



休闲情趣

丛书

拳击入门

何正方 王玉清 编著



辽宁科学技术出版社

201/23

拳 击 入 门

何 正 方 编 著
王 玉 清

辽宁科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

拳击入门/何正方,王玉清编著.-沈阳:辽宁科学技术出版社,1989.2

(生活情趣丛书)

ISBN 7-5381-0594-8

I.拳… II.①何… ②王… III.拳击-普及读物 IV.G886.1

中国版本图书馆CIP数据核字(96)第21179号

辽宁科学技术出版社出版(沈阳市南京街6段1里2号)
辽宁省新华书店发行 建平县印刷总厂印刷

开本: 787×1092 1/32 印张: 5¹/₂ 字数: 116,000

1989年2月第1版

1997年9月第8次印刷

责任编辑: 刘兴伟 插图: 刘志德

封面设计: 李秀中 责任校对: 李秀芝

印数: 42,218—46,217

定价: 5.40元

目 录

第一章 勇敢者的运动

- 拳击概述····· 1
- 一、拳击运动今昔····· 2
 - (一) 拳击溯源····· 2
 - (二) 近代拳击运动的兴起····· 4
 - (三) 现代拳击运动····· 5
 - (四) 拳击在中国····· 6
- 二、现代拳击的特点和作用····· 8
 - (一) 现代拳击运动的特点····· 10
 - (二) 拳击运动对身体的作用····· 10
 - (三) 拳击运动对完善人格的作用····· 11
 - (四) 拳击运动的社会效应····· 12
- 三、怎样学好拳击····· 13

第二章 艺高人胆大

- 拳击的基本技术····· 15
- 一、基本姿势····· 15
- 二、基本步法····· 17
- 三、基本拳法····· 23
 - (一) 直拳····· 23
 - (二) 摆拳····· 26
 - (三) 勾拳····· 27

(四) 刺拳	29
(五) 振拳	29
(六) 抛拳	30
四、防守方法	30
(一) 防守姿势	30
(二) 阻挡法	32
(三) 格挡法	34
(四) 闪躲法	37
(五) 潜避法 (下闪法)	39
五、还击方法	40
(一) 左直拳击头部的还击	40
(二) 左直拳击上体的还击	45
(三) 右直拳击头部的还击	46
(四) 右直拳击上体的还击	49
(五) 左摆拳击头部的还击	51
(六) 右摆拳击头部的还击	51
(七) 平勾拳还击	56
(八) 上勾拳还击	57
六、连击拳	60
第三章 在恰当的时候击出恰当的拳	
——拳击比赛的战术	76
一、拳击比赛战术的意义	77
二、拳击战术的特点	78
三、如何制定比赛战术	79
四、常用的几种战术	80
(一) 隐蔽战术	80
(二) 佯攻 (假进攻) 战术	80

(三) 机动性与巧妙移动的战术	81
(四) 近体战术	81
五、对不同的对手采取不同的战术	82
(一) 怎样对付个子矮的对手	82
(二) 怎样对付重拳的对手	82
(三) 怎样对付左撇子的对手	83
(四) 怎样对付猛攻猛打的对手	83
(五) 怎样对付身高臂长的对手	84

第四章 工欲善其事，必先利其器

——拳击运动的训练	85
一、拳击运动员的身体素质训练	85
(一) 速度训练	86
(二) 力量训练	89
(三) 灵敏训练	91
(四) 耐力训练	93
二、拳击运动员的心理训练	96
(一) 心理训练的意义	96
(二) 心理训练的内容	97
(三) 心理训练的方法	98
三、拳击运动员的专项辅助练习	101
(一) 跳绳	101
(二) 空击练习	103
(三) 沙袋练习	103
(四) 梨球	104
(五) 手靶	106
(六) 墙靶	107
(七) 实战练习	107

四、拳击比赛中如何控制体重·····	111
第五章 不以规矩，不成方圆	
——拳击比赛规则与裁判方法·····	114
一、场地与设备·····	114
(一) 拳击台·····	114
(二) 拳击手套·····	115
(三) 护手绷带·····	116
(四) 服装与其它护具·····	117
二、医务监督与自我监督·····	118
(一) 警惕过度疲劳·····	119
(二) 注意训练中出现创伤·····	121
(三) 运动员的个人卫生·····	122
(四) 体育按摩·····	122
(五) 运动员的饮食·····	123
三、称量体重和抽签·····	124
四、体重级别·····	127
五、拳击比赛的组织与裁判方法·····	128
(一) 拳击比赛的意义·····	128
(二) 拳击比赛的特点·····	128
(三) 拳击比赛的组织工作·····	128
(四) 拳击比赛的裁判工作·····	130
第六章 拳坛万花筒	
——古今拳坛名人及轶事·····	146
一、拳坛风云录·····	146
(一) 现代奥运会的拳击赛·····	146
(二) 拳王争霸战·····	150
二、名人轶事录·····	159

