

全彩图解视频学习版

拳击 BOXING 运动 从入门到精通

高振国 著

写给拳击爱好者、运动员和教练员的
拳击进阶实战指南

国家队拳击教练30年执教成果与训练实践
以先进训练理念、完整执教体系，
引领科学拳击训练

鼎力推荐

李青生 拳击国际A级裁判
张志磊 奥运会亚军
王亚楠 世界女拳王
王 聪 世界散打冠军

扫描二维码
观看免费教学视频



 中国工信出版集团

 人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

拳击 BOXING 运动 从入门到精通

全彩图解视频学习版

高振国 著



人民邮电出版社
北京

图书在版编目(CIP)数据

拳击运动从入门到精通：全彩图解视频学习版 / 高振国著. — 北京：人民邮电出版社，2019.10
ISBN 978-7-115-51648-0

I. ①拳… II. ①高… III. ①拳击—基本知识 IV. ①G886.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2019)第152918号

免责声明

作者和出版商都已尽可能确保本书技术上的准确性以及合理性，并特别声明，不会承担由于使用本出版物中的材料而遭受的任何损伤所直接或间接产生的与个人或团体相关的一切责任、损失或风险。

内 容 提 要

本书是拳击奥运冠军教练超过30年执教专业运动员的经验总结。全书对拳击运动的新规则、装备、训练器材、训练方法及技战术应用做了系统介绍。书中采用专业选手示范图例，教练讲解技术要领的形式为读者呈现所有技战术动作，同时配有动作教学视频，便于读者更好地学习与实践；另外，书中还有针对拳击运动常见问题的回答，是一本拳击运动项目的工具书。无论是专业拳击教练员、运动员，还是大众拳击爱好者，都可以通过本书了解拳击运动，在不断探索中学习和提高拳击技战术水平。

-
- ◆ 著 高振国
责任编辑 寇佳音
责任印制 周昇亮
 - ◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路11号
邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn
网址 <http://www.ptpress.com.cn>
天津画中画印刷有限公司印刷
 - ◆ 开本：700×1000 1/16
印张：16.25 2019年10月第1版
字数：246千字 2019年10月天津第1次印刷
-

定价：88.00元

读者服务热线：(010)81055296 印装质量热线：(010)81055316

反盗版热线：(010)81055315

广告经营许可证：京东工商广登字 20170147号

推荐序

高振国教授将沉甸甸的书稿送到我手中，希望我为他的这本书作序，这是对信任也是我的荣幸。有位名家曾说过，“序”的表达是对一篇文章或一本书做“开山铺路”的工作。同为国家拳击队的教练，能为他做“开山铺路”的工作，是我义不容辞的责任也是无比光荣的事。

拳击作为奥运会传统的比赛项目，既是两个拳头的攻防，也是一项强身健体、防身自卫的体育运动，更是一种技术、战术、体能、心理和智力的较量。

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。我国的拳击运动始于19世纪末20世纪初，由于一些原因，原国家体委（现为国家体育总局）于1958年暂停了这项运动。直到1986年3月，我国才正式恢复了拳击这项运动。

由于我国的拳击运动长时间地脱离世界拳坛，到1986年恢复拳击运动后，我国落后世界拳击技术、战术和专项素质的发展近30年。高振国教授是我国恢复拳击运动后的第一批教练员，面对当时国内拳击界许多薄弱环节及存在的重重困难，老一代拳击工作者没有被困难吓倒，认真地钻研世界拳坛先进的技术、战术、训练方式和手段，创新思维，奋力追赶。在努力学习拳击先进国家的经验的基础上，不断地探索我国拳击运动在技术、战术、体能、心理智慧等方面与世界先进拳击运动产生差距的原因，创新思维制定出适合我国拳击运动的训练方法和手段，缩短了与世界拳击强国之间的差距。高振国等教练兢兢业业，努力攀登世界拳击高峰，用最短的时间使我国的拳击运动在2001年的第一届女子拳击世界锦标赛、2002年的第二届女子拳击世界锦标赛中取得了2金2铜的惊人成绩。这极大地

