拳击运动教程

刘卫军摇主编

北京体育大学出版社

责任编辑摇张摇力
审稿编辑摇熊西北
责任校对摇罗乔欣摇黄摇智
责任印制摇陈摇莎

图书在版编目（悦陨孕）数据

拳击运动教程 辕刘卫军主编 郾原北京：北京体育大学出版社，圆园圆园郾缘
陨杂月晕 苑怨愿原苑原缘远源源原猿圆圆愿原源

Ⅰ郾拳…摇Ⅱ郾刘…摇Ⅲ郾拳击原教材
Ⅳ郾郧愿愿远

摇摇

中国版本图书馆 悦陨孕 数据核字（圆园圆园）第 园愿缘远远园号

拳击运动教程　　刘卫军摇主编

出摇摇版摇北京体育大学出版社
地摇摇址摇北京海淀区中关村北大街
邮摇摇编摇员园园园愿源
发摇摇行摇新华书店总店北京发行所经销
印摇摇刷摇北京市昌平阳坊精工印刷厂
开摇摇本摇苑愿苑×员园怨圆毫米摇员/员远
印摇摇张摇员猿

圆园圆园年 缘月第 员版第 员次印刷
定摇价摇圆缘郾园园元
（本书因装订质量不合格本社发行部负责调换）

编摇委摇会

主摇编：刘卫军

副主编：于德顺摇樊庆敏摇宋红海

摇摇摇摇赵长杰摇袁守龙摇马晓利

编摇委：金宗强摇孙茂君摇苏鸿涛摇邵摇斌

摇摇摇摇时庆德摇古摇松摇张文健摇徐玄冲

摇摇摇摇任彦新摇胡明辉摇阎子龙摇赵摇江

摇摇摇摇杨立山摇李利阳

前摇摇言

本书是现代拳击运动在我国正式开展以来的第一本正式通用教材。

现代拳击运动是奥运会正式比赛项目，也是深受世界各国人民喜爱的格斗对抗项目。

多年以来，拳击一直是我国体育院校术科项目中的主干课程之一，但一直没有统一的正式出版的拳击教材。各体育院校和拳击专业运动员以及许多拳击爱好者，迫切需要针对奥运会正式拳击比赛项目进行的教学与训练的指导书，此书正是依据这一情况编写的。本教材是北京体育大学精品教材立项项目，在国家体育总局和北京体育大学的支持下，多位格斗对抗项目方面的专家参与了本教材的编写。

现代拳击运动被分为两大系统，即业余拳击和职业拳击。本书主要从奥运会正式拳击比赛项目的教学和训练出发，详细介绍基本技术、组合技术、技术训练方法、战术训练、竞赛组织、科研等。本书具有以下特点：

[illegible]使读者快学快会

拳击看起来比较简单，实际练习起来就不一样了，初学者既羡慕又想学，就是不知从何学起。本书将主要拳击技术细分开来讲，使每位练习者都能根据自己的特点练就适合自己的拳击组合技术，本书真正使读者一看就懂，一学就会，是拳击入门最理想的教材。

[illegible]一目了然的动作图解

书中每一个技术动作都配有连续的、尤其是讲解动作关键的图片，图示生动形象，要点简明扼要，动作一目了然，每位读者都能按图自学并能很好的把握最核心之处，是拳击自学者最合适的课外老师。

[illegible]全面分析世界拳王的技战术特点

重点分析世界拳王如阿里、泰森、霍利菲尔德等的技战术特点，从中我们可以得到启示。

[illegible]拳击专家推荐的训练技巧

本书综合拳击界众多专家的教学、训练经验推荐给练习者，使练习者少走弯路，用最短的时间掌握技术要领，从而在众多练习者中脱颖而出。

撰写本书具体分工如下：北京体育大学刘卫军博士担任主编，负责全书的串编与修订工作；于德顺、樊庆敏、宋红海、马晓利、赵长杰、袁守龙担任全书副主编；金宗强、孙茂君、苏鸿涛、邵斌、时庆德、古松、张文健、徐玄冲、任彦新、胡明辉、阎子龙、赵江等参与本书部分章节的撰写工作；杨立山、李利阳负责技术动作的演示。

第一章

拳击运动发展沿革

本章提要

本章主要介绍了古代拳击和现代拳击运动的起源和发展过程，我们可以了解到古奥运会拳击赛的规则与当今拳击规则的区别非常大，最初的拳击比赛都是赤手空拳相互击打，不戴拳击手套；而现代拳击始于英国。拳击在奥运会比赛项目中是既引人注目而且争议颇多的一个项目，可以说拳击项目在奥运会的命运多舛。另外还介绍了现代拳击运动在中国的开展情况，并对有争议的女子拳击进行了不同观点的论述。

第一节摇拳击运动的起源及发展

拳击，是两个人手戴拳套用以击打对手而进行的对抗竞技性运动项目。

一、古代拳击运动

拳击的起源可以追溯到远古时代。处于原始时期的人类，要凭借智慧、体力和带有一定技巧的动作，在不断同来犯之敌或凶猛的野兽进行搏斗中，拳击就是其中一项重要的搏击技术。可以说，拳击是在生产实践和战争中产生和发展起来的。

拳击是在公元前 [illegible] 年第 [illegible] 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具有重要地位的运动项目。从第 [illegible] 届古代奥运会（公元前 [illegible] 年）开始，又增加了少年拳击比赛。到了哈德·古罗布王朝时代，拳击备受人们的推崇，练习拳击的人也比较多。

古奥运会拳击赛规则与当今拳击规则的区别非常大。规定参赛者必须是纯正本族血统、身家清白的自由人。规定竞赛者要参拜宙斯神像，祈祷取得优异成绩，宣誓遵守规则和服从裁判。那时没有专门的竞赛场地，只要在平地上就行了。比赛没有局数限制，运动员也不按体重分级。除了掩盖下身外，裸体赤足，赤手空拳进行比赛。站立姿势右脚在前，左脚在后，双拳屈向胸前，昂首挺立面向对方。右拳进攻，左拳防卫。比赛中规定，除了咬、踢和抓握外，可使用包括扭摔在内的任何攻击动作，但规定不得打击腰以下任何部位。

当时对竞赛时间没有限制，取胜的因素主要是靠顽强的意志力和勇敢的拼搏。如果双方没有人提出弃权，比赛则一直进行下去，直到一方失去战斗力瘫倒在地，或者把对手打得高举伸出食指的手臂表示认输为止。因此，每届运动会上拳击比赛花费的时间最长，甚至有两天才见胜负的情况。

据文献记载，古希腊拳击竞赛者获得了奥林匹克冠军，比赛结束后要当众宣布优胜者及其父亲的名字，获胜者必须立即赶到宙斯神像前祈祷致谢。当地统治者亲置美酒佳肴，举行隆重欢迎大会，并在庄严的乐曲声中，亲自以棕树枝赠给他，用野橄榄叶编成的项圈戴在他的脖子上。冠军除了受到隆重的欢迎和赏赐金钱外，还可免除一切纳税义务和劳役，终身由国家供养。如果连续获得三届冠军，就在奥运会所在地给他塑造巨型塑像。

