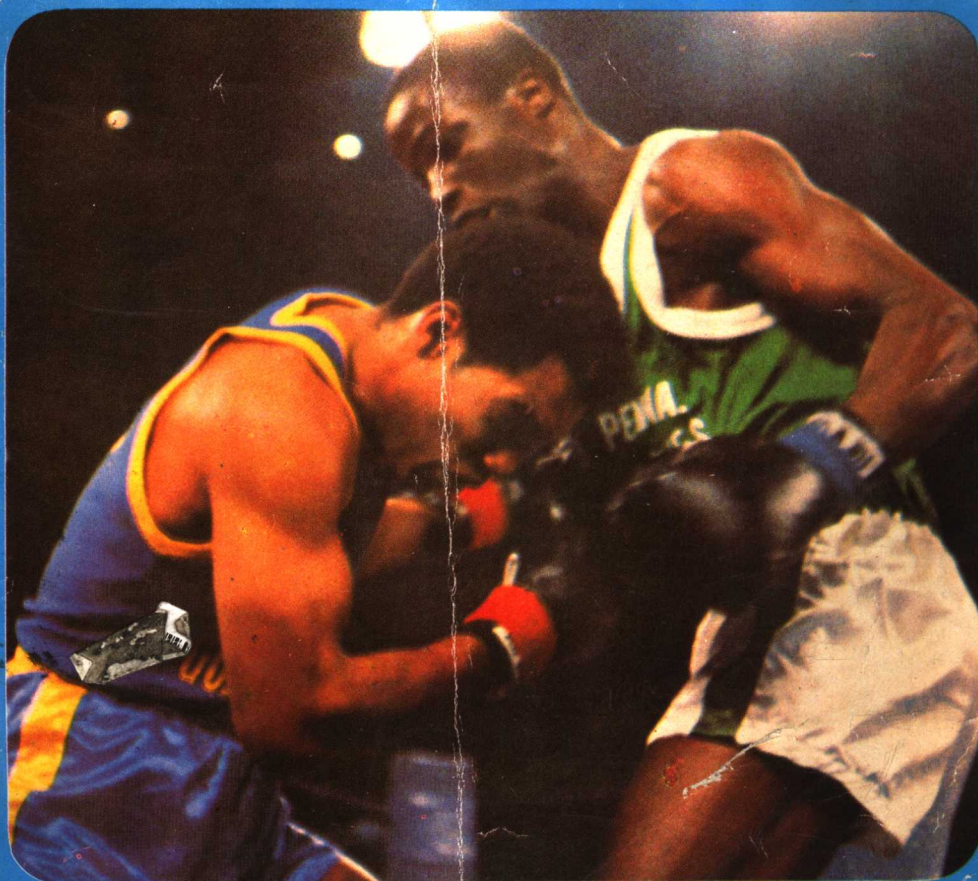


查克·博达克
(阿里的教练)

尼尔·米尔伯特 著

拳击入门



上海翻译出版公司

拳击入门

[美] 查克·博达克 尼尔·米尔伯特 著

郑·雷 译

上海翻译出版公司

Chuck Bodak with Neil Milbert

Boxing Basics

Contemporary Books, Inc. Chicago, USA, 1976

本书根据美国芝加哥当代图书公司 1976 年版译出

拳击入门

[美] 查克·博达克 尼尔·米尔伯特 著

郑雷译

上海翻译出版公司

上海复兴中路597号

新华书店上海发行所发行 上海市印刷六厂印刷

开本 787×1092 1/20 印张 4.8 字数 99,000

1988年2月第1版 1988年2月第1次印刷

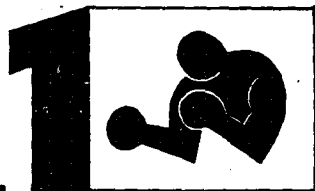
印数 1—40,000

ISBN 7-80514-111-8/G·83 定价: 1.60元

目 录

1	心理准备	1
2	体质准备	5
3	体育馆训练	11
4	拳击的技术	19
5	拳击的基本进攻拳法	28
6	拳击的基本防守拳法	41
7	拳击的退让与躲避技巧	50
8	拳击的风格与技巧	54
9	左撇子战略	66
10	拳击的赛场心理学	73
11	职业拳击比赛	80
	附录	85