(一) 古代拳王	156
(二) 现代超级拳王	158
(三) 单腿拳斗士	162
(四) “远东毒蛇”郑吉常	163
(五) 拳坛上的灵魂塑造者	164
三、拳击之最	164

第一章 勇敢者的运动

——拳击概述

拳击，是国际奥林匹克运动大家庭的主要成员。它不仅是现代体育运动的重要项目之一，还是一项实用的健身运动。作为一项重要的竞技项目和实用的健身运动，它以强烈的对抗性而风靡全球，吸引着数以亿计的不同国度、不同民族、不同肤色的拳迷。特别是在广大青年当中，赢得了当之无愧的“勇敢者的运动”的美誉。从银幕上、荧屏里，我们经常可以看到这样的场面：专设的拳台周围坐满了观众，台上两名运动员戴着特制的护具和拳击手套，在裁判员的主持下，一对一地展开一场惊心动魄的角逐。为把对方击倒在地，他们有的攻势如虹，流星般的“铁捶”向对方的头、胸打去，令人目不暇接；有的以守为攻，以灵巧的步子进、退、腾、挪，不时利用对方疏于防守的空当，使出“绝活”使人惊叹不已。或进或退，或防或攻，或击倒对手，招来无数喝彩；或倒地后在裁判呼数的10秒内站起，又投入顽强的抗争，引起一片掌声。扣人心弦的拳击比赛，使人陶醉在“蛮、力、美”的情境中，如痴如狂……

同其它体育运动项目一样，拳击是人类文明的产物，是人生的庄严赞礼，一位美国著名职业拳击运动员曾说，“拳击运动员是第一流的有道德的公民”。

朋友，你热爱生活吗？你愿做一个勇敢的强者吗？那

么，请你分出一些余暇，戴上拳击手套，走向训练场吧！

为了使朋友们在走上训练场前对拳击运动有个初步的了解，我们先来对这项运动做一点鸟瞰式的概述。

一、拳击运动今昔

（一）拳击溯源

拳击的历史可以说同人的历史一样悠久。在几十万年以前，当类人猿逐步摆脱了用前肢帮助行走的习惯，渐渐直立行走在我们这个星球上的时候，就完成了从猿转变到人的具有决定意义的一步。随着前肢的解放，人手的发展，随着劳动而开始人对自然的统治，增强了人类抗御大自然侵害的能力。先民们为了生存，用拳头、棍棒、石块打击野兽和敌人，拳击就是在这种生存斗争中发展起来的。据有关资料记载，考古学家在破译埃及象形文字中，发现了公元前40世纪有关拳击用的护具“皮绷带”的叙述，考古学者还从巴格达近郊发掘出许多带有拳斗场面的壁画和雕刻的石头，它记载着当时拳斗的情景。

拳斗从埃及经过地中海的克里特岛传播到古希腊。一般认为，古希腊的拳击活动和竞技是现代拳击运动的雏型。相传至少在公元前3700年，希腊民间就开展了这项体育活动。著名的“荷马史诗”《伊里亚特》和《奥德赛》中就多次记述了拳击竞技。其中尤以《伊里亚特》第二十五章帕特洛克罗斯的葬祭竞技记述最为详细。帕特洛克罗斯是主人公、英雄阿喀琉斯的好友，在攻打特洛亚城时，在城外被特洛亚人杀死。阿喀琉斯悲痛欲绝，亲自上阵，杀死特洛亚统帅赫克托耳，并为好友举行了隆重的葬礼。火葬仪式后，他拿出丰厚的奖品举行了竞技比赛。在进行的七项运动中，拳击列在第

二位。诗中描写道：两名拳击手从容地戴上皮手套，捉对厮杀，空中震响着皮手套击打面颊的响声，血汗交流。一人被对方击中眉棱，鲜血即时涌出，然而他毫不畏惧，一拳击中对方太阳穴，使其跌倒在地。