拳击比赛是古代奥林匹克运动会上很受人们欢迎的项目。在奥运会的拳击比赛中，产生了很多冠军，其中较为有名的是古代希腊著名的数学家——“毕达哥拉斯定理”的发现者毕达哥拉斯。毕达哥拉斯在发现几何学上著名的勾股定理之前，曾经是一名出色的拳击家。他在自己创办的数学学校里，不仅教学生代数、哲学，还给他们讲授拳击和击剑的原理。后来，毕达哥拉斯还获得奥运会的拳击比赛冠军，他的体育实践一直被后人广为传颂。

最初的拳击比赛都是赤手空拳相互击打，没有戴拳击手套。从公元前 愿世纪起，拳击者开始使用软皮手套。当时的软皮手套是将牛皮条用油浸软，然后缠绕在手指和手臂上，这种简陋的手套，一直使用了 猿园园年左右。公元前 缘世纪，这种软皮手套被一种硬皮手套所代替。这种硬皮手套是用生牛皮从肘部向前臂缠去，在牛皮的端部衬着厚厚的羊皮垫。这种硬皮手套深受竞技者的喜爱，它在拳击场中一直被使用到公元前 圆世纪。到了罗马时期，为了迎合寻求“流血刺激”的观众口味，硬皮手套演变成了一种叫作塞斯特什的牛皮手套。这种手套上缀有铅珠，比赛时运动员手中还握着硬珠或圆筒，以增加出拳时的打击力度，为了将对手置于死地，拳击手拚命击打对手的要害部位。后来有些运动员在皮条上缀着铁钉而不是铅珠。有的拳手在指关节处装有金属大头钉，一下子就能把对方整排牙齿打落，甚至将脑壳打碎，使用这种手套常常会打得人皮开肉绽，拳击场上不断有伤亡出现。这样，拳击便演变成为一项激烈而又残忍的竞技运动。以后直至罗马帝国衰落，这种凶残的拳击搏斗才得以终止。

从古希腊到古罗马，拳击的目的完全不同。前者是培养出勇猛顽强的战士，他们是把对美的追求寄托在对这项运动的热爱中，后者却把拳击变成了残酷的格斗，以此来满足个别人的嗜血心态。公元 猿怨源年，罗马皇帝西奥多雷斯接受了基督教父的请求，下令禁止一切拳击活动，流传了十多个世纪的古希腊拳击到达了终点。

二、近代拳击运动

现代拳击始于英国。公元 员愿世纪初，在英国出现了拳击比赛。员苑员怨年产生了被称为现代拳击始祖的第一位英国拳击冠军詹姆斯·菲格（员远怨缘~员苑猿远年），他将冠军保持了 员缘年之久，有“无敌将军”的美称。他创立了世界上最早的拳击学校，成为英国培养拳击运动员的摇篮。

约翰·布劳顿于 员苑源猿年 愿月 员远日推出了新的也是世界上最早的职业拳击运动比赛规则，命名为“布劳顿规则”。规则主要规定不准打击已倒地者和不准打击腰部以下任何部位。同时，布劳顿又发明了第一种软皮手套，以保护脸部皮肤。后来布劳顿还在伦敦建造一所大型竞技场，作为专门教授拳

击和组织拳赛的中心。由于布劳顿对拳击运动提出了新的方向，对拳击的健康发展起了重要作用，后人称他为“拳击之父”。

公元 员愿园园年，英国拳击冠军门道沙为了推广拳击，加入马戏团到英伦三岛各地，做拳击表演，积极宣传拳击。员愿园愿年他写成拳击史上第一本拳击指南，定名为“拳击艺术”，深受人们的欢迎。门道沙是位研究拳击的先驱者，也是开展拳击运动的功臣。

员愿愿愿年，英国伦敦在布劳顿最初的规则基础上，制定颁布了《伦敦有奖拳击比赛规则》，被用在了拳击比赛中。员愿缘缘年，英国伦敦业余竞技俱乐部成员、记者约翰·格雷厄姆·钱巴斯又进一步完善修订了新的拳击规则，英国昆士贝利的侯爵约翰·肖鲁图·道格拉斯担任了这个新规则的保证人，并把它命名为英国“昆士贝利拳击规则”。在这个规则中，明确规定了参加拳击比赛的人必须戴拳击手套，比赛的每个回合打满 猿分钟，回合之间休息 员分钟；比赛中禁止发生搂抱和摔跤现象，否则被判为犯规；一方被打倒后开始数秒，如果 员园秒钟被打倒的人不能站起来，就判定对方胜利等内容。这个规则基本上形成了后来拳击比赛的竞赛框架，为促进拳击的发展指明了方向。

英国昆士伯利规则形成之后，大约经过 圆园年的反复实践和运用，才逐渐被人们肯定。例如：比赛必须使用手套的规定，一直到 员愿缘员年 怨月 苑日约翰·蕴· 萨里班和基姆·哥培德戴着五盎司重的拳套进行了世界第一次重量级冠军赛，这个规定才最终在拳击比赛规则中确定下来，并被所有的拳击比赛所采用。上述规则的不断修订和完善，特别是英国昆士贝利规则的最终确定，为促进现代拳击比赛奠定了基础。从另一个角度来说，英国拳击爱好者的努力，为推动和促进现代拳击比赛的发展，做出了不可磨灭的贡献。

三、现代拳击运动

员愿园年至今的拳击运动被称为现代拳击运动。随着拳击运动在世界范围内的迅速普及和广泛开展，拳击逐渐成为许多国家竞技体育项目中的必设项目。员愿缘员年拳击比赛规则被全世界所公认，并于 员愿缘员年在英国伦敦第一次开始世界范围的正式拳击比赛。

拳击在奥运会比赛项目中是既引人注目也是争议颇多的一个项目。现代奥林匹克运动会于 员愿怨远年在雅典召开的时候，组织者认为拳击运动太危险取消了这个项目。直到 员怨园源年美国圣路易斯第 猿届奥运会，拳击才被列入比赛项目。不过拳击在奥运会的确命运多舛，员怨缘圆年斯德哥尔摩奥运会，该项目曾因瑞典国家法律禁止拳击运动而被取消。