心理准备



如欲精通拳术,首先需要进行智力训练。对拳击运动,必须下定决心,视其为日常生活中的一个重要部分。做到这点必须有坚韧不拔的意志。饮食质量、睡眠时间、社交生活乃至思维活动无不影响着你对拳击运动的信念。

拳击运动要的是激情。头脑中始终浮现的就是,当你达到目标时所能得到的奖赏,以此激励自己。充满激情就能赢得尊敬、争得公认,就能树立信心和胜利感,就能显得神采奕奕,就能感到自我满足。

拳击运动的重要意义在于,它赋予人们一种临危不惧、泰然处之的本领。这个本领促使人们在关键时刻采取迅捷而有效的行动;能在一刹那间作出抉择,反应正确。

在掌握了拳击的技巧之后,你就会觉得,拳击这项运动变得更令人兴奋、更令人心满意足了。你就能充分利用自己的力量征服自身的薄弱。老练的拳击手在身心方面都能显示高度的自控能力。

胜利的滋味最令人陶醉。你的拳法如果达到了炉火纯青的地步,那你就经常沉浸



胜利本是常见事,人人都可赢得之。

在胜利的喜悦之中。从事拳击运动,要养成积极动脑的习惯。这一习性在日常生活中将处处给你带来益处,使你逢凶化吉。

成功没有捷径。耍小聪明抄近路,必定走进死胡同;投机取巧只能适得其反。

拳击的训练要按计划进行。为达到掌握拳击全部技术的长期目标,首先应制订短期目标。这些短期目标会时刻激励着你,帮助你克服懒散、灰心和惰性。举个例子来说,我们假设你已经在初次几场比赛中,能成功地利用左刺拳(left jab)作引诱达到向对手击出你自己最具威力的一拳——右直拳(straight right)。可是,你应该懂得,假如你学会了左勾拳(left hook),那你的拳力将变得更威猛凶狠。所以说,学会使用左勾拳便是你的短期目标。

达到目标是一个循序渐进的过程。首先应该学习擅长左勾拳拳击手的击拳技术，对着镜子中假想的对手练习影子拳(shadow-boxing)博采各路拳击高手之长。左勾拳的技术娴熟之后，进行影子拳另一项目的训练，每天对着拳击沙包(heavy bag)练习击拳。经过一段时间的训练后，挑选较弱的对手交战，实践一下所学的左勾拳。研究左勾拳随意击出时可能引致的各种战情，做到对敌手的反击心中有数。

最终，当遇到真正对手时，你就能够得心应手地运用左勾拳。你也能在比赛中靠左勾拳而获分(scoring points)。在比赛中如果能熟练地击出左勾拳，你便达到了你的短期目标，与此同时，你已向着你的长期目标——掌握拳击的全部技术跨近了一步。

上面所述的仅是个例子。其实，你的教练和队友一定能帮助你建立短期目标。这个短期目标，通过几周或数月循序渐进的努力，肯定能达到。

时刻牢记着自己的短期目标和长期目标。努力做到行动靠大脑指挥。这就是我所说的，要将拳击运动视为日常生活中重要的一部分的意义所在。

有位拳击运动员说，他订了一个训练计划。即，他一天停止训练，第二天以完成二至三倍的训练任务加以弥补。我听了觉得好笑。他这样做简直是在跟自己开玩笑。首先，他已经扰乱了自己的注意力。其次，他的这种计划完全错了。训练的时间对运动员来说并非十分重要，重要的是，在训练中运动员的身心应同时得到锻炼。这位运动员进行强化训练便忽视了这点。而且，在第二天的训练中，他不能获得应有的效果，因为脑力和体力都难以承受这般超重的负载。

作为一个运动员，如果他没有一股强烈的激情，那永远也不可能出类拔萃。阿里的教练安吉洛·邓迪在谈到1978年利昂·斯平克斯同阿里争夺世界重量级拳击冠军赛前，斯平克斯在紧张的赛前训练期间逃避艰苦的训练时说：“斯平克斯对拳击丝毫没有激情。”

