布达克 (Chuck Bodak)

前美国加利福尼亚州圣莫尼卡穆罕默德·阿里业余拳击队的教练。他在阿里作为业余拳击手参加“金手套”大奖赛时是阿里的教练。

尼尔·马尔伯特 (Neil Milbert)

前美国芝加哥《先驱论坛报》的体育记者，十五年来，他一直在做职业和业余拳击赛的采访工作，曾几次获得体育采访优秀奖。

本书献给我的女儿范娜沙·安和玛丽·林恩以及其他的青年男女。我相信在学习拳击过程中所受到的训练和获得的技巧会使她(他)们的生活更加丰富。本书也是为了纪念我和穆罕默德·阿里(Muhammad Ali)和哈罗德·J·史密斯(Harold J·Smith)迄今的友谊和珍贵的感情而写的。

——库克·布达克——

目 录

一、拳击训练的心理准备·····	1
二、身体训练·····	6
三、室内训练·····	13
四、基本技术·····	22
五、基本进攻技术和战术·····	32
六、基本防守技术和战术·····	46
七、躲闪和避让·····	57
八、随机应变·····	52
九、左撇子及其战术·····	76
十、拳击台上的心理战·····	84
十一、职业拳击赛·····	91

一、拳击训练的心理准备

对于一个想掌握拳击技术的人来说，第一个先决条件是其智能的训练，使他必须下定决心，使拳击训练成为他日常生活中不可分割的一个部分。这就是说，他必须具有坚强的意志力。而他的饮食、睡眠时间、社交生活以及他的思维方式等等一切都会因从事拳击运动而受到影响。

动机因素对一个拳击手来说是十分重要的。所谓动机就是说当一名拳击手应时刻想象着自己在获得胜利后的那种自豪感和荣誉感，如果取得了胜利，就会受到大家的承认和尊敬，这就能增强他本人的自信感和努力向上的决心。

在拳击训练中最为重要的是在受到压力的情况下，能保持沉着和冷静，那么你就可以在寻找适当的时机，选择好自己进攻的机会，进行迅速准确有力的反击。

对那些想掌握拳击技术的人来说，一想到自己即将掌握拳击技术，那么拳击便会使你觉得精神振奋、心满意足，拳击训练不但可以增强一个人的体质，使其克服弱点，而且还

可以增加一个人的自我控制能力。

在拳击比赛中，击败对手，获取胜利是一件令人激动的事情。如果一个人掌握了拳击技术，他也会经常体验到取得胜利时的那种愉快。在拳击训练中，积极的思维是人的第二天性，这种积极的思维也会对生活中的其它方面有所帮助。

在拳击训练中，没有捷径可走，如果一个人试图在拳击训练中寻找捷径，那实际上他已走进了“死胡同”，假如他真的要那样去做，到头来他会发现一切都得从“零”开始。

搞训练应有计划，在训练中又不断地改进计划。在拳击训练中，长远目标和短期计划要紧密结合。这样每天都有一点小进步，对拳击手来说便会受到鼓励，从而对训练不失去信心，不偷懒，也不会对训练漫不经心。举例说明，假如一名拳击手在头几次的业余训练比赛中，由于使用左刺拳而获得了胜利，而他也已经掌握了自己很拿手的右直拳，在这种情况下，他就会意识到如果他掌握左钩拳的打法，那他就会比别人更胜一筹。那么，掌握左钩拳的打法就成了他下一个短期训练计划中的目标。

要想掌握拳击技术，必须一步一个脚印地朝前走。要掌握左钩拳的打法，首先要研究那些打左钩拳打得很好的拳击手的拳法，然后再根据自己的特点，对着镜子进行一段时间的模仿训练，打出具有自己特点的左钩拳。当他觉得自己真正地掌握了左钩拳的打法时，就可以开始每天对着沙袋进行模拟训练。模拟训练后，再和另外一名技术较差的拳击手进行假比赛对练，这主要训练拳击手在拳击台上怎样运用自己新学到的拳法。进行这种假比赛对练时，拳击手必须仔细观察，看在哪一种情况下打左钩拳最适宜，而且应在自己脑海

里记下在你打左钩拳时对手的反应情况。

最后，当你能得心应手地运用自己的左钩拳时，那么在拳击赛中发左钩拳就会成为你在拳击比赛中得分的有力武器。如果在比赛场上，你能很自如地、且很成功地运用左钩拳拳法，那就是说你已实现了自己这一阶段的短期训练计划目标。这也就是说你距离自己的长远目标（即全面掌握拳击技术）又近了一步。