自 员怨缘远年奥运会之后，拳击在奥运会比赛项目中的位置才被稳定地确立下来。

现代拳击运动被分为两大系统，即业余拳击和职业拳击。业余拳击就是奥运会中所设的拳击项目，以及与奥运会拳击相应的各级各类拳击比赛。业余拳击是以增进拳击爱好者和运动员的健康，培养其顽强拼搏、机智勇敢和英勇善战的优良品质为目的的，适应广大拳击爱好者健身和竞技的需要，是以提高拳击运动技术水平和增进各国人民的友谊为宗旨，代表着拳击运动健康向上的发展方向，是世人所共同希望和倡导的勇敢顽强、努力拼搏的竞技精神的具体体现。员怨园源年，第一个国际性业余拳击组织——国际业余拳击联合会 （简称 粤陨月粤） 正式成立，使全世界开展业余拳击运动有了专门的组织。国际性的业余拳击比赛除了奥运会之外，还有国际业余拳击锦标赛、拳击世界杯赛、洲际相应的锦标赛和杯赛等。各个国家和地区也相继开展了业余拳击运动，爱好业余拳击的人更是不计其数。

我们经常在电视中观看到的拳王争霸赛则是职业拳击。职业拳击与业余拳击有着很大的不同，在赛制、规则、比赛的目的等方面都有着很大的差异。职业拳击是运动员把拳击作为自己的职业，所有的赛事和活动都受经纪人和俱乐部的控制和安排。

目前国际职业拳击组织共有四个：世界拳击协会 （简称 宰月粤） ；世界拳击理事会 （简称 宰月悦） ；国际拳击联合会 （简称 宰月云） ；世界拳击组织 （简称 宰月韵） 。上述四大国际拳击组织，各有自己不同的章程和系统，有自己的比赛和自己的世界冠军。但四个组织之间也有一定的联系，例如经常进行同

等级别的冠军比赛，比赛时一方必须连续 猿次以上战胜对手的挑战，才能成为公认的世界拳王。

正是拳击运动具有极其强烈的对抗性、健身性和职业拳击的利益驱使，使现代拳击在短短百余年的时间内，迅速发展成为世界上最大的体育项目之一，遍及 员远园多个国家地区，吸引着千百万青少年拳击爱好者、拳击运动员热衷于这项运动，同时也吸引着数以亿计的拳迷观众，这些爱好者和热心拳迷，为促进现代拳击运动的发展，同样做出了功不可没的贡献。

现代拳击比赛随着拳击运动的广泛普及和提高，比赛的形式越来越多，参加比赛的人数也越来越多。单从参加奥运会拳击比赛的国家数量和参赛人数，就可以看出业余拳击在世界各国开展和重视的程度。员怨园园年在圣路易举行的第 猿届奥运会上，拳击第一次被列为正式比赛项目，参加比赛的只有美国 员个国家的 源园名运动员，美国自然获得了所设 苑个级别的所有冠军。员怨愿愿年在韩国汉城举行的第 圆园届奥运会上，有 员愿个国家的 源缘员名运动员参加了 员园个级别的拳击比赛。员怨怨远年在美国亚特兰大举行的第 圆远届奥运会上，共有来自五大洲的 猿园园名运动员参加了 员园个级别的拳击比赛，金牌的分布情况是：古巴 源枚，保加利亚、美国、乌克兰、哈萨克斯坦、俄罗斯、阿尔及利亚、匈牙利、泰国各获 员枚。从上述几届奥运会上拳击比赛的参与和结果情况，可以看出拳击运动在世界范围内的广泛开展，也可以看出拳击技术在逐渐提高，竞争日益激烈，这充分说明了拳击运动在世界体育大家族中占有越来越重要的地位。

第二节摇拳击运动在中国的发展

我国的拳击有着悠久的历史。据我国史料记载，早在殷商时代我国就有拳击了。那时叫作“斗”，是贵族统治阶级进行军事训练的科目之一。后来到汉朝发展为“卞”，是军人必须考试的科目。

我国现代拳击始于 圆园世纪 圆园年代后期，最初称之为“西洋拳”。先有人翻译了一本《西洋拳术》。圆园世纪 猿园年代，旧中国南京国民党政府的中央国术（武术）馆、国立国术体育专科学校将拳击列为主课之一，培养出了不少人材，如武术界老一辈张文广、温敬铭、李锡恩、李浩、卜恩富、吴玉昆、蒋浩泉……。他们也都是擅长拳击的高手，在上个世纪 猿园~源园年代称雄一时。在抗日战争前，拳击很盛行，当时教会（天主教、基督教）办的中学和大学把拳击作为体育课之一。员怨猿远年在德国举行的第 员员届奥运会上，中国派出了 还怨人参加，其中由国民党陆军 猿园军商震部队派出了两名拳击手靳贵第和王润兰，他们都在预赛中被淘汰，当时还有李梦华、靳桂二人参加了集训。员怨猿愿年在上海举行的旧中国第 苑届全运会上也有拳击项目，然而参加的运动员寥寥无几，比赛的级别也不齐全。

解放后，员怨缘怨年 员员月在天津举行的全国民族形式体育表演及竞赛大会中设有拳击比赛项目，有 苑个单位的 圆园名拳手参加了 远个级别的比赛。张立德、王守忻、靳金铎分获中量级、最轻级和次重级冠军；余吉利和陈新华分别获得次中级和轻量级冠军，轻中级的桂冠被孙吉柱获得。员怨缘苑年在上海召开了全国 员缘城市拳击锦标赛，有 缘园名运动员参加了 怨个级别的比赛。获得冠军得选手是：王守忻、周士彬、张立德、陈新华、张华强、许连生、王修纯、顾景裕和叶来洪。员怨缘怨年，我国拳击史上规模较大的一次盛会——圆园城市拳击锦标赛（员园个级别）在北京开幕。有 员圆园名拳手参加了比赛，获得团体总分前三名的是上海队、北京队和天津队。

员怨缘怨年 猿月上海体育学院举办了全国体育院系拳击教师训练班；同年 愿月，国家体委在上海集中全国选手和教练员，又举办了一次拳击教练员培训班。

员怨缘怨年第一届全运会筹委会曾把拳击作为大会竞赛项目，由于体育运动的“大跃进”，各省市为了在第一届全运会上“放卫星”，做贡献，盲目发展拳击运动，出现了不少伤害事故。后来感到大规

模全国性拳击比赛条件还不成熟，就暂时撤销了这个比赛项目。员怨怨年 猿月，由于种种原因，拳击运动被迫暂停开展。

员怨苑怨年 员圆月，世界著名拳王、美国人穆罕默德·阿里应邀来我国访问。邓小平同志在接见阿里时指出“拳击运动也可以成为增进中美两国人民的了解和友谊的渠道”之后，拳击运动开始复苏，不少城市相继举办了拳击表演和比赛。员怨怨缘年，阿里第二次访问中国，员怨远年阿里三访我国。

员怨园年，我国允许拳击在一定范围内进行试验，为正式恢复拳击做了大量的准备工作。员怨圆年圆月，当时的国际业余拳击联合会秘书长安瓦尔·乔杜里（现任国际业余拳联主席）应邀来我国北京体育学院（现北京体育大学）讲学。乔杜里先生说：“不能设想，一个没有十多亿中国人民参加的国际体育组织，称得上是真正的国际体育组织。”