阿里却及时吸取了教训。阿里第一次与斯平克斯交锋时，既无激情驱动，也无体质准备。结果，他把冠军的头衔拱手让给了比他更年轻、更强健的对手。失败后，阿里立即树立雄心，立志成为世界重量级拳击比赛史上唯一的三连冠。不久，阿里投入了训练。

那次被斯平克斯击败前，阿里曾制订了应急训练计划。他企图急于求成。结果，这种不正确的训练方法只能使他欲速而不达。此后，阿里才清醒，必须要有正确的训练方法。

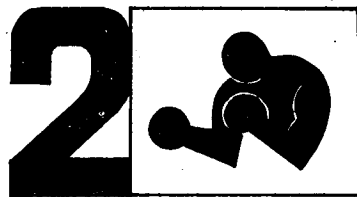
阿里十分明白，智取才是战胜对手斯平克斯的关键所在。于是，阿里便按着惯常的训练进程作赛前准备。每天进行长跑，仰卧起坐训练八千余次。阿里的这次训练计划并非应

急措施,而是遵循正规的训练指导。

阿里第二次与斯平克斯交上了战火。这一次是利昂准备不足。当比赛进入了白热化阶段时,斯平克斯面对着这个身躯强壮、双腿有力、气势咄咄逼人的劲敌,毫无抵御能力。阿里靠着其威猛的拳力、更靠着顽强的意志第三次夺得了世界重量级拳击锦标赛的冠军。

因此,掌握拳击要有激情,要全力以赴、信心百倍。在战场上,这种精神会渗透于你的整个身心,使你赢得胜利。

体质准备



无论你是初出茅庐的新手,还是久经沙场的老将,我要向你提出的忠告是,要使自己达到良好的竞技状态并保持这种竞技状态。不能坚持经常锻炼身体的运动员,在赛场上是不可能取胜的。

业余拳击比赛不能取胜,比起其他因素来,身体素质缺乏充分的准备是主要的原因。而职业拳赛的失利则是由于没能达到良好的竞技状态。我见过不少拳击手,他们的天赋条件相当不错,可是由于没有良好的竞技状态,因此击出的拳糟糕透了,根本无法与天赋条件虽一般但却完全处于最佳竞技状态的对对手交战。格林贝包装工橄榄球队后任教练文斯·伦巴第曾说过:“筋疲力尽使我们变得胆小怕惊。”所以,充沛的体力可以大大减少因体弱力衰而战败的可能性。

然而,增强体质并无秘方可循,保养身体就得养成饮食有方、休息充足的良好习惯。这个虽说是常识,但要做到还要靠坚强的意志。

进入良好的竞技状态的过程可以说是一个“自讨苦吃”的过程。如果你对自己要求不

严,就不能期望从室外训练、室内练习以及强身锻炼中有太多的收获。你必须为此付出代价,当你戴上拳击手套开始正规习拳时,你才不会白费工夫而苦尽甘来。

拳击运动比起其他体育运动更消耗体力。因此,从事拳击运动,你的锻炼强度当然胜过其他体育项目。只有这样才能赋予你强健的躯体,使其既经得住猛烈的打击,又能给以凶猛而有力的快速反击。

在开始进行拳击的具体锻炼项目,如跑步、跳绳、强身操训练之前,我们先来谈谈有关饮食和睡眠问题。

每天应保证八至十小时的睡眠时间,必要时还可再增加睡眠时间。用比喻的手法来说吧,在睡觉时,人的脑袋就好比是在充电,人的身体则处于调节状态。我建议你们,每天睡个午觉。我知道,要做到这点,对正在就读和就职的拳击运动员来说,的确困难重重。假如你确实不能将此列入自己的训练计划之中,那么,你必须拨出相当的时间来放松身体,养精蓄锐。要想从体质训练的计划中收到最大的效益,就必须持之以恒。因此,必须牢记,不要随意浪费精力。