上述仅是个例子罢了。在实际训练过程中，教练员和其他一起和你参加训练的人会帮助你的，使你在几个星期或几个月内，完成你自己的训练，实现自己的短期目标。

一名拳击手应时刻铭记自己的长远奋斗目标 and 不忘自己的短期训练计划。要做到心到手到。那就是说无论在什么时候，只要在头脑中有一意念，那么动作就应发出，这就是我为什么说，拳击训练是一名拳击手日常生活中必不可少的一个组成部分。

有一次，我听到一位参加训练的拳击手说，有一天他中断了训练，但第二天他训练了比往日多一倍的时间来弥补昨天的损失。当时我忍不住地笑了。他只不过是在自欺欺人罢了。这是因为：首先，他分散了自己的注意力；第二，他的那种想法从根本来说就是错误的。对一名拳击手来说，重要的并不是看他把多少时间花在训练上，而是看他在训练中得到的体力和智力上的进步如何。那些进行弥补“加量”训练的拳击练习者，往往很容易忘记训练。更糟的一点是，从弥补加量训练中未必能取得好成果。因为人的体力是有限的，超量训练往往会使人到后来，心有余而力不足。

一个人如果没有适当的感情意志来支配他，他永远也不会成为一名出色的拳击手。1978年9月，在举行泛美重量级

拳击冠亚军决赛时，有人给穆罕默德·阿里的教练安格鲁·达笛（Anglo Dundee）说拳击手利昂·斯平克斯（Lean SPinkd）在赛前进行了几段大运动量训练，他的反应是：“斯平克斯有点沉不住气。”

然而，当时的阿里已经尝过“沉不住气”的那种滋味了。当他第一次和斯平克斯较量时，他不论在体力上还是在精神上都毫无准备，故他没有能战胜斯平克斯。在那次比赛失败后，阿里便立志成为拳击史上唯一的一位能联蝉三次重量级冠军的人。此后不久，他便投入到了紧张的训练中。

在那一次比赛前，阿里也曾经进行过临时的应急加量训练，凡是力所能及的训练他都赶着做了，但是由于缺乏适当的训练，最后他失败了。自从那次比赛后，阿里便意识到自己在以后应该怎么办了。

阿里意识到，要想战胜斯平克斯就不能蛮干，而要机智灵活。在经过很长一段时间的正规训练后，他使自己的情况得到了改善，他坚持每天跑步，做八千次仰卧起坐，他不是在做应急训练，而是很实在地按计划为自己打基础。

当阿里第二次跟斯平克斯见面时，这次不是阿里，而是斯平克斯感到有点手忙脚乱了。面对这样一个身体素质、腿部力量和求胜心切等各方面都有所长进的对手，斯平克斯感到确实是不好对付。在第三次和斯平克斯较量时，阿里由于出拳的威力不大，也没能打败斯平克斯。阿里最终能获得冠军是因为他有坚强的毅力。

要想掌握拳击，就必须有动机、有自信心，而且还要有为拳击献身的精神。在拳击台上，所有这些因素，都可以促使一名拳击手去英勇搏斗，夺取胜利。

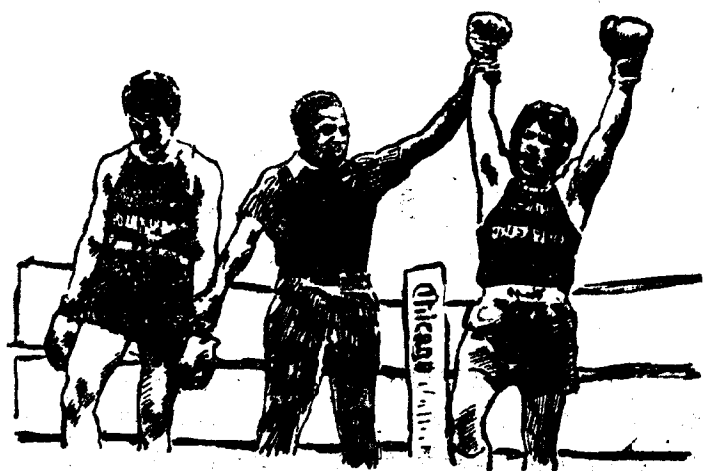


图 1—① 胜利后的自豪感

二、身体训练

无论是著名的世界拳击明星，还是一个没有名气的业余拳击手，我能给他的最好建议是：积极锻炼，保持自己身体的协调性。如果一名拳击手不持之以恒地锻炼身体，保持自己身体的协调性，那就谈不上在拳击台上获胜。