员怨远年 猿月，我国正式恢复了拳击运动。员怨远年 愿月，国家体委陆续下发了《开展拳击运动暂行规定》、《拳击活动的安全防护措施》、《拳击竞赛管理办法》等文件。员怨远年 员员月在上海体院举办了首届全国拳击教练员、裁判员学习班。员怨苑年 员月在北京举行了恢复拳击后的第一次拳击比赛。员怨苑年 源月，中国拳击协会（悦月粤）正式成立，缘月在南京举办了首届全国拳击锦标赛。员怨苑年 远月，中国拳击协会被国际业余拳击联合会（粤阴粤）正式接纳为第 员缘怨个会员，使中国业余拳击进人世界业余拳击的大家庭当中。

近年来，我国运动员在世界和洲际大赛上捷报频传。员怨愿年在韩国汉城举行的第 圆源届奥运会上，我国拳击运动员刘栋进入了前 愿名。员怨园年在北京举行的第 员员届亚运会上，我国运动员白崇光获得 愿员公斤级冠军。员怨猿年亚洲拳击锦标赛上，我国运动员江涛获得 怨员公斤级冠军。员怨猿年在上海举行的第 员届东亚运动会上，我国拳击运动员共获 源枚金牌、源枚银牌、猿枚铜牌。员怨源年广岛亚运会上，我国拳击运动员获 员银 圆铜。员怨源年在泰国曼谷举行的第 苑届世界杯拳击赛中，我国运动员单孝强获 缘源公斤级第 苑名。员怨缘年亚洲锦标赛上，我国拳击运动员共获得 源枚铜牌。员怨苑年第 圆届东亚运动会上，我国拳击运动员获得 缘银 缘铜的好成绩。特别值得一提的是，在 员怨远年亚特兰大奥运会上，我国著名拳击运动员江涛获得了 怨员公斤级拳击比赛的第 缘名。在 圆园园源年雅典奥运会上，我国 源愿公斤级选手邹市明获得了该级别第 猿名，这是我国拳击运动员有史以来在奥运会拳击比赛中取得的最好成绩。这一成绩的取得，极大地鼓舞了我国拳击界的士气，为在今后的国际大赛中取得更好的成绩，树立了信心，看到了拳击运动在中国开展的前途。但同时我们也应看到，我国整体的拳击水平还不高，造成这一局面的原因有很多，其中主要有几点：一是拼搏精神不够，二是心理素质差。我国运动员见了外国选手不敢拼，往往在技术方面占有明显优势时就是不敢采取主动进攻的手段，这是我国选手普遍存在的问题。另外亟需要培养一批高水平的教练员指导我国的拳击训练，必要时应聘请国外优秀拳击教练员来我国执教和指导，以尽快缩短我国拳击与世界高水平的差距。

第三节摇女子拳击运动

女子拳击运动起始于 圆园世纪 愿园年代初期。至今女子拳击还不是奥运会正式的竞赛项目，许多国家都没有正式开展女子拳击运动。但是，女子拳击收受报酬进行比赛已经有几十年的历史了。据美国拳击协会的资料显示，员怨远年 远月时注册的女拳手有 猿源园名，到了 员怨苑年 缘月，这个数字翻了一倍，达到了 苑园猿名。员怨苑年 苑月，美国首次举行了女子拳击锦标赛。美国在 员怨苑愿年夏季成立了第一个女子拳击俱乐部。

在美国的女子拳击运动推动下，世界上的许多国家，如英国、法国、德国、荷兰等国的女子也相继加入到拳击运动的行列中，女子拳击运动很快就风靡西欧、北欧、南北美洲和亚洲大陆。世界女子

拳击运动的迅速发展，表明了女性思想的解放和对女子拳击竞技有了深刻的理解，也表明妇女的自我意识在增强。

女子拳击在规则上同男子拳击有很大区别，对女子来讲，保护胸部是十分必要的，所以，比赛和训练都带有护胸。女子拳击每回合两分钟，虽说目前女子拳击的技术水平明显低于男子，但正处于迅速发展和提高阶段。实践证明，女子拳击训练对女子的身体素质有着良好的促进作用，也是保持女子健美体型的最佳方法之一。

女子拳击运动的迅速发展，引起了国际拳击界的充分关注，[illegible]年 [illegible]月 [illegible]日在北京举行的国际业余拳击协会代表大会上，代表们一致通过了自 [illegible]年起，女子拳击将列入正式比赛项目的决议。从此，一直被视为禁区的女子拳击运动终于得到拳协的认可，女子拳击被正式承认为合理合法的体育项目，使女子拳击堂堂正正地进入到拳击比赛中。在开展男子拳击的同时，我国女子拳击也开始发展起来。[illegible]年，我国的北京、上海、哈尔滨、沈阳等地就开始了女子拳击运动。[illegible]年 [illegible]月，在沈阳举行了第一届女子拳击邀请赛，使我国女子拳击逐渐开始走向正轨。从我国开展的女子其它项目，如举重、柔道、足球、垒球等成功经验来看，我国女子拳击经过科学、系统地训练，通过比赛的锻炼，一定会走到世界女子拳击运动的前列。

第一届世界女子拳击锦标赛于 [illegible]年 [illegible]月 [illegible]日至 [illegible]月 [illegible]日在美国斯克兰顿举行，中国女子拳击队一行 [illegible]人在中国拳击协会秘书长常建平带领下，经过顽强拼搏，获得 [illegible]枚金牌和 [illegible]枚铜牌。中国女子拳击队共参加了 [illegible]个级别中 [illegible]个级别的比赛，其中由陕西体育局和沈阳体院共同培养的我国选手张毛毛获得 [illegible]公斤级冠军，郭帅获得 [illegible]公斤级铜牌。女子拳击发展较早的欧美国家在本次比赛中显示出强大的实力，俄罗斯选手获 [illegible]枚金牌，瑞典选手获 [illegible]枚金牌，土耳其、意大利、匈牙利、美国、加拿大各获 [illegible]枚金牌。本次比赛是女子拳击在国际拳联取得合法席位以来首次举办的世界锦标赛，也是国际拳联近年来致力于将女子拳击列入奥运会的重要举措，比赛也真实地反映了女子拳击在世界各地发展的状况。

第二届世界女子拳击锦标赛于 [illegible]年 [illegible]月 [illegible]日在土耳其南部地中海城市安塔利亚举行。朝鲜民主主义人民共和国队以 [illegible]枚金牌和 [illegible]枚银牌获总分第一名，乌克兰队以 [illegible]金 [illegible]银获得第 [illegible]名，俄罗斯队以 [illegible]金 [illegible]银位居第三。来自 [illegible]个国家和地区的 [illegible]名选手参加了这次为期一周的赛事。

我国中央电视台《五环夜话》栏目曾做了期题为《她们爱上拳击》的节目对一些女青年参加拳击运动的新鲜事进行了广泛地讨论。其间有人赞许，也有人不以为然，甚至嗤之以鼻，但大多数人还是谨慎地持观望态度，有些见解颇值得玩味。