鼓舞了我国拳击界教练员和运动员的士气，对中国拳击事业的发展做出了突出贡献。

没有高振国教授等拳击教练员的辛勤付出，不可能有我们如此之快追赶世界拳击强国的步伐。

现如今高振国教授根据自己多年从事拳击教学与训练的经验，撰写了这本书，它既可以作为普通人增强体质、促进身心健康、防身自卫的学习资料，也可以作为提高拳击运动员的成绩，攀登拳击运动技术高峰的专业指导教材，是一部极为有益的拳击教科书。特写序以贺之。



国家拳击队原总教练
中央电视台 CCTV5 频道拳击栏目解说嘉宾

前言

拳击是一项复杂的竞技体育运动项目，是两名选手在拳击台上通过两只拳头的对抗、脚下步法的移动进行的比赛。比赛的胜负判定是根据拳手的积极主动性，掌握场上比赛的节奏，合理运用拳击技术和战术，有效击中对手的次数决定的。

比赛时面对瞬息万变的场上情况，要求拳手在极短的时间内准确地了解对手的基本状况，同时还要在最短的时间内迅速做出相应的判断，并且采取行动。利用身体强有力的能力，娴熟多变的技术实行进攻、防守和反击。拳击运动对拳手的身体素质、技战术运用能力、心理素质、智慧都提出了很高的要求，同时也对锻炼拳手的身心健康具有极大的价值。


现代拳击伴随着时代的发展而不断地发展变化，特别是近 10 多年的变化非常明显。2008 年北京奥运会拳击比赛时，只有男子 11 个量级的比赛，而且规则规定运动员必须佩戴头盔；胜负的判定由 1 名台上裁判员和 5 名台下评判员的评分决定：5 名台下评判员当中，3 名评判员在 1 秒之内同时认定得分才是有效分数，4 回合比赛结束，得分多者为胜方。2012 年伦敦奥运会男子拳击由 4 回合的比赛改为 3 分钟 3 个回合；比赛的量级由原来的 11 个改为 10 个量级，增加了女子 51 公斤级、60 公斤级和 75 公斤级。2013 年国际业余拳击协会又做了重大改革，为了增加拳击的观赏性，成年男子拳击比赛运动员不允许佩戴头盔，成年女子拳击比赛由原来的 2 分钟 4 个回合改为 3 分钟 3 个回合；判定胜负的标准也发生了巨大的变化，采用 10 分制标准；台下 5 名评判员每回合胜方 10 分、负方 9 分或 8 分，双方实力悬殊情况下负方可以得 7 分，3 个回合比赛得分结果，5 名评判员最后给出的分数高且多者为胜方。2018 年国际业余拳击协会再次对拳击比赛的量级进行修改，男子由 10 个量级缩减到目前的 8 个量级：52 公斤、

注：拳击比赛的量级通用单位为公斤。

57 公斤、63 公斤、69 公斤、75 公斤、81 公斤、-91 公斤和 +91 公斤；女子奥运会比赛量级由 3 个增加到 5 个：51 公斤、57 公斤、60 公斤、69 公斤和 75 公斤。