对于一个业余拳击手来说，如果身体协调性差，那么由此引起的失利会比任何其它因素都多。在职业拳击比赛中，如果一位拳击手的身体协调性差，那就只能给他带来“祸害”。有位教练员曾经说过：“疲劳会使人变得胆怯。”所以，一名拳击手在参加比赛时，要尽量保持自己的体力，不要使自己过分疲劳。

令人遗憾的是目前还没有一种能使拳击手保持自己体形的特效方法。一名拳击手不得不对自己的吃、喝习惯进行控制，并且保证足够的睡眠时间，虽然这些只需要知道一点基本常识就行了，但实际行动起来却需要有坚强的毅力。

要想保持自己的体形，使身体各部位很协调，那就免不

了要受到自己制造的“人为折磨”。如果一个拳击手想很轻松地做到这一点，仅仅通过越野长跑、做体操和练健美是不会有有多大收获的。要真正地付出代价，保证足够的训练时间和忍受训练时的痛苦，这些会给你带来好处。特别是当你带上拳击套开始练习拳击中的实战动作时，你就会感受到这一点。

拳击运动比任何其它运动都累人，所以一个拳击手花在拳击练习上的精力会比他以往参加过的任何体育项目还要多。拳击运动员必须有一个扎实的攻击基础，才能快、准、狠地用力发拳。

在我们谈具体的身体训练方法（如越野跑、跳绳、柔韧性练习等）之前，我想先谈一下拳击手的饮食和睡眠。

拳击手每天晚上应保持八到十小时的睡眠时间，如果自己感到睡眠时间不足，还可以再多睡一些时间。形象一点说，拳击手的睡眠就象给电池充电一样，睡眠会使他的体力得到调节，我建议拳击手每天中午也要午睡一会儿。当然，我也知道对于那些已在上学和有工作在身的业余拳击手来说，要做到这一点是不容易的。如果在自己一天的日程上安排不上午休这个项目，那么就应设法在每天抽出一段时间用来放松自己，好养精蓄锐。要想在身体训练过程中取得理想的成绩，那就需要有“持之以恒”的毅力，不要无谓地消耗自己的体力和精力。

拳击手应对自己的饮食做到有计划的安排，以便给自己提供足够的能量。人体大约需要二十多种基本的养分，这些养分主要来自四类食品：1. 肉类；2. 奶制品；3. 谷类食物；4. 水果和蔬菜。对于拳击手来说主要的养分是蛋白质，蛋白质主要在肉类食物中，我一直认为拳击手每天吃两

顿饭就行了。早上一顿，晚上一顿，中午可以不吃饭。如果在这两顿饭之间感到肚子饿的话，我的建议是吃一个苹果或者喝一些果子汁，在训练前和训练后不要吃饭。

早饭应吃鸡蛋(荷包蛋或是煮的鸡蛋，不要吃炒鸡蛋)，谷类食品，鲜果品和烤面包片，再喝一些加柠檬的茶水。晚上那顿饭是正餐，吃一些瘦肉(牛排、鸡肉或羊排)，色拉，新鲜的蔬菜，烤土豆，甜食应吃水果。饮料还是和早上一样——加柠檬的茶水。茶水可以止渴，代谢体内的水分，不容易使人发胀，同时还可以帮助人体排出体内的杂物。

拳击手不能吃炒的食品或蔬菜，食品应该是煮的或烤的。应该戒的食品中还有带麻醉性质的食物，如油煎土豆片，爆米花，含有椒盐的食品；面粉制的饼干类(如蛋糕、馅饼等)，花生米；坚果类；含有苏打的饮料等等。所有这些对于一个有抱负的拳击手来说都是有害的。

拳击手更不能喝酒(不论是威士忌、其它烈性酒还是啤酒)，不能吸烟(香烟或雪茄都不行)。对身体有害的还有药物和麻醉品。这是一个很浅显的道理，身体内潜在的危险会使一名拳击手的反应能力下降，体力和意志力也会因此而衰退。