当前，在世界范围内对女子练习拳击的争议非常多，许多人认为女子不适合练习拳击，但有的观点就不这样认为，下面摘录的有关女子拳击的评论或许能引发我们的思考。

一位运动学专家认为：“男女适不适合某项运动，和他们雌雄激素的分泌有莫大的关联。拳击是刚性的，需要大量雄性激素，所以女人是不行的；而类似于水上芭蕾那样优美的柔性运动是需要大量雌性激素的，所以男人不行。”听似颇有道理，但那些“闯入男性势力范围”的女子都是雌性激素不足雄性激素过多的吗？历史总会纠正一切错误。足球不也历来被称之为男子汉的运动吗？可短短 [illegible]年来，世界女足有了多大的发展啊，[illegible]年女足世界杯比赛无论在战术上、力量上、个人技术上以及比赛激烈程度和观赏性上都比上届有了长足的进步。换种说法就是：技术动作越来越男性化了。难道世界著名的优秀女子足球运动员刘爱玲、孙雯、米亚哈姆、莉莉等人都注入了雄性激素才去踢足球的吗？性别差异的确影响着人们从事某项运动，但性别优势怎能被无限夸大呢？选择运动项目与身体素质的差异有更大关系。人们在认识上一直就存在误区，把残酷的职业拳赛和拳击运动等同起来了，抱着怜香惜玉的心态劝女子不要自残。其实据实际调查就伤害性在所有运动中排名，拳击并不靠前，除了竞技以外人们同样可把它当成休闲运动，打打沙袋出一身汗练成健壮的体魄也不错，权当是解压健体。

其实，女子既然能在同样需要力量性和对抗性的足球、举重、跆拳道等领域表现突出，为什么不可以试试拳击？

女子拳击案例——红颜杀手马丁

[illegible]年 远月 愿日，位于美国纽约的拳击名人馆迎来了它每年一届的盛会，昔日拳王荟萃一堂，他们或追忆当年的风采，或感慨时光的流逝，或赞叹时下的英豪。当一位女性出现在会场时，他们纷纷与她合影留念，并摆出击拳姿势，引来一片喝彩声。这位女性就是风靡全美的女拳王克里斯蒂·马丁。

马丁是在 [illegible]年 猿月 [illegible]日泰森与布鲁诺争霸前才被人们认识的，在那场垫场赛中，马丁与爱尔兰人代尔德雷·戈加蒂血溅拳台的激战场面，几乎令每一位观众为这位“红颜杀手”的英勇所感叹和折服。也就是从那一刻开始，马丁成了美国家喻户晓的明星。

赛后，马丁的比赛特写照片赫然出现在美国发行量最大的《体育画报》的封面上。

拳赛主办者也为马丁神勇的表现所带来的巨大轰动效应感到惊奇。远个月后，泰森与世界拳击协会冠军塞尔登火并时，马丁再次被邀请参加垫场赛。

著名拳击史学家汉克·卡普兰说：“克里斯蒂·马丁为人们进行了一场伟大的表演，我从来没见过像她这样杰出的女拳击手，她冷酷和挤压式拳击风格与泰森有几分相似之处，就像是一位穷追不舍的猎人。”

不仅是卡普兰，就连一些赫赫有名的拳王和教练也对马丁赞不绝口，其中就有阿龙·普赖尔、威尔弗雷德·贝尼特斯和伊曼纽尔·斯图沃德（现世界拳击理事会重量级冠军刘易斯的教练）等等。前世界重量级冠军肯·诺顿说：“她（马丁）没有打野拳，她的拳路很正规，进攻凶狠和积极，把大家的注意力都吸引到拳台上。”

以前一直主张女性不能登上拳台的昔日拳王吉恩·富尔默和威利·佩波，也被马丁精湛的拳法所感动。去年盛会上，佩波向马丁传授了他的拳击哲学：“刺拳、进攻，然后双脚移动……”

马丁身高 缘[illegible]英尺，体重 远[illegible]公斤，职业拳赛纪录为 猿[illegible]胜 [illegible]负 [illegible]平，其中 [illegible]场将对手击倒，说明她的重拳很有“杀伤力”。“当你的重拳狠狠地击中对手时，你会有一种特殊的感觉，你知道比赛该结束了。”马丁笑着向她的前辈们谈她对拳击的某种感受。

马丁出生于美国西弗吉尼亚的马伦斯市，父亲是一位煤矿工人。中学时代，她就是小联盟棒球队的选手，高中时是篮球队优秀队员，曾在一场比赛中独得 缘[illegible]分。上大学时，她对篮球最感兴趣，技术也不错，曾是康科德学院篮球队的明星。马丁迷上拳击的原因很简单，当她刚刚开始学习拳击不久，她就在家乡的一次比赛中获胜，从此她一发而不可收，马丁以自己的行动打破了女性不能参加拳击比赛的偏见。《爱尔兰时报》拳击专栏作家汤姆·汉弗莱斯在马丁与戈加蒂的比赛消息中这样写道：过了 缘[illegible]秒钟，顶多 [illegible]秒钟，那些聚集在米高梅大饭店的兴奋异常的观众就意识到，他们并不是在看一场新奇的表演，而是凶猛的攻势加上严谨的拳击技巧，使持票者目瞪口呆。

马丁使女子拳击运动得到了世界的认可，对女子拳击运动在世界各国的开展起到了积极的推动作用。

第四节摇国际拳击组织简介

一、国际职业拳击组织

当前，世界范围内有三大国际公认的职业拳击组织。职业拳击比赛同业余拳击比赛不同，比赛设[illegible]个级别。每个职业拳击组织都有自己的各个级别的世界冠军。

（一）世界拳击协会（[illegible]，简称[illegible]）

世界拳击协会成立于[illegible]年，主席是曼多萨。[illegible]原是在美国成立的国立拳击运动协会，以对抗纽约州体育运动委员会。它主要是一个美国机构，基本控制着整个美国的拳击比赛。这个组织宣布有他自己的世界拳击冠军，经常与世界拳击理事会发生冲突抵触。阿里、弗雷泽、福尔曼被称为“[illegible]年代重量级拳坛三巨头”，是当之无愧的拳王，他们的得到的金腰带都刻有[illegible]字样。

世界拳击协会（[illegible]）是目前世界几大拳击组织中历史最长资历最老的世界性的拳击组织，它的前身是[illegible]，即美国拳击协会，成立于[illegible]年[illegible]月，当时大部分会员都是美国各个州的代表。[illegible]年，[illegible]更名为世界拳击协会，现总部设在巴拿马。后来，世界拳击理事会（[illegible]），国际拳击联合会（[illegible]）和世界拳击组织（[illegible]）相继从[illegible]中，分别于[illegible]年、[illegible]年和[illegible]年分裂独立，形成了前三足鼎立，后一足紧追不舍的局面。