我国的拳击运动始于 19 世纪末 20 世纪初，早期参与拳击训练的人口很少，而且都集中在几个大城市。1949 年新中国成立以后，拳击运动蓬勃发展，涌现出许多优秀的拳手。由于拳击运动深受人们的喜爱，全国很多条件不具备的地方也轰轰烈烈组建队伍，进行拳击的训练，举办比赛。因为教练员和裁判员的匮乏，拳击运动在发展早期遭遇了危机，一度被叫停，直到 1986 年这项运动才得以恢复。由于停顿时间太久，基础非常薄弱，中国拳击的水平与世界先进水平存在很大差距。为了能有效快速地追赶世界拳击先进水平，原国家体委及各省市都相继举办了教练员、裁判员学习班，我是最早的一批教练员，多次参加国内和国际教练员学习班的学习和研讨。由于工作中认真学习与钻研世界先进的拳击技术、战术，学习拳击强国的训练理念，不断扩大拳击的视野，探索适合我国拳击运动员的训练方法和手段，2001 年和 2002 年分别培养出中国女子拳击参加世界锦标赛第一个冠军张毛毛，第二个世界锦标赛冠军张喜燕，特别是张喜燕在比赛中过关斩将，用完美的技术、战术和能力折服了观众和裁判，被世界拳击锦标赛组委会评为唯一的技术风格奖。此奖项标志着中国拳击进入一个新的历史时期。在不断地总结经验教训，认真地贯彻“三从一大”科学训练的原则基础之上，带领运动员继续取得优异的运动成绩，得到国家体育总局重竞技管理中心、拳击跆拳道运动管理中心、武术管理中心的重视，多次被调入国家拳击队任副总教练、总教练、教练组组长等职务，特别是 2005 年~2008 年备战北京奥运会周期，我被任命为副总教练兼任大级别组组长。在我们教练组的共同努力下，大级别组的张小平取得奥运会 81 公斤级金牌，张志磊取得 +91 公斤级的银牌。

回顾 30 多年的拳击教练生涯，有苦有甜，我为我选择拳击教练工作感到自豪。因为我为中国拳击事业的发展贡献了自己的微薄之力。现将自己多年从事拳击教学与训练工作积累下的经验撰写成书，这本书能为从事拳击运动的运动员、教练员及普通的拳击爱好者提供帮助，是我最大的心愿。