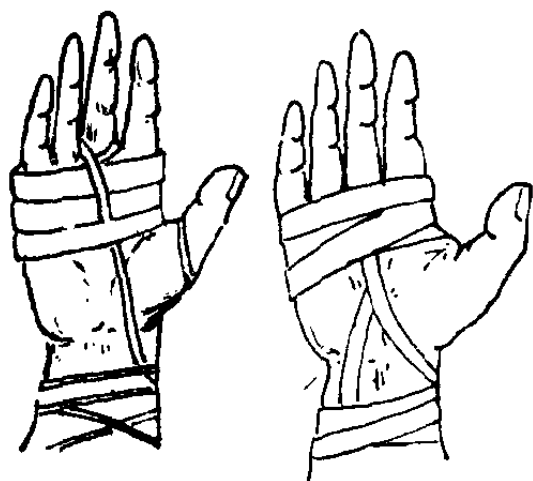


图1

倒下的人从地上爬起来，继续搏斗，直到朋友们出面制止。两位青年高兴地得了奖品。当然这是神话传说，但也可以从侧面反映出拳击竞技在古希腊体育生活中的地位。有史可查的是，公元前688年，第二十三届古代希腊奥林匹亚竞技运动会上，拳击被列为正式比赛项目。那时，运动员在比赛时不戴拳击手套，而是用牛皮制成皮带包扎在手指关节和小臂上。运动员不分体重级别，裸体涂上橄榄油，可以打击对方身体的任何部位，比赛不记回合，一直可以打到某一方认输为止。比赛虽然争斗残酷，但是已有了文明的规范，并对违纪选手实施制裁。但由于当时的历史条件，拳击运动还不能摆脱原始野蛮的形式。后期奥运会的拳击比赛，迅速演变为“流血的格斗”。斗士常常在手戴的皮条上镶嵌金属扣，又坚又利，可致对手于死命，拳击赛成了“肉搏战”。特别是公元1世纪时，罗马贵族为寻欢作乐，竟驱使奴隶们在广场上作你死我活的残酷拳斗，直至罗马帝国衰落。这样的拳击比赛已经失去了强身、娱乐的价值，与人类的文明相去甚远。

我国是人类古文明的摇篮。拳击活动在我国绵延六千年

的历史上也能找到踪迹。据史料分析，至少在三千多年前的殷商时代就有了被称做“斗”的拳击形式，它是贵族统治者进行军事训练的科目之一。到了春秋战国时期（公元前770—221年），拳斗已经有了相当的发展。据《管子·小匡》载的一则选拔拳手的告示称，被推荐参加选拔者，必须“拳勇股肱之力”、“筋骨秀出于众”。到了汉代（公元前206—公元220年），拳斗被称做“卞”，是军人必考的科目。南北朝时（公元420—589年），已经有了戴护具的拳击活动。此外，我国在两千多年前还出现了专讲拳击的书《手搏》，可惜到隋代就亡佚了。

（二）近代拳击运动的兴起

随着时代的变革和社会的进步，出现了近代拳击运动。公元18世纪，在英国首先恢复了拳击竞技。英国著名拳击家詹姆斯·菲格在1719年获英国拳击赛冠军，以此为先导，拳击运动迅速开展起来。1743年，以拳击为职业的英国人约翰·布劳顿推出了最早的一份比赛规则，要求参赛者可以击对手腰带以上部位，一方倒地，另一方不得出击等。1747年他还发明了最初的拳击手套，要学员带手套练习，以防击伤对方，但戴拳击手套比赛则是一百多年以后的事。布劳顿还倡议成立拳击学会，制定了学会章程。无疑，布劳顿对近代拳击运动的发展作出了杰出的贡献。1838年在布劳顿最初的规则基础上颁布了《伦敦拳击锦标赛规则》，1853年又作了修订。1867年英国记者约翰·格拉汉·钱伯斯汇编出版了新的规则。规则内容包括参赛者需戴拳击手套，每个回合3分钟，回合之间休息1分钟，抱团被视为犯规，被击倒者须在10秒钟内站起，否则即判失败等。1886年苏格兰人杰克·道格拉斯制定昆斯伯利规则，对此作了进一步的完善和确认。从而为