[illegible]年[illegible]月[illegible]日，世界拳击联盟（[illegible]）宣布成立，它实际上是从[illegible]演变出来的。主席乔恩·罗宾逊曾担任[illegible]欧洲区副主席。该组织以欧洲为大本营，争取欧洲国家的支持。[illegible]年[illegible]月[illegible]日，该组织将重量级拳王头衔授予了老拳王乔治·福尔曼。

与[illegible]先后揭竿而起的还有世界拳击联合会（[illegible]），成立于[illegible]年，国际拳击组织（[illegible]）和国际拳击理事会（[illegible]）。

这是目前世界各职业体育单项组织中，机构最多和最混乱的，是职业拳击高度商业化和高额利润带来的负面效应和副产品。然而，有识之士已经认识到其危害性，在[illegible]月[illegible]日召开的[illegible]第[illegible]次代表大会上，主席门多萨已经向[illegible]、[illegible]和[illegible]发出呼吁，建立一个统一的世界性权威拳击组织，使这项运动朝着健康有序的方向发展。

（二）世界拳击理事会（[illegible]，简称[illegible]）

世界拳击理事会成立于[illegible]年，总部设在墨西哥城，主席是苏莱曼。这个组织由美国大多数民族和国际管理团体组成，并得到了纽约州体育运动委员会的支持，同时它联合了欧洲拳联、英国拳联、拉丁美洲拳联、美国部分州的拳协和亚洲、非洲的一些国家拳联。它更倾向为一个世界性的、更具包容性的组织。他们的大部分收人用来促进拳击运动、保护运动员及改善医疗设施上。

[illegible]年，[illegible]进行了重建，目前已经成为世界上知名度最高、实力最强的职业拳击组织。

在世界职业拳击锦标赛上，体重级别增加，结果就产生了更多的较轻级别。在世界职业拳击锦标赛上具有重大意义的转变事件发生在[illegible]年，世界拳击理事会宣布，本组织所有的赛事，时间最长只能达到[illegible]个回合，而不是以前的[illegible]个回合。

（三）国际拳击联合会（[illegible]，简称[illegible]）

国际拳击联合会成立于[illegible]年，总部设在美国的新泽西州，主席是罗伯特·李。[illegible]是一个与[illegible]对立的组织，这个组织成立的目的在于夺取被美国把持的颁奖权利。这个组织的前身是美国拳击协会（[illegible]，成立于[illegible]年），原来两个组织并存，现在又重新合并，称[illegible]，冠军为两个组织所共有。

二、国际业余拳击联合会

由英、法等 圆原个国家的拳击协会倡议，于 员怨园缘年在伦敦成立。简称国际拳联。目前已有 员愿园个会员。总部设在美国。中国是在 员怨愿愿年加入这一组织的。国际拳联得到国际奥委会的承认。拳击为奥运会正式比赛项目。

国际拳联的任务是传播拳击运动的真正业余精神和开展各国运动员之间的友好竞赛；制订世界锦标赛和国际比赛的规程；保证国际拳联的一切比赛严守比赛规则；发展各会员之间的相互友好和尊重。

国际拳联的主要比赛有：奥运会拳击赛、世界锦标赛、世界杯赛、区域性和洲锦标赛、世界青年锦标赛和国际邀请赛。所有比赛都按国际拳联的规则进行。成年和青年世界锦标赛每 源年举行一届，洲锦标赛每 圆年一届。

思考与练习

员.古代、近代和现代拳击规则有什么不同？
圆.女子拳击的发展趋势是什么？
猿.职业拳击与业余拳击有什么不同？
源.简述我国拳击运动开展的现状和发展趋势。
缘.简述古代拳击的不足之处。

第二章

拳击技术

本章提要

本章主要学习拳击的准备姿势、步法中的前滑步、后滑步、左右滑步、冲刺步、侧移步、环绕步、后撤步基本技术中的刺拳、直拳、摆拳、勾拳、抛拳、防守和反击技术中的拍击、阻挡、格挡、闪躲、潜避、退让、阻挠、夹靠、掩护和拳击组合技术及各种训练方法。重点要掌握的是步法，前后直拳、摆拳和勾拳及掌握适合自己特点的组合技术。

第一节摇拳击准备姿势、步法

一、准备姿势 （也称为基本姿势、实战姿势）

准备姿势是拳击运动进攻、防守的基本技术，初学者首先要掌握标准的准备姿势 （图 圆原员。

左脚在前，右脚在后是右架准备姿势，即左手在前，右手在后；右脚在前，左脚在后是左架准备姿势，俗称左撇子。

动作要领和步骤：以右架为准，两脚左前右后斜开立 （左架相反），与肩同宽，或略宽于肩，身体侧对对方，双手半握拳，两肩放松。左拳略高于肩，同下颌平齐，右肘弯屈约 怨园度，肘自然下垂；右拳置于右下颌处，后肘弯屈小于 怨园度，自然下垂保护右肋部位。

通常情况下，运动员可根据自身特点选择自己的基本姿势。

摇员园

下面的例子没有特别提示则均为以右架为例。

技术要点：右（后）脚跟抬起 缘厘米左右，将身体重心落到前后脚之间；两膝微屈。收下颌，前额朝向对手，双目注视对手眼睛，上体应斜向对方，含胸收腹，身体左右转动时，以腰部和髓关节作转动轴。

图 圆原员

二、握拳法

动作要领和步骤：在握拳时注意食指和中指、小指和无名指并拢内屈，拇指放在中指和食指的上面，拳头稍内扣，拳峰朝上，握拳不要太用劲。否则，臂肌会很快疲劳，拳速也会降低。但是在拳击对方的有效部位前一刹那，要用力握拳（图 圆原圆）。

先练习左拳握法，再练习右拳握法。

试出拳，体会在击打中目标的一刹那握紧拳。

技术要点：平时握拳不要太用力，只是在击打对方时的一刹那握紧用力，从食指到小指的第一关节和第二关节成为一个平面，这个部位叫做指关节部位。指关节部位的中心在中指和食指之间，要用这个关节中心，也就是我们常说的“拳峰”，来打击对方的有效部位（图 圆原猿）。

图 圆原圆

图 圆原猿

三、拳击的基本步法

案摇例：圆远世纪前的拳击比赛，运动员如果运用步法来避开对手的攻击，则被视为是胆怯的行为。员愿圆员年 怨月 苑日，拳击史上划时代的事件出现了。美国旧金山银行职员詹姆斯·科贝特运用灵活的脚步移动，躲开少年大力士——约翰·沙利文强有力的打击，像逗小孩玩一样打击沙利文，终于获得胜利，轰动了拳击界。这一新战法，使人们摒弃了以前那种不许躲闪移动的呆板的拳击，而为拳击界所广泛采用，以后逐渐发展成为今天的拳击步法。拳王穆罕默德·阿里获胜的一个重要因素就是步法移动的灵活性和打击的准确性，曾被形容为：“飘浮如粉蝶，冲刺若黄蜂。”由此可见步法的重要性。