保证充沛的体力,应当周密地制订食谱。运动员必须保证有二十四种基本营养物。这些营养物可以从四大食物中摄取:(1)肉类;(2)乳制品;(3)谷类食物;(4)水果和蔬菜。对拳击运动员来说,肉类中的蛋白质尤其重要。

我认为,拳击运动员一日两餐就够了,即早、晚两餐。午餐则可免去。如果在早晚两餐之间感到饥饿,可吃一只苹果,或喝些果汁。应该记取,千万不可在即将运动前或者运动后马上进食。

一顿得当的早餐应该是几只鸡蛋(煮鸡蛋或鸡蛋汤,但不要油煎的),外加一些麦类食物、新鲜水果、烤面包片和柠檬茶。晚餐要特别讲究,可吃些无脂肪的精瘦肉(通常为牛肉,有时也可吃些鸡肉和羊肉)、色拉、新鲜蔬菜、烘土豆片以及水果。柠檬茶乃是理想的饮料。它既能代替其他饮料解渴,又不致使身体发胖,而且具有去除体内杂质的功能。

拳击运动员的食谱中不应当有油煎食物,而应该是烘烤过的、水煮的食物。带毒的烟草制品,油煎土豆片,爆玉米花,椒盐卷饼,油腻的糕点,坚果以及苏打水饮料等,这些东西对于立志拳击运动的运动员都是有害无益的。

含酒精的酒类饮料(如威士忌、葡萄酒和啤酒)、烟草制品(如香烟和雪茄烟),以及毒品和麻醉剂,对运动员则更有害。对身体健康有潜在危害性的东西显然会使运动员意志松

懈、体力削弱、耐力减退。

训练的目的在于日后踏上拳坛创立赫赫战功，而不是为了健美体态。在进入体育馆开始学习拳击技术时，具备了强壮的体质就意味着，你已率先向前跨了一步。

越野长跑——持续跑步的训练是锻炼体质的最佳方法。跑步有助于强健心肺和消化系统，有助于增强耐力，其结果使你精力用之不竭。不过，对业余拳击运动员来说，每天跑上三、五公里也就足够了。

我不赞成竞赛性的跑步训练。进行跑步训练，其目的不仅只是强壮体魄，也是锻炼心理素质。应当以最适合自己的节奏进行跑步训练。跑步时，腿部肌肉如突然抽筋，可以逐渐放慢到步行的速度，但是不可立刻站立不动。应该走走、跑跑，走走、跑跑，直至找到适合自己的最佳速度，感到轻松自如。

居住在大城市的拳击运动员，最好在清晨大气尚未受到汽车的排气和工厂的废气污染之前进行跑步。不要在水泥地和柏油路面上锻炼，这点也相当重要。在人行道上跑步容易扭伤腿和脚。公园则是理想的锻炼场所。