沈阳体育学院教授、国家拳击队教练

2018.12.28

在线视频 访问说明

本书提供拳击技战术动作练习的在线视频，您可通过微信“扫一扫”，扫描书中的二维码进行观看。

步骤 1 点击微信聊天界面右上角的“+”，弹出功能菜单（见图 1）。

步骤 2 点击弹出的功能菜单上的“扫一扫”进入该功能界面，扫描右边的二维码。

步骤 3 如果您未关注微信公众号“动动吧”，扫描后会出现“动动吧”的二维码。



请根据说明关注“动动吧”，并点击“资源详情”（见图 2），进入视频观看界面，观看本书视频（见图 3）。

如果您已关注微信公众号“动动吧”，扫描二维码后可直接进入本书视频观看界面。



图 1

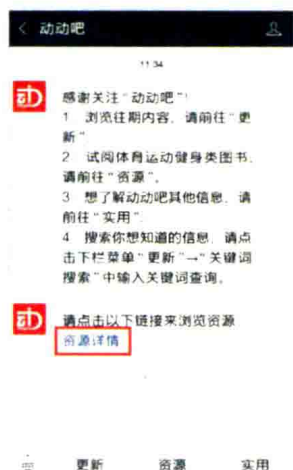


图 2



图 3

目录

第1章

拳击知识概述

01

奥林匹克业余拳击的开展 / 2

02

拳击场地 / 5

拳击台 / 5

裁判员座位 / 6

仲裁和技术代表座位 / 6

医务仲裁和计时员座位 / 7

点录处位置 / 7

03

拳击常用器材 / 8

沙袋 / 8

圆柱形 / 9

梨形 / 9

长圆形 / 10

拳击手套 / 10

打沙袋手套 / 11

头盔 / 11

手靶 / 12

胸靶 / 12

平衡垫 / 13

腹肌训练轮 / 13

跳绳 / 14

哑铃 / 14

帽球 / 15

梨球 / 15

弹簧球 / 16

六棱球 / 16

实心球 / 17

瑞士球 / 17

皮筋 / 18

空击阻力皮筋 / 18

腿部训练阻力皮筋 / 18

拖力带 / 19

拳击立式人形靶 / 19

04

拳击比赛装备 / 20

比赛服装 / 20

男选手服装 / 20

女选手服装 / 21

头盔 / 21

护手绷带 / 23

比赛用的拳击手套 / 25

拳击鞋 / 26

男用护裆 / 26

女用头巾 / 27

护齿 / 27

05

拳击规则 / 28

业余拳击规则 / 28

06

业余拳击量级的

划分 / 29

业余拳击量级

划分 / 29

第2章

拳击技术动作

01 拳击基本姿势 /32

右势 /32

左势 /33

02 拳击基本技术动作 /34

步法 /35

前滑步 /35

后滑步 /36

左滑步 /37

右滑步 /38

冲刺步 /39

前滑并步 /40

后滑并步 /41

环绕步 /42

斜进步 /43

拳法 /44

直拳 /44

刺拳 /45

摆拳 /47

上勾拳 /49

平勾拳 /51

第3章

拳击防守方式

01 头部和躯干的防守 /54

左侧闪防守 /54

右侧闪防守 /55

左摇避防守 /55

右摇避防守 /56

后闪防守 /57

下潜防守 /57

02 手臂防守 /59

前手拍击 /59

后手拍击 /59

前手阻挡 /60

后手阻挡 /60

前臂阻挡 /61

后臂阻挡 /61

两臂封闭式阻挡 /62

臂肩阻挡 /62

03 步法控制距离防守 /63

后撤步 /63

左侧滑步 /64

右侧滑步 /65

左环绕步 /65

右环绕步 /66

第4章

拳击迎击方式

- | | | | | | |
|----|------------|----|------------|----|-------------|
| 01 | 前手直拳迎击 /68 | 03 | 前手摆拳迎击 /70 | 05 | 前手上勾拳迎击 /72 |
| 02 | 后手直拳迎击 /69 | 04 | 后手摆拳迎击 /71 | 06 | 后手上勾拳迎击 /73 |

第5章

拳击入门技术40例

- | | | | |
|----|----------------------------|-------------------------|------------------------|
| 01 | 进攻与拍击反击 /76 | 对练 15 /90 | 对练 30 /108 |
| | 对练 1 /76 | 对练 16 /91 | 对练 31 /109 |
| | 对练 2 /77 | 05 进攻与臂肩阻挡反击 /92 | 对练 32 /110 |
| | 对练 3 /78 | 对练 17 /92 | 09 进攻与下潜反击 /111 |
| | 对练 4 /79 | 对练 18 /93 | 对练 33 /111 |
| 02 | 进攻与阻挡反击 /80 | 对练 19 /94 | 对练 34 /112 |
| | 对练 5 /80 | 对练 20 /95 | 对练 35 /113 |
| | 对练 6 /81 | 06 进攻与侧闪反击 /96 | 对练 36 /114 |
| | 对练 7 /82 | 对练 21 /96 | 10 进攻与步法反击 /115 |
| | 对练 8 /83 | 对练 22 /97 | 对练 37 /115 |
| 03 | 进攻与格挡反击 /84 | 对练 23 /98 | 对练 38 /116 |
| | 对练 9 /84 | 对练 24 /99 | 对练 39 /117 |
| | 对练 10 /85 | 07 进攻与摇避反击 /101 | 对练 40 /118 |
| | 对练 11 /86 | 对练 25 /101 | |
| | 对练 12 /87 | 对练 26 /102 | |
| 04 | 进攻与两臂封闭式
反击 /88 | 对练 27 /104 | |
| | 对练 13 /88 | 对练 28 /105 | |
| | 对练 14 /89 | 08 进攻与后闪反击 /107 | |
| | | 对练 29 /107 | |

第6章

拳击高级战术 40 例

01 进攻与反击 /122

对练 1 /122
对练 2 /124
对练 3 /125
对练 4 /127
对练 5 /128
对练 6 /130
对练 7 /131
对练 8 /133
对练 9 /134
对练 10 /136
对练 11 /137
对练 12 /139
对练 13 /140