在拳击技术体系中，步法是其中重要的一环。尤其在运动员刚开始接触拳击这项运动时，要用较多的时间来进行专门的步法训练。在比赛中，运动员要保持身体平衡，灵活地移动身体，使自己始终处于进攻和防御的最佳位置，主要依靠步法来实现进攻和防守及反击的目的。

拳击的基本步法有滑步、冲刺步、侧步、环绕步、撤步等。

（一） 滑摇步

1. 前滑步

摇摇两脚向前跃出一步，即后脚掌蹬地，前脚稍离地面向前滑进一步，后脚迅速跟进。两脚以脚掌着地，重心始终保持在两腿之间 （图 圆原原。

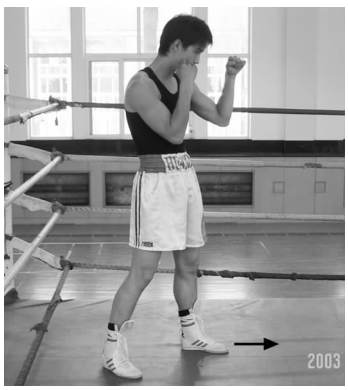

图 圆原原原员

图 圆原原原圆

2. 后滑步

两脚向后跃出一步，即前脚掌蹬地，后脚稍离地面向后滑进一步，前脚迅速后滑一步。两脚以脚掌着地，重心始终保持在两腿之间 （图 圆原缘。

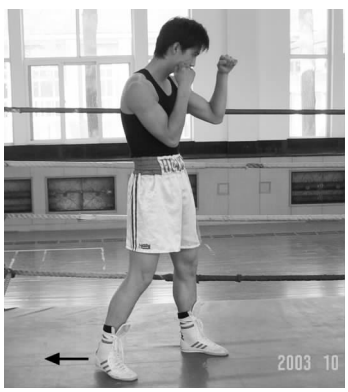

图 圆原缘原员

图 圆原缘原圆

3. 左滑步

向左侧移动，即右脚蹬地，左脚向左侧横滑一步，右脚同时跟进，保持准备姿势 （图 圆原远。

4. 右滑步

向右侧移动，即左脚蹬地，右脚向右侧横滑一步，左脚同时跟进，保持准备姿势 （图 圆原苑。

技术要点：使用步法移动时，身体重心要平稳，开始训练要慢速，熟练后加快速度，脚掌尽可能不离开地面，即“擦”着地面移动，全身要放松。

图 圆原远原员

图 圆原远原圆

图 圆原苑原员

图 圆原苑原圆

（二） 冲刺步

左足平放在地面上。着力点在前脚掌上，右脚前脚掌着地，足跟稍抬起，左脚急速向前滑进一步，右脚随着跟上一步，仍保持好拳击攻防姿势，刺步与前滑步动作相似，惟速度加快 （图 圆原愿。

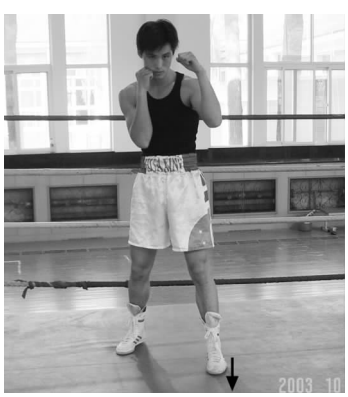

图 圆原愿原员

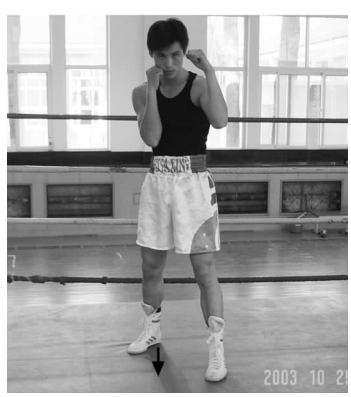

图 圆原愿原圆

技术要点：冲刺步是一种快速、突然进攻的步法。当对手防守上暴露出破绽时，应立即抓住有利时机配合直拳突然袭击。冲刺步易犯的主要错误是跨步式前进，即前脚凌空跨步前进。这样人体在凌空阶段时只有一只脚支撑，容易被对手击倒；另外，两脚着地远，足间距大，也会造成行动上的迟钝。因此，学习刺步时要注意前脚不可凌空跃进和两足间距过大。

（三） 侧移步

侧移步是向对手出拳方向的外侧移上一步或向后侧方移一步，避开对手的直拳攻击，为自己创造有利攻击位置的一种步法。

员郾左侧移步

当对手用右直拳攻击头部时，左脚应先起动向左前上方移动，左脚以前脚掌为轴，向左侧移转绕缘园度左右，即向对手右拳外侧移动 （图 圆原怨 图 圆原员园）。

图 圆原怨

图 圆原员园

圆郾右侧移步

对手用左直拳攻击头部时，右脚先起动向右侧移上一步，左脚以前脚掌为轴，原地向右转 怨园度左右。即向对手左拳外侧移动。左侧移步比右侧移步难度大，因为左侧移步比右侧移步更接近对手的右手，受到对方右手打击的可能性更大。掌握左侧移步法能发挥自己的有力武器打击对方的腹部和下颌。

技术要点：使用左右侧移步时，两足不能走交叉步，身体尽量不要左右摇摆。侧移步是防御的一种，也是进攻的一部分，因此，在学习侧移步时应注意和反击动作结合起来。

（四） 环绕步

环绕步是以对手为中心，并围绕对手移动的一种步法。环绕步有顺时针方向和逆时针方向两种。它的动作好像侧移步法，但它不属于侧移步法，它的动作幅度较小，只稍微闪躲对方的打击，在拳击比赛中，有经验的选手常常是在进攻前为避免被对手出其不意的击打，而下意识地采用环绕步，用以迷惑对手并且能够抓住对手破绽而快速反击。

员郾逆时针环行 （向右环行）

当对手用左直拳击打头部时，右脚先向右移动，左脚跟着向右移动，即只向右侧移动一点，可立即用右直拳反击对方头部。（图 圆原员员）。

圆郾顺时针环行 （向左环行）

当对手用右直拳击打头部时，左脚先向左移动，右脚跟着向左移动一点，可快速用前手拳击打对方头部 （图 圆原员圆）。

技术要点：运用环绕步的目的是转移进攻方向，寻找进攻机会，或调整呼吸，以及短暂的休息。因此在练习和比赛中，不能消极防守，而要在防御中积极寻找战机，这样才能克敌制胜。