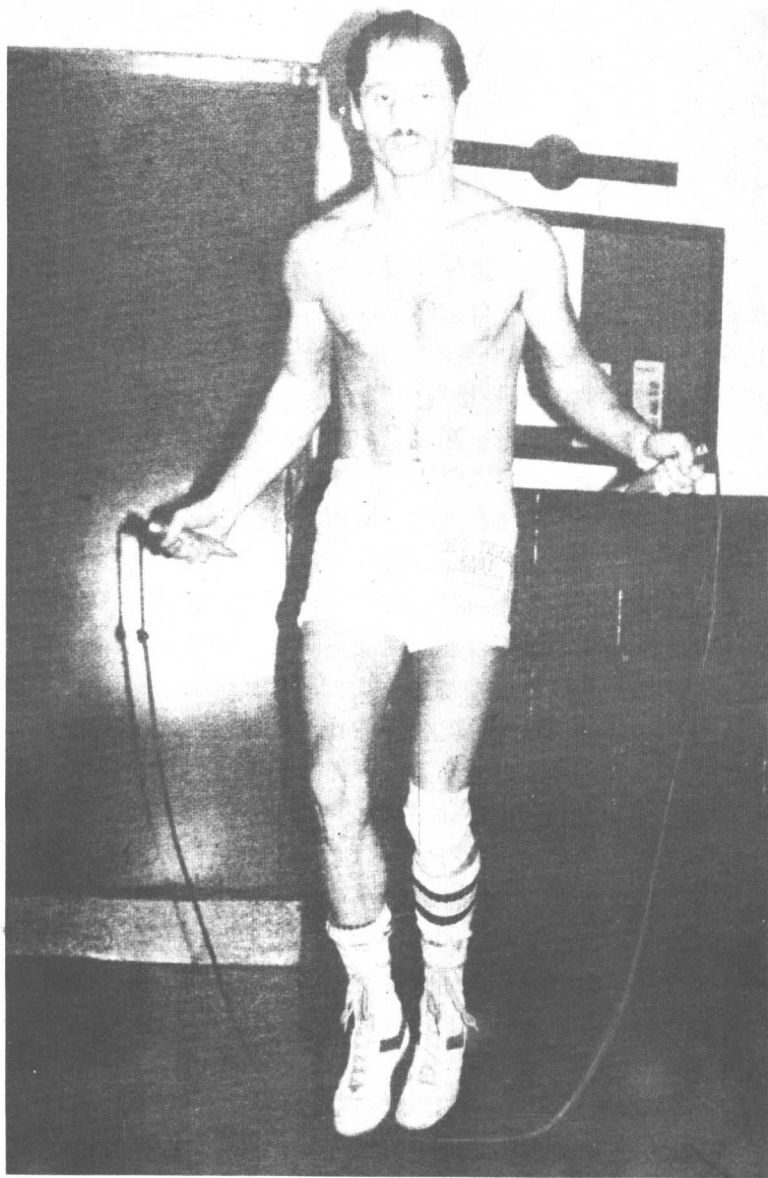
跑步后，根据自己的感觉和体力消耗情况，作放松身体运动十至二十五分钟。如果头一天跑步训练之后就感到肌肉紧张、过度劳累，那说明你的跑步方法错了。

肌体的柔韧性和配合性的训练可同时在家中和体育馆进行。即使你不会摆弄绳子，跳绳运动可以说是极好的锻炼方法。如果感到笨拙，那正说明你的手脚缺乏协调配合的能力，而跳绳则可帮助你提高这方面的能力。自己花钱买根跳绳的绳子是值得的。在体育馆，你犯不着非得等其他训练完后再作跳绳训练，因而不会延误你自己的训练计划。感到跳绳有困难，可以在家里多作练习。

跳绳的技巧是，先在原地慢慢地跳动，然后作换脚动作，同时甩动绳子。起跳要慢，而后再逐渐加快速度。跳绳能锻炼脚下功夫，提高身体的平衡能力和手脚的配合能力。参照拳击比赛三分钟一个回合的规定时间进行训练，跳绳三分钟，休息一分钟。

在家中同样可进行身体柔韧性的锻炼。方法是，在身体站立或坐着时，两手交替更换，伸触脚趾。这种加强肌肉柔韧度的训练，可防止肌体的拉伤和扭伤，使身体能应运自如地施展各种技能。

强身操，如仰卧起坐、俯卧撑，也可同时在家中和体育馆进行。做仰卧起坐操，除了增强腰部肌肉外又可增强腹肌，对胃部起到保护作用，能抵挡对方的冲击。做俯卧撑也是一



跳绳训练加强步法、
身体的平衡和动作的
协调。



实心球训练强壮腹肌

种强身操, 锻炼肩肌、臂肌和腰肌。还有一种家庭锻炼法是, 取一只橡皮小球, 放在掌心, 五指用力握住小球并使劲挤压小球。这个方法可增强掌力, 锻炼小臂肌肉。

用实心球锻炼腹肌是体育馆训练中一个很出色的方法。其方法一是将球置于胃部, 四周滚动; 二是让人将实心球掷向你的胃部, 一次投掷十几次。注意, 当球击来时, 胃部肌肉要挺硬。用鼻子呼气。一旦踏入拳击台, 你就会体会到, 实心球给你的帮助确实不小。