对练 14 /141

对练 15 /142

对练 16 /144

对练 17 /145

对练 18 /146

对练 19 /147

对练 20 /149

02 防守与反击 /151

对练 21 /151

对练 22 /152

对练 23 /154

对练 24 /155

对练 25 /156

对练 26 /157

对练 27 /159

对练 28 /160

对练 29 /161

对练 30 /163

对练 31 /164

对练 32 /166

对练 33 /167

对练 34 /169

对练 35 /170

对练 36 /172

对练 37 /173

对练 38 /175

对练 39 /177

对练 40 /179

第7章

拳击中近距离和围绳边、围绳角战术 15 例

01 中近距离战术 /184

对练 1 /184
对练 2 /185
对练 3 /186
对练 4 /188
对练 5 /189

02 围绳边战术 /191

对练 6 /191
对练 7 /192

对练 8 /193

对练 9 /195

对练 10 /197

03 围绳角战术 /199

对练 11 /199

对练 12 /201

对练 13 /202

对练 14 /203

对练 15 /205

第8章

打手靶的方法

- | | | | |
|----|-------------------|----|------------------------------|
| 01 | 前手刺拳 /208 | 08 | 前手上勾拳 /215 |
| 02 | 前手直拳 /209 | 09 | 后手上勾拳 /215 |
| 03 | 后手直拳 /210 | 10 | 前后手直拳、前摆拳、后手上勾拳四连击 /216 |
| 04 | 前后手直拳两连击 /211 | 11 | 前手平勾拳 /217 |
| 05 | 前手摆拳 /212 | 12 | 后手平勾拳 /218 |
| 06 | 后手摆拳 /213 | 13 | 前后手直拳、前摆拳、后手上勾拳、前平勾拳五连击 /219 |
| 07 | 前后手直拳、前摆拳三连击 /214 | | |