参加拳击训练是为了进入拳击场后取得良好的效果，并不是为了医治和恢复受损的身体。一个人先天性的体质良好，只能说明他在进入训练前比其他人优越一点。

越野跑——很简单，只是跑步，但它是身体训练中的基础，也是一名拳击手在他整个拳击生涯中必须自始至终坚持的一项活动项目。跑步可以增加心肌功能和肺活量，促进血液循环，增强耐力，还可以为运动员储存内在能量。对业余拳击手来说，每天早晨跑2~3英里就够了。

我不赞成拳击手们在一块儿搞比赛式的跑步，跑步并不仅仅是一个体力锻炼项目，也是心理准备的一个分支，练习跑步的拳击手应该找到最适合自己的跑步节奏，如果跑不动了，就慢慢地走一走，不要停下来。这样跑一跑，走一走，走一走，跑一跑，直到找到自己跑步的节奏，感到跑步很轻松愉快为止。

住在大城市的拳击手应在早晨空气受到污染前进行跑步锻炼。不要在水泥地和沥青路上练习跑步。在坚硬的人行道上跑步容易使腿部和脚受损伤。跑步的理想场所应该是在公园里。

做完跑步练习后，要做放松练习十至二十五分钟（按自己的体力而定）。如果跑步练习后在一天中你感到疲劳和紧张，那么你就有点出师不利，即你的跑步有问题，有可能是步子不对，或者是节奏有错。

肌肉的柔韧性练习——可在家里或在体育馆内进行，跳绳是一项很好的练习活动，即便你自己感到跳绳时很笨拙也没有什么，这只能说明你缺少协调性。跳绳可以帮助一名拳击手提高身体各部位的协调性。最好是自备一副跳绳，这样如果是在体育馆内，你就不用在那儿等着使用别人的跳绳了，如果一时拿不到跳绳，就可以做一些其它准备活动。

在开始学习跳绳时，先在原地做慢跑步，在交换脚时摇动绳子。随着步子的改进，速度也就慢慢地上去了。跳绳并不仅仅是从绳子上跳过，它可以练习你的步子、平衡力、手和脚的协调性等（图2—①）。跳绳时应该是每跳三分钟休息一分钟。

伸展练习——如直立体前屈手触脚尖或直角坐体前屈手触脚尖等，可在家庭中进行，此练习既可增强肌肉的灵活



图 2—①

性又可增强肌肉的力量，防止肌肉过分紧张，也可以使肌肉很正常地去应付各种状况（如松弛、紧张等）。

加强柔韧的练习——有仰卧起坐、俯卧撑等一些项目，可在家里做，亦可在健身房内进行。练习仰卧起坐可以增强腹部肌肉力量承受拳的打击；俯卧撑可以增强肩部、双臂和手腕的力量。另外一种可在家里做的练习是捏橡皮球，这可增加拳击手的双手和前臂力量。

加强腹部肌肉力量的练习——可在健身房内用实心球来做，卧在实心球上滚动；或者让别人将实心球抛向自己的腹部（图2—②），当球触到腹部时，从鼻孔向外呼气，腹肌保持紧张性收缩，这样便可“防止内伤”。在拳击台上你就会体验到这种练习的好处了。

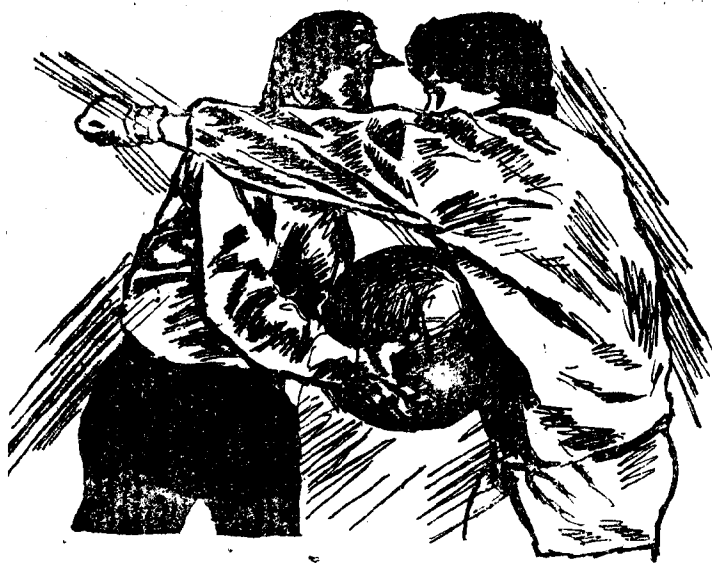


图2—②