

爱康丛书  
AIKANG CONGSHU



# 拳击



于德顺  
同  
道  
编  
著

北京体育大学出版社

跟 专 家 练

---

# 跆拳道

于德顺 高 谊 编著

北京体育大学出版社



策划编辑:董英双

责任编辑:李晓佳

审稿编辑:鲁 牧

责任校对:尧 人

绘 图:叶 莱

责任印制:长 立 陈 莎

### 图书在版编目(CIP)数据

跟专家练拳击/于德顺、高谊编著. - 北京:北京体育大学出版社,1998.8

(爱康丛书)

ISBN 7-81051-291-9

I. 拳… II. ①于…②高… III. 拳击 IV. G886.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(98)第 10826 号

跟专家练拳击

于德顺 等编著

北京体育大学出版社出版发行  
(北京西郊圆明园东路 邮编:100084)

新华书店总店北京发行所经销  
北京金盾印刷厂印刷

开本:850×1168 毫米 1/32

印张:17.125

定价:34.50 元

1998 年 8 月第 1 版

1998 年 8 月第 1 次印刷

印数:11000 册

ISBN 7-81051-291-9/G·257

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)



## 作者简介

于德顺，男，1965年6月出生于山东青岛市。自幼喜爱体育运动，1980年参加拳击训练，1982年—1987年曾多次荣获青岛市及民间拳击邀请赛54~57公斤级冠军。1987年考入北京体育学院，1991年毕业留校任教，现为讲师，国家拳击一级裁判。

从事拳击运动10余年，几经征战，成绩斐然：1986年国家体委恢复拳击赛，获全国调赛57公斤级冠军；1987年参加第一届全国锦标赛获57公斤级冠军，同年参加中国第一次举办的国际拳击邀请赛，获57公斤级亚军；1988年获全国锦标赛冠军赛57公斤级亚军；1989年加入国家队出访苏联；1991年赴俄罗斯，在圣彼得堡体育学院进修拳击一年。

高 谊，男，1963年9月出生于河北石家庄。1987年6月毕业于北京体育学院武术专业，获学士学位。1987年7月到南开大学体育部任教，1996年被南开大学破格晋升为副教授。

现为中国大学生民族传统体育协会理事、武术专业委员会委员，天津市大学生民族传统体育协会秘书长。10余年来，在从事武术教学训练的同时，积极参加跆拳道和拳击运动的教学训练和学术研究，先后发表多篇武术、跆拳道和拳击方面的学术论文，并出版了《抗暴一招制敌》、《防身擒拿绝技》、《教你学武术》、《跆拳道》、《拳击》等专著。



## 丛书编委会

主 编：张万增

副主编：杨再春 吴枫桐

李 飞 赵之心

编 委：（按姓氏笔划顺序排列）

叶 莱 刘玖占 吴枫桐

李 飞 佟 晖 张万增

张清垣 杨再春 赵之心

顾刚臣 秦德斌 董英双



## 序 言

为了配合《全民健身计划纲要》的实施,北京体育大学出版社经过一年的精心策划、筹备、组织,隆重推出一套《爱康丛书》,它包括《跟专家练》和《学做裁判》两个系列共21本书。这套丛书的撰写全部邀请了各个专业的教授和专家执笔,从体例到文字,要求专家为老百姓写普及读物,贴近百姓,深入浅出,图文并茂,力求易读,易懂,易学,易练。

经国务院批准并实施的《全民健身计划纲要》充分体现了党中央对全国人民健康水准的关注。一个民族,一个国家的兴衰与国民的体质息息相关,只有健康的体魄才能实现民族的振兴,国家的富强。要实现这个宏伟目标,就要让全国人民知道什么是健康水准?怎样达到这个水准?就需要做许许多多的工作,其中包括普及读物的编撰与出版。北京体育大学出版社首批推出的《爱康丛书》只是第一步,今后还要陆续出版此类的系列丛书,作为我校为贯彻《全民健身计划纲要》所做的一件实事。

“生命在于运动”,这是说从事体育锻炼有增进健康的共性作用。“运动是有规律的”,这句话告诉我们不同的运动对身体有不同的作用。因此,要讲究科学锻炼。《爱康丛书》为您选择合适的方法,科学地锻炼身体,提供