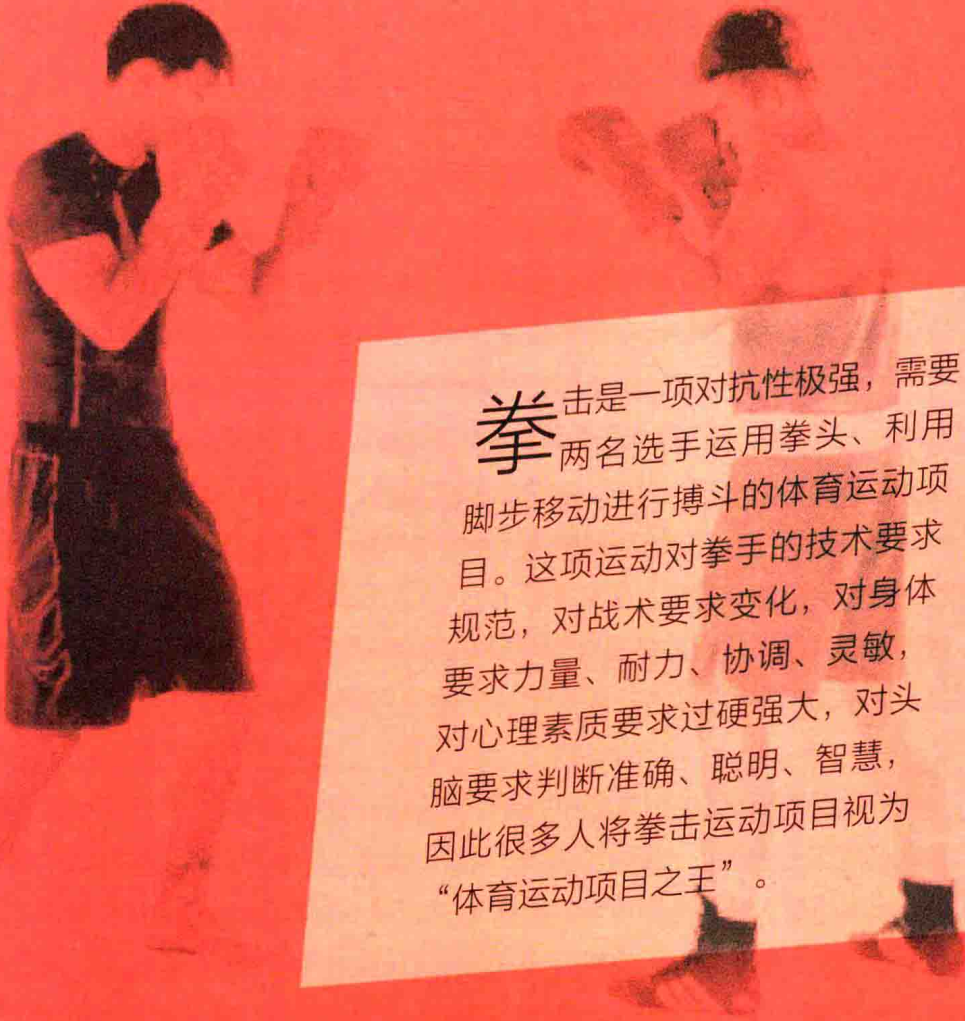
第9章

打沙袋的方法

- | | | | |
|----|-------------------|----|------------------------------|
| 01 | 前手刺拳 /222 | 08 | 前手上勾拳 /229 |
| 02 | 前手直拳 /223 | 09 | 后手上勾拳 /230 |
| 03 | 后手直拳 /224 | 10 | 前后手直拳、前摆拳、后手上勾拳四连击 /231 |
| 04 | 前后手直拳两连击 /225 | 11 | 前手平勾拳 /232 |
| 05 | 前手摆拳 /226 | 12 | 后手平勾拳 /233 |
| 06 | 后手摆拳 /227 | 13 | 前后手直拳、前摆拳、后手上勾拳、前平勾拳五连击 /234 |
| 07 | 前后手直拳、前摆拳三连击 /228 | | |

第①章

拳击知识概述



拳击是一项对抗性极强，需要两名选手运用拳头、利用脚步移动进行搏斗的体育运动项目。这项运动对拳手的规范要求，对战术要求变化，对身体要求力量、耐力、协调、灵敏，对心理素质要求过硬强大，对头脑要求判断准确、聪明、智慧，因此很多人将拳击运动项目视为“体育运动项目之王”。

奥林匹克业余拳击的开展

公元404年，拳击运动在世界范围内被禁止。直到1693年，拳击才慢慢在英国兴起。1747年英国人约翰·布劳敦发明了最初的拳击手套，并且制定了简单的拳击规则。1867年约翰·肖尔托·道格拉斯在英国正式出版了拳击比赛规则用书，将拳击比赛按运动员体重分为轻、中、重三个级别。

现代拳击运动始于1904年，在美国圣路易斯举行的第三届夏季奥运会上，拳击被列为奥运会正式的比赛项目，拳击比赛分为7个级别。1908年第四届奥运会在英国伦敦举行，拳击比赛分为5个级别。1920年第七届奥运会在比利时的安特卫普举行，拳击比赛级别增加到8个级别。1946年11月28日国际业余拳击联合会（国际拳联，英文简称AIBA）正式成立，此联合会是目前参加奥运会拳击比赛的唯一合法主管机构。但是国际奥委会于2019年6月24日召开会议，停止国际拳联的工作。组织参加2020年东京奥运会的工作由国际体操联合会代管。

拳击运动于19世纪末20世纪初在中国沿海城市兴起。当时中国最著名的教练是陈汉强先生，他是中国拳击运动的先驱。在他的培养下，郑吉常、郭庆芳、杨绳祖等人成为中国拳坛的重要人物。19世纪30到50年代中国拳击运动在全国兴起，周士彬、张立德、王守信、王国钧、叶来鸿、王修纯、徐晋生等人都是全国冠军。直到1958年拳击比赛开展得如火如荼，但是由于教练培训工作不足，缺少科学的训练方法、手段和措施，以及裁判员对比赛规则的执行出现失