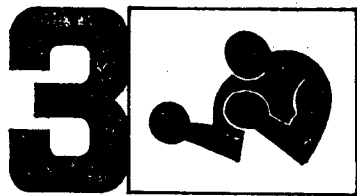
同跑步锻炼一样, 做强身操也应该循序渐进。切记, 进行体质锻炼须量力而行, 过度劳累不利强壮体质。

我告诉我的学员们，体质训练时间的周期为一周七天。如同化学元素铀，训练也是半生命周期。所谓“半生命周期”的训练就是指两天半时间的训练。坚持每六十小时锻炼一次身体，保持良好的竞技状态。

我提倡将体质锻炼列入日常训练日程有两个原因。(1)它教会你做事的准确性，使你保持正确的心理状态；(2)有时难免会碰到意外情况，迫使你不能去体育馆训练。如果你养成了浪费时间的习惯，那么在训练期间，你就会浪费掉六十多个小时。这样会使你落在别人的后面。

通过体质锻炼，你的身体在作运动时所需的体力、灵敏度和耐力都逐渐得到了加强。你比以往看去都健壮，自我感觉也会良好。具备训练有素、超强体质的体魄是学习拳击技术的第一步。

体育馆训练



体育馆是拳击运动员的习武之地。体育馆给予的培养帮助拳击运动员为日后涉足拳坛所要经受的各种考验作好准备。因为你的对手无论在体格、打法上，还是在力量、弱点方面，都各有特色。因此，要夺得比赛的胜利，首先得在学员之中出类拔萃。每个回合都体现了平日几百小时勤学苦练的心血凝聚。必须争分夺秒。训练一定要周密计划，也要恰到好处。

许多拳击运动员都希望能到体育馆接受训练，因为在体育馆，拳击的训练既不失趣味又使人精神振奋。拳击训练项目一般包括影子拳(shadow-boxing)、拳击吊球(light bag)和拳击沙包(heavy bag)的击拳(punching)、对打拳击(sparring)、跳绳以及强身操。这些训练项目对各个级别的拳击运动员来说都是必不可少的。

一个拳击运动员每一次参加体育馆的训练，都得从最基本的动作练起。首先训练的项目是做放松操。先转动头和颈，再转动双肩，然后作前、后、两侧的弯腰。甩动手臂，使手触及肩部。作原地跑。

影子拳的训练

预备操做完之后即开始进行正式训练项目，影子拳的训练。所谓影子拳，就是对着实际上是虚无的目标练习击拳。在比赛中，当你挥动手臂而没有击中对手时，就是在击影子拳。如果你不会在空击目标后即刻收回手臂，那么你便会扭伤臂肌，防守的姿势也将遭破坏。所以，在镜子前进行影子拳训练，你就能做到判断落拳点，检查自己的拳击步法。

镜子是体育馆必不可少的训练器械。接受了正确的拳击技术指导后，你就可利用镜子自我训练了。观察镜中的影子，纠正姿势，这也就是在对自己作观察和作纠正。镜子使你变得更机警，更敏捷。

练习影子拳主要是训练击三至五个拳的连续拳。可以着重练习进攻和防守训练中有困难的组合拳。假设对手已作还击准备，不停地移动身体和脚步。对对手的还是所采取的行动做到习惯成自然，即形成条件反射。