了基础。《淮南子·人间训》中有这样一句话，“百言百当，不如择趋而审行也。”意思是说百句话都说对了，也不如选择一句可行的去审慎地实践。《全民健身计划纲要》要落到实处。也必须以一个可行的、适合自己的锻炼方法开始，从自己做起，从今天做起，持之以恒终有所得。这套丛书正是从这个着眼点去编写的。

体育是一门科学，凡对身心有益的动作，都有一定规律，按规律锻炼，会收事半功倍之效，且不出意外；逆规律而动，不仅事倍功半，亦会带来伤害，事与愿违。这套丛书的《跟专家练》，就是让你从专家那里得到科学的运动处方和练习要领，按规律锻炼，使身心得到健康，体质不断增强。

体育是一种社会活动，一个人关在房子里锻炼算不上真正的体育，也体会不到体育的真谛。《学做裁判》的核心是让你投身到社会的体育活动中去。须知人是离不开社会的，只有在一个和谐的群体中活动，人才会获得身心健康，正常发展。

《爱康丛书》只是一种尝试，效果如何，由实践去评议，这只是我们学校献给大众的一片爱心，愿你从中得益。

北京体育大学校长

金季春



## 知识篇

|                           |       |
|---------------------------|-------|
| 一、拳击运动的起源和发展 .....        | ( 3 ) |
| (一) 拳击的起源 .....           | ( 4 ) |
| (二) 古代奥林匹克的拳击 .....       | ( 4 ) |
| (三) 近代的拳击运动 .....         | ( 8 ) |
| (四) 现代的拳击运动 .....         | (10)  |
| 二、方兴未艾的女子拳击运动 .....       | (14)  |
| 三、拳击运动在中国的起源和发展 .....     | (16)  |
| 四、拳击运动的特点和作用 .....        | (21)  |
| (一) 拳击运动的特点 .....         | (21)  |
| (二) 拳击运动的作用 .....         | (23)  |
| 五、现代拳击技术与风格的流派 .....      | (28)  |
| 六、拳击不同发展时期及其代表人物 .....    | (30)  |
| (一) 以力量为主, 结合简单技术时期 ..... | (30)  |
| (二) 技术全面, 战术多变时期 .....    | (32)  |
| (三) 技术和力量结合, 技术综合全面时期 ... | (33)  |
| 七、拳击比赛的规则与裁判方法 .....      | (41)  |
| (一) 拳击比赛的场地与用具 .....      | (41)  |
| (二) 拳击比赛的时间 .....         | (47)  |
| (三) 拳击比赛的体重级别 .....       | (48)  |
| (四) 拳击比赛的体重称量与抽签 .....    | (49)  |
| (五) 拳击比赛的裁判工作 .....       | (50)  |
| 八、拳击运动的生理学基础              |       |
| ——人体的主要关节和要害部位 .....      | (63)  |
| (一) 人体的主要关节 .....         | (63)  |



|                                       |      |
|---------------------------------------|------|
| (二) 人体的要害部位 .....                     | (68) |
| 九、拳击运动的生理和心理适应性 .....                 | (76) |
| (一) 拳击运动对人体神经系统的影响 .....              | (77) |
| (二) 拳击运动对心脏和血管系统的影响 .....             | (77) |
| (三) 拳击运动对运动器官的影响 .....                | (78) |
| (四) 拳击运动是一项非常有意义、有价值的<br>体育教育活动 ..... | (79) |
| (五) 拳击运动对人的各方面能力的培养 .....             | (79) |
| 十、拳击运动员的运动损伤与预防 .....                 | (81) |
| (一) 发生拳击创伤的原因 .....                   | (82) |
| (二) 拳击中常见创伤的症状与处理 .....               | (82) |
| (三) 拳击创伤的预防 .....                     | (87) |
| 十一、练习拳击的基本方法和要求 .....                 | (90) |
| (一) 练习拳击的基本方法 .....                   | (90) |
| (二) 练习拳击的基本要求 .....                   | (91) |