误，拳击比赛被取消，拳击运动被迫停止训练和比赛。直到 1986 年原国家体委才正式恢复了拳击运动。

在老一辈拳击工作者的不断努力下，中国拳击运动自恢复后逐步走上了正规发展的轨道。1988 年在韩国汉城（现为首尔）举办的奥运会上，刚起步的中国拳击在王国钧教练的带领下参加比赛，拳击运动员刘栋取得了 60 公斤级的第 5 名；2004 年李青生总教练带领国家拳击队参加了希腊雅典举办的奥运会，邹市明取得 48 公斤级铜牌。在国家体育总局拳击跆拳道运动管理中心正确领导下，中国拳击运动井喷式的发展，2005 年～2008 年国家拳击队张传良任总教练，高振国、董延江任副总教练，高振国兼中大级别组组长，董延江兼中小级别组组长，李青生领队兼副总教练。2008 年北京奥运会，高振国、朝鲁、谷锦华、阿不力克木共同带领的大级别组取得 81 公斤级金牌一枚（张小平）、91 公斤以上级银牌一枚（张志磊）、69 公斤级铜牌一枚（哈那提斯拉木）。张传良、董延江、汤尔民等教练带领的小级别取得了一枚金牌（邹市明）、第 5 名两人（胡青和李洋）。此后中国拳击运动方兴未艾，不断的在国际大赛中取得优异成绩。

随着世界业余拳击的普及与开展，国际业余拳击联合会的成员增加到 209 个。根据奥运会比赛项目的章程，参加奥运会比赛所有项目本着男女平等的原则，在 2012 年伦敦奥运会中，女子拳击 51 公斤级、60 公斤级、75 公斤级三个级别首次成为正式比赛项目。

中国女子拳击运动 20 世纪 90 年代初开始兴起，沈阳、哈尔滨、长沙、武汉、上海等地涌现出众多女子拳击运动员，1997 年在沈阳体育学院何正芳、高振国教授宣传和组织下，自筹资金，经原国家体委同意，举办了第一届全国女子拳击邀请赛。9 个单位的 34 名运动员参加了该项赛事（实际只有 4 个单位，沈阳体育学院的运动员分别代表 4 个单位）。由于参加人数少，比赛只设 6 个级别。1998 年 10 月沈阳体育学院在原国家体委的支持下，自筹资金，举办了第二届全国女子拳击邀请赛，10 支运动队，共计 42 名运动员参加了该项赛事。

为了在世界范围内推动女子拳击运动的开展，使女子拳击早日进入奥运会，2001 年国际业余拳击联合会在美国举办了第一届世界女子拳击锦标赛。2002 年

在土耳其举办了第二届世界女子拳击锦标赛。中国女子拳击在国家体育总局拳击跆拳道运动管理中心大力支持下，组建了国家女子拳击集训队，分别由何正芳和高振国教授负责，通过认真准备、科学训练，沈阳体育学院的张毛毛取得了世界锦标赛 57 公斤级金牌，她成为中国拳击世界冠军第一人，沈阳体育学院运动员张喜燕取得了第二届世界拳击锦标赛 54 公斤级的金牌，被赛会评为最佳技术风格奖。由于中国女子拳击陆续在国际大赛上取得优异成绩，极大地鼓舞和推动了中国拳击运动的开展。2012 年女子拳击被列为奥运会比赛项目。2013 年女子 51 公斤级、60 公斤级、75 公斤级被列入全国运动会拳击比赛项目。从此中国男女拳击运动的开展进入了快速发展的新阶段。

奥运会中国拳击比赛奖牌分布

时间	金牌	银牌	铜牌
2004 年 雅典奥运会			邹市明 48 公斤级
2008 年 北京奥运会	邹市明 48 公斤级 张小平 81 公斤级	张志磊 +91 公斤级	哈那提斯拉木 69 公斤级
2012 年 伦敦奥运会	邹市明 49 公斤级	任灿灿（女子）51 公斤级	李金子（女子）75 公斤级
2016 年 里约奥运会		尹军花（女子）60 公斤级	任灿灿 51（女子）公斤级 李倩（女子）75 公斤级 胡建关（男子）52 公斤级