现代拳击比赛奠定了基础，为普及拳击运动铺平了道路。

（三）现代拳击运动

1891年拳击比赛规则被世界公认，1901年第一次正式比赛在伦敦举行，1904年拳击被列入现代奥林匹克运动会。比赛项目拳击运动的国际化，标志着这项运动进入了新的历史阶段，迎来了它的辉煌的时期。现代拳击运动分为两大系统，一类是业余拳击，一类是职业拳击。业余拳击以奥运会所设的拳击项目为代表。它以增进健康，培养顽强、机智、勇敢的优良品质为目的，以提高运动技术水平和增进各国人民友谊为宗旨，代表着拳击运动健康发展的方向。1924年成立的国际业余拳击联合会是全世界唯一统一的组织。目前国际性比赛除奥运会比赛外，还有国际业余拳击锦标赛等。职业拳击与业余拳击不同，它受着资本主义商品化的深刻浸染，运动员受雇于职业俱乐部和富商，一切赛事都受经纪人和俱乐部的控制和安排，以赢利为目的。因此事故频出，引起世界体育界的普遍忧虑。人们担心，这种状况延续下去，将把拳击运动引向“死谷”。世界职业拳击界分属两大组织，一是世界拳击理事会，一是世界拳击协会。两组织各司其职，自行其事，各自举行比赛，宣布自己的世界冠军。两个组织也有一定的联系，比如经常进行同等级别的冠军比赛，一方只有连续战胜对手三次以上的挑战，才会被公认为“世界拳王”。由于业余拳击与职业拳击的性质不同，所以在规则、装备、级别的设置和对抗强度等方面均有不同，这在以后的章节中再加以介绍。由于职业拳击是一种商业化活动，所以国际业余拳击联合会规定：职业拳击手不能参加业余拳击赛，而业余拳击运动员也不能参加任何职业拳击赛。不过需要指出，优秀的拳击运动员，无论是从事业余运动还是从事职业运

动，都为现代拳击运动的普及和发展作出了贡献，从而受到人们的崇拜和尊敬，特别他们勇武顽强的竞争精神和精湛的技艺连同健美的体魄，都在观众心中化为一种“范式”，不仅丰富着人们的精神世界，而且还鼓舞人们特别是青少年去摹仿、去学习，去参加这项“勇敢者的运动”。现代拳击运动目前已经发展成为世界最大的体育项目之一，遍及150多个国家和地区，吸引着数以亿计的观众。1976年在加拿大蒙特利尔举行的第21届奥运会上，参加选手达264人，仅次于田径和赛艇，列在21个比赛项目的第三位。

（四）拳击在中国

我国的拳击活动，经过漫长的演化，逐步成为流派众多的拳术，成为中国武术的一个重要部类，自成系统。而真正具有近代、现代意义的拳击运动，则是在1840年鸦片战争以后，从西方传入我国。首先在广州、厦门、上海、天津等沿海城市的学校和青年会组织中流行，进而出现了一些拳击比赛和表演。1948年在上海举行的旧中国第七届运动会将拳击列入竞赛项目，但参加的人为数很少。新中国成立初期，我国拳击运动作为一个体育项目有了一定的发展。1953年列入体育表演项目，1956年举行了表演赛，1956年和1957年我国举行了两次全国城市拳击锦标赛。同时，我国上海、北京等体育学院开设了拳击专业课，培养拳击教师、教练员，国家还举办了拳击教师、教练员培训班。1959年3月由于安全等方面的考虑，我国暂时停止了拳击运动的开展，从此拳击运动与我国体坛一别就是28年。此间，世界拳击运动有了长足的发展和进步，而拳击在我国只作为其它运动项目的辅助练习手段或一些体育爱好者的健身、娱乐活动，人们很少从新闻媒介中得到世界拳击运动的正面宣传，拳击成为野蛮的代名

词，拳击运动则被看作资本主义腐朽文化土壤里滋生的怪物。1978年党的十一届三中全会以后，经过拨乱反正，特别是随着中国体育逐步走向世界，拳击运动有所恢复。1979年我国领导人邓小平接见了世界著名拳王、美国职业拳击运动员穆罕默德·阿里，对拳击运动可以增进人民的友谊和了解作了正面肯定。1980年国家体委允许拳击运动在一定范围内试验。随之拳击运动在一些城市和体育院校开展起来，并举行了一系列表演比赛，各体育学院恢复了拳击专业课教学，人们还可以通过电视观看亚运会、奥运会拳击比赛和其它一些职业拳击赛，一些介绍拳击的书刊也相继问世。1986年经中央领导同志同意我国恢复了拳击项目，陆续下发了《开展拳击运动暂行规定》、《拳击竞赛管理办法》和《拳击活动的安全防护措施》等文件，举办了近百人参加的全国拳击教练员、裁判员训练班，统一了拳击动作的规格，制定了比赛规则。1987年1月我国举行了全国拳击调赛，赛会期间国家体委负责同志强调“拳击步伐要加快”，同年4月成立了中国拳击协会，由国家在南京正式举行了恢复拳击运动以来的第一次全国比赛，整个比赛显示了我国拳击运动正向着健康、安全和规范化的方向发展。同年6月我国被接纳为国际业余拳击联合会成员国。同年8月中国拳击队出访朝鲜参加平壤第七届国际拳击锦标赛。同年10月在我国武汉首次举行了有八个国家和地区参加的国际业余拳击邀请赛。为迎接奥运会和1990年在北京举行的第十一届亚运会，我国成立了国家集训队，一些地方也成立了拳击队。在一些城市、工厂、机关、学校和部队已经开始涌现出一些拳击爱好者，随着我国选手出现在世界拳击舞台上，我国人民特别是青少年将会看到更多精彩纷呈的比赛，从而形成人们关注的“热点”，在本届或下届奥