---

## 技法篇

|                   |       |
|-------------------|-------|
| 一、拳击的基本动作 .....   | (97)  |
| (一) 准备姿势 .....    | (97)  |
| (二) 握拳法 .....     | (99)  |
| (三) 拳击的基本方法 ..... | (100) |
| 二、拳击的基本技术 .....   | (107) |
| (一) 刺 拳 .....     | (109) |
| (二) 直 拳 .....     | (110) |
| (三) 摆 拳 .....     | (113) |

---



|                      |       |
|----------------------|-------|
| (四) 上勾拳 .....        | (115) |
| (五) 平勾拳 .....        | (117) |
| (六) 抛 拳 .....        | (118) |
| 三、拳击的防守和反击技术 .....   | (120) |
| (一) 拍击防守和反击 .....    | (120) |
| (二) 阻挡防守和反击 .....    | (121) |
| (三) 格挡防守和反击 .....    | (127) |
| (四) 闪躲防守和反击 .....    | (129) |
| (五) 让法防守 .....       | (134) |
| (六) 阻挠法防守 .....      | (135) |
| (七) 扼法防守 .....       | (135) |
| (八) 掩护法 .....        | (135) |
| 四、拳击的防守反击组合拳实战 ..... | (138) |
| 五、拳击的组合拳技法 .....     | (195) |
| (一) 拳击的距离 .....      | (195) |
| (二) 组合拳技法 .....      | (196) |
| 六、拳击基本技术的组合拳实战 ..... | (198) |
| (一) 刺拳的组合拳法 .....    | (198) |
| (二) 直拳的组合拳法 .....    | (204) |
| (三) 摆拳的组合拳法 .....    | (219) |
| (四) 勾拳的组合拳法 .....    | (230) |

---

## 教学篇

|                       |       |
|-----------------------|-------|
| 一、拳击教学的原则、过程和方法 ..... | (253) |
| (一) 拳击教学的原则 .....     | (253) |

---



|                           |       |
|---------------------------|-------|
| (二) 拳击教学的过程 .....         | (255) |
| (三) 拳击教学的方法 .....         | (259) |
| 二、拳击高难技术的练习及辅助学习手段 .....  | (264) |
| (一) 刺拳的练习 .....           | (264) |
| (二) 右直拳的练习 .....          | (266) |
| (三) 勾拳的练习 .....           | (267) |
| (四) 摆拳的练习 .....           | (269) |
| 三、拳击比赛的战略战术 .....         | (270) |
| (一) 对付身高、实力相近对手的战术 .....  | (271) |
| (二) 对付身材矮小、低姿势对手的战术 ..... | (272) |
| (三) 对付惯用重拳对手的战术 .....     | (272) |
| (四) 对付正面(迎面)猛攻对手的战术 ..... | (273) |
| (五) 对付左撇子对手的战术 .....      | (274) |
| (六) 对付善于迎击对手的战术 .....     | (274) |
| (七) 对付快速连击拳对手的战术 .....    | (275) |
| 四、拳击比赛致胜的经验和技术应用 .....    | (276) |
| (一) 拳击比赛致胜的经验 .....       | (276) |
| (二) 拳击比赛致胜的技术应用 .....     | (287) |
| 五、拳击比赛的战术性技术组合技法 .....    | (296) |

---

## 训练篇

|                          |       |
|--------------------------|-------|
| 一、拳击训练的内容、原则、方法及要求 ..... | (361) |
| (一) 拳击训练的内容 .....        | (361) |
| (二) 拳击训练的原则 .....        | (366) |
| (三) 拳击训练的方法和要求 .....     | (369) |