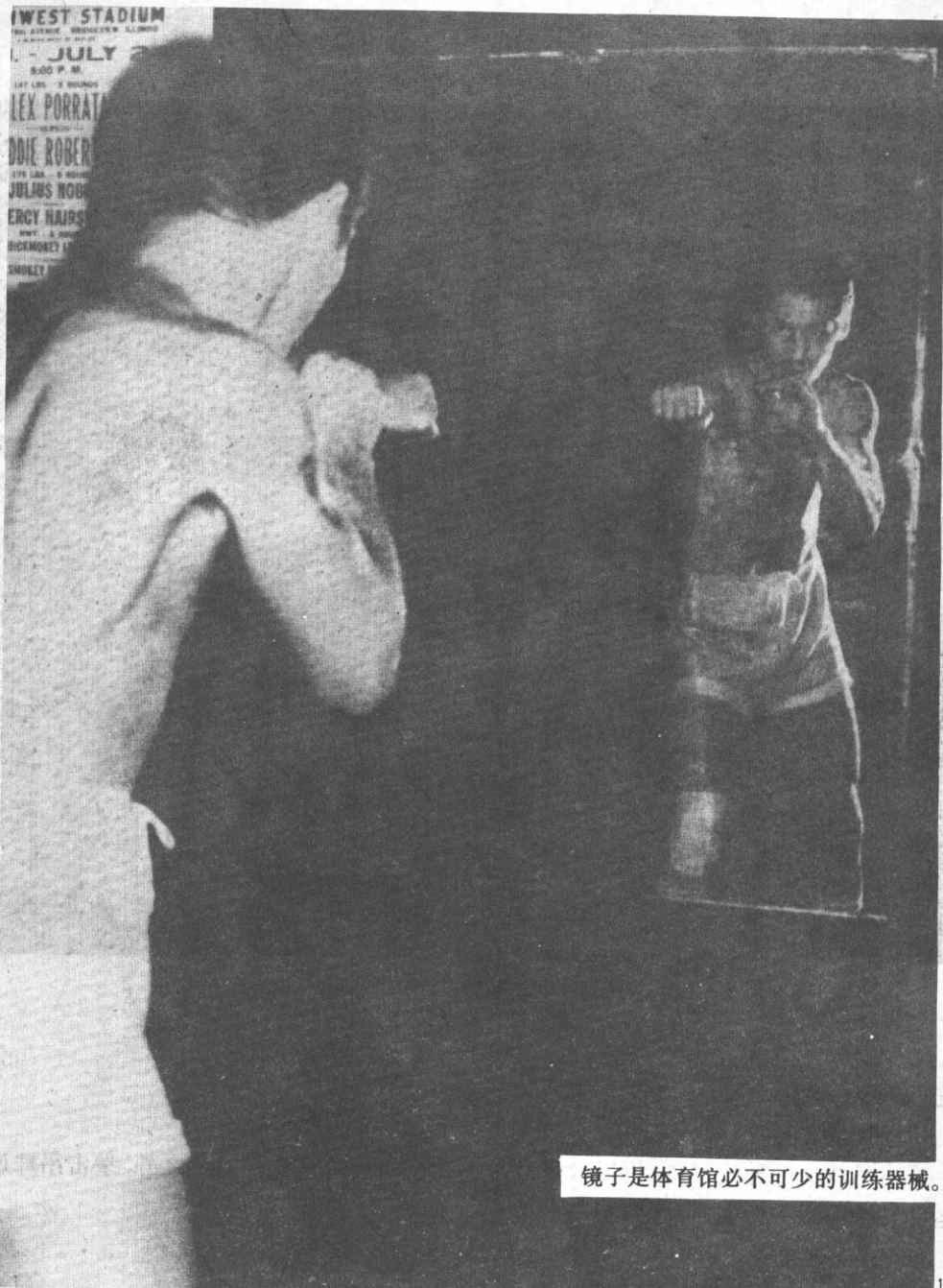
影子拳的训练时间，如同拳击的其他项目的训练时间，也应按照正式比赛的规定时间进行。即，训练一个回合三分钟，休息一分钟，再进行下一个三分钟回合的训练。

拳击沙包的训练

在拳击沙包上习拳，也是在进行影子拳的训练。把沙包当作对手，以各种拳法练习击拳。在拳击沙包上练拳要注意，你必须控制住沙包，而不是被沙包所摆布。沙包停止摆动时，以拳击动它。随着沙包的摆动，跟着出拳。记住，不要硬推沙包，要以拳击动它。

首先对着拳击沙包攻击刺拳，随即以组合拳出击。连续以刺拳和组合拳顶住沙包的前摆，就像是在抵挡对手的进攻。注意，应正面向拳击沙包击拳。因为在比赛中，你的对手始终与你正面交战，所以，拳击沙包的攻势也当是如此。

进行拳击沙包的训练，应有的放矢，反复实践、反复探索和尝试。击出的拳要迅速而有力。切记，训练的目的并不在于耗尽体力，而在于发动全身运动，运用肌肉轻松自如。



镜子是体育馆必不可少的训练器械。