运会前后，我国有可能出现一个“拳击热”。

二、现代拳击的特点和作用

拳击是现代体育的一个项目。从目的性上，有别于作为军事训练科目的“拳击”和作为防身手段的“散打”，它不是置对手于死命，而是通过竞技砥砺意志，强健体魄，健美身心，增进友谊；从形式上也不同于古典拳击，它有完善的组织、完整的规范、完备的安全防护用具和医务监督，有助于人的潜能的全面发挥。

拳击又是对抗性极强的运动项目。其竞技是在两个人之间进行的。选手在一个正方形的绳围赛场中，戴着特制的柔软手套，在一定规则限制下击打对方或防守。由于职业拳击与业余拳击的性质上的差异，所以具体竞赛方式有所不同，例如：业余拳击赛的比赛时间为3个回合，每个回合3分钟，中间休息1分钟，而职业拳击通常要打10~15个回合，因此前者主要靠技术得分来评定胜负，而后者多是将对方击倒，10秒内不能恢复比赛即宣告结束；业余拳击赛用的手套大而厚，每只重250克，而职业拳击的手套则小而薄得多。业余拳击比赛时，运动员身穿背心、短裤、软底鞋，还可着护头套，职业拳手则赤裸上身参赛，头部不着护具；在级别设置上，业余拳击赛设12个级别，职业拳击赛设8个级别。作为对抗性极强的项目，拳击必须经过长期系统的训练才能参加比赛，而且需要有优良的技术、充沛的体力和良好的意志品质。所以，被称为“勇敢者的运动”。

拳击还是“艺术化的搏斗”。一个技艺高超的拳手不但出拳突然、隐蔽、快速有力，而且动作潇洒、姿态优美，给人以如饮甘醇的美感。如前世界拳王阿里的“舞步”和出神

入化的抛拳，使人为之倾倒。所以有人赞美拳击运动为“进击的芭蕾”、“艺术化的搏斗”。拳击运动不但能全面发展人的素质，有强烈的示范效应，而且是一项力量、技艺、意志、智慧的竞技和健美的艺术，可以培育人们崇高的审美感情。

拳击仍然是有争议的竞赛项目。即使是在最严格的规则下进行的比赛，拳击也保持着它脱胎出的旧形式的“野性”和“蛮力”，因此，有人把拳击作为野蛮和残酷的代名词。特别是现代职业拳击，受着商业规律的制约，使比赛的安全缺乏保障，造成大量伤亡事故，更给拳击运动蒙上阴影。据美国一家权威拳击杂志统计，仅1981年到1986年全世界就有439名拳手在比赛中受到致命伤害。正因为如此，国际国内要求取消拳击运动的不乏其人。如第五届奥运会的主办国瑞典就曾以“有损人体健康”取消了拳击项目，我国在50年代末暂时停止拳击运动的开展，也是出于这种担心。但人们也注意到，在当代发生伤害的场合大多是职业拳击比赛，而业余拳手的伤害率要低得多。国际业余拳联技术顾问拉什德说，在世界上业余拳击的伤害率只排在第11位，其伤害率远比滑雪、汽车赛、曲棍球、橄榄球、足球和体操低得多，即使在拳击运动很普及的美国，在1981—1982年度，其头部损伤率也排在滑雪、手球等项目之后列第9位。可见它并非是一项最危险的运动项目。但是由于此项运动采取双人格斗的方式，如果运动员缺乏训练，身体素质不好，没有良好的医务监督和赛场作风，危险还是相当大的。因此，我们认为，对拳击项目的争议，不应该是保留还是取消，而是如何健康开展。我国是社会主义国家，增强人民体质，增进同世界人民的友谊是我们发展体育运动的唯一目的，因此我们完全可以