---



|                             |       |
|-----------------------------|-------|
| 二、初学者的月份训练计划 .....          | (375) |
| 三、拳击运动员的一般身体素质训练 .....      | (385) |
| (一) 力量素质训练 .....            | (386) |
| (二) 速度素质训练 .....            | (389) |
| (三) 耐力素质训练 .....            | (391) |
| (四) 柔韧性素质训练 .....           | (393) |
| 四、拳击运动员的专项身体素质及辅助训练方法 ..... | (395) |
| (一) 跳绳训练法 .....             | (395) |
| (二) 影子拳训练法 .....            | (397) |
| (三) 打沙袋训练法 .....            | (400) |
| (四) 打梨形球训练法 .....           | (404) |
| (五) 打手靶训练法 .....            | (408) |
| (六) 打墙靶训练法 .....            | (412) |
| (七) 路训 .....                | (413) |
| (八) 信号练习法 .....             | (413) |
| (九) 假想空击训练法 .....           | (414) |
| 五、拳击运动员参加比赛前的训练 .....       | (415) |
| (一) 战术训练 .....              | (415) |
| (二) 心理训练 .....              | (416) |
| 六、拳击运动员比赛期间的饮食 .....        | (418) |
| (一) 比赛中的能量消耗 .....          | (418) |
| (二) 比赛当天应摄取适合长时间比赛的食物 ..... | (418) |
| (三) 能量主要来自食物中的糖质 .....      | (419) |



|                         |       |
|-------------------------|-------|
| (四) 摄取糖的最佳时间与方法 .....   | (419) |
| (五) 其它注意事项 .....        | (420) |
| 七、快速提高拳击实战技能的拳法训练 ..... | (421) |

## 附录篇

|                                   |       |
|-----------------------------------|-------|
| 一、国际业余拳击联合会 (AIBA) .....          | (499) |
| 二、国际业余拳击联合会 (AIBA) 的主要赛事<br>..... | (502) |
| (一) 奥运会拳击赛 .....                  | (502) |
| (二) 世界业余拳击锦标赛 .....               | (513) |
| 三、国际职业拳击组织 .....                  | (516) |
| 四、拳击运动器材与用具介绍 .....               | (519) |
| (一) 比赛场地、器材和服装的标准 .....           | (519) |
| (二) 练习场地 .....                    | (521) |
| (三) 教学、训练的器材与用具 .....             | (521) |
| 五、拳击术语 (中英文对照) .....              | (523) |
| 六、历届奥运会拳击比赛统计资料 .....             | (530) |
| 七、第 26 届奥运会拳击比赛前三名统计 .....        | (533) |
| 八、第 26 届奥运会拳击比赛奖牌分布 .....         | (535) |



# 知 识 篇

跟 专 家 练 拳 击





# 一 拳击的起源和发展

拳击，是一项在一个正方形的绳围的比赛场中，佩戴特制的柔软手套，在一定规则和条件限制下进行的对抗竞技性运动项目。这种竞技是在两个人之间进行的，是对竞技者体力、体能、技术、技能、心理和战术等多项素质的综合考验，因而拳击又是一项实用的健身运动。在观看拳击比赛的时候，我们既为运动员娴熟、多变的技战术叫好，又非常羡慕运动员那强健的体魄和强有力的攻击。正是拳击具有这双重的运动特点——强烈的对抗性和实用的健身作用，使拳击既造就了像阿里、泰森、霍利菲尔德等一代代拳王，同时又吸引着数以亿计的不同国度、不同民族以及不同肤色的拳迷，特别是吸引着广大青少年投身于拳击运动之中。也正是因为拳击需要精湛的技术、多变的战术、充沛的体力、强健的体魄以及良好的意志品质，所以拳击运动被人们称为“勇敢者的运动”。

作为一名具有一定拳击实践基础的爱好者或运动员，能够从拳击运动的产生开始，对拳击有相当清楚的了解，是从根本上学习理解拳击的内涵，提高拳击实战技能的根本方法。从拳击的产生和发展、拳击技术和战术的演变及训练、拳击比赛的规则和常识等方面进行系统学习、了解和实践，是快速提高拳击实战技能的最有效途径。



## （一）拳击的起源

拳击运动源远流长，它起源于人类产生之初。为了生存和竞争，人类发明了它。最初，它是保护人们生命财产的一种手段。有记载表明，它有 5000 多年的历史。在《英国大不列颠百科全书》就有“公元前 40 世纪，幼发拉底和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，传说雅典王子赛希阿斯（公元前 1000 年）就通晓拳术，曾玩过这种拳击。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。

## （二）古代奥林匹克的拳击

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占有重要地位的运动项目。从公元前 616 年第 41 届古代奥林匹克运动会上又列入少年拳击比赛。

古奥运会的拳击运动，不论在形式、比赛规则或击打所用的用具方面，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