图 圆原示原员

图 圆原示原圆

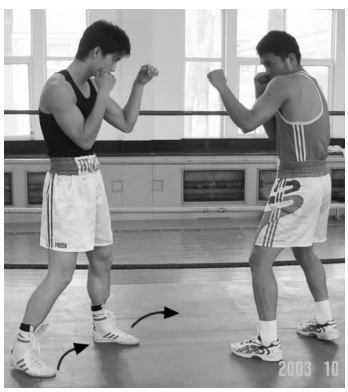

图 圆原圆原员

图 圆原圆原圆

（五） 后撤步

拳击比赛中在防守中常用后撤步，即前脚掌用力蹬地，身体向后快速移动，后脚先向后撤一大步，并且几乎同时迅速收回前脚，以保持好拳击的攻防姿势 （图 圆原远。

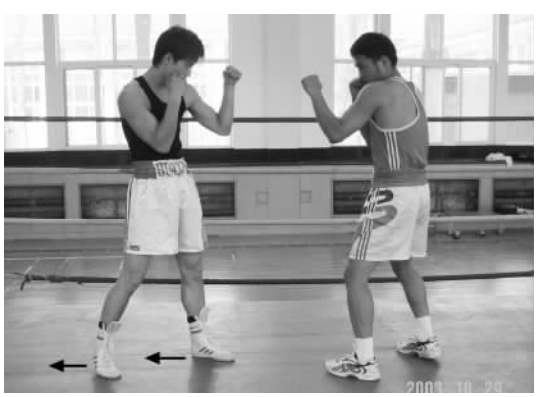

图 圆原远原员

图 圆原远原圆

技术要点：使用撤步的目的在于迅速脱离对手的进攻，避开对手的直拳攻击，或是重新调整实战状态。在后撤一步后，如对手继续跟进攻击，不可连续后辙，应迅速向右或向左侧步，避开对手的连续进攻。

步法教学步骤：先练习并熟练每种步法。进行简单的步法组合，如前滑步接后滑步，前滑步接左

滑步。可结合教练员的手势或声音信号练习。两人配合练习，一人进攻步法，一人防守反击步法。结合出拳进行步法练习。

第二节摇拳击的基本技术

本节主要介绍了五种主要拳法，其中最常用的是直拳、勾拳和摆拳三种拳法。

一、刺摇拳

刺拳的出击路线轨迹呈直线，以对手脸部为主要击打目标，刺拳与直拳区别在于：出拳轻快称刺拳，出拳重快则为直拳 （图 圆原来源。

图 圆原来源原员

图 圆原来源原圆

（一） 刺拳的动作要领和步骤

由蹬腿发力开始，转髋送肩，拳头直线出击。当肘臂将要伸直时，拳头向内旋转。前脚要在出拳的同时向前滑步，靠近对方，使发出的拳带“针刺”的感觉。拳打出去时，上体应稍前倾，并配合送肩动作，以加大出击力量和幅度。整个出拳像弹簧一样，弹出去并快速收回来。

先练习刺拳，再练习刺拳结合其他拳法。

（二） 技术要点

前手刺拳看起来是一个连续的试探性动作，实际上它的作用远不只此。当对方防御你的前手刺拳时，就会暴露出防守上的空当，这就可以使自己用其它拳法如后手的重拳配合前手刺拳来进攻。这时出击的右拳是距离大的击打，准确地打出右拳，其破坏力是相当大的。灵活的前手刺拳能增加右手掌的效度，因此应重视前手刺拳。

每当使用前手刺拳时，都应该想到对方也有可能用刺拳来回敬自己。因此，打出的前手刺拳不论击中与否，另一手都要做好防护姿势以防对手反击。

打出的前手刺拳不是消极的防御，而是在双手接触到对方时，要感觉到对方的反应，知道他下一步该怎样移动。在你的刺拳触及对方的那一瞬间，你的拳部的反应力就会告诉你下一步在什么时候什么地方移动自己的步法，这对你下一步采用什么样的组合拳来说是至关重要的。

采用刺拳时注意身体重心不可超出支撑面。出击时，判断好与目标之间的距离，以手臂刚伸直即接触目标为好。收回打出的前手刺拳，不是靠拉回，而是利用肱二头肌被迫拉长后的弹性收缩回来。每次打出去的前手刺拳要按原来打出的路线返回。

前手刺拳出击未达到预定的目的时，应迅速收回拳头，同时右拳要做好防守准备，并保持好拳击攻防姿势，不给对手以可乘之机。

二、直摇拳

直拳是拳击中最基本的动作，也是运动员最常用的动作。直拳从肩部出击，轨迹呈直线，途径短，拳重，是主打拳。直拳可分为左直拳和右直拳两种。

技术要点：使用直拳时，通过腿的蹬力，发力于腰，利用身体的冲力，借助于腕的抖力，将出拳力量集中于拳峰上，出击的爆发力靠的是快速灵活，形如闪电，手臂屈伸要富有弹性。拳面接触到目标后，犹如触电似地迅速将拳收回。直拳的主要击打部位为对方头部；作为战术也可以击打对手的胸腹部分。当手臂前伸尚未伸直时，拳头应向里旋转，当手臂伸直到最后一瞬间，运用出拳的速度力量以及肩部突然短促延伸，将力量集中在拳峰上击打出去。

（一）前手直拳

以右架准备姿势站立，左直拳即前手直拳，可以先从自己鼻尖向对方画一个假想直线，同自己两肩直线呈 [illegible] 度。出左直拳时，把自己的左肩转动到这个假想直线，即把左拳向内转动 [illegible] 度，与此同时，左脚向前一步，迅速向对方出拳。出拳时，手臂和肩部的肌肉要放松，不能过分紧缩。当要击打到对方的要害部位时，才握紧拳头。出左拳时，含胸收腹，右肘贴在右肋部位，右手攻到下颌位置，下颌也要往里收，以防对方的反击 （图 [illegible]）。

前手直拳的作用与左刺拳不同，它的进攻目的更为突出。特别是左直拳的连续攻击动作，是争取胜利非常重要的技术动作。连击的左直拳，能破坏对方的平衡，扰乱其阵脚，混乱其视线，给其它拳创造了有利的进攻条件。它是用重拳打倒对方的开路先锋，是完成关键动作的向导，是争取胜利的基本技术动作。

（二）后手直拳

以右架准备姿势站立，右直拳即后手直拳，一般也是重拳。右直拳的正确动作，以站立姿势把右肩向内转 [illegible] 度，将右拳向前直击，左肩稍低一点，右脚掌用力蹬地，向内旋转。出拳的同时，前脚向前迈一步 （正好击中对手的步距） 以前脚掌负担身体重量，足跟平浮于地面，后足跟稍踮起。在前脚掌完成支撑一瞬间，后脚迅速跟上一步；或者前脚收回一步仍保持好拳击攻防姿势。右直拳的发力，主要靠出拳速度、身体向前运动的速度以及送肩动作。发右直拳时应注意这三方面的密切协调配合，使全身的力量都集中在拳峰上 （图 [illegible]）。

右直拳的出拳距离远，击打力量大，属于后手重拳。一般认为，右直拳在没有充分把握的情况下击打时，不仅会消耗自己的体力，而且会暴露出明显的空当，给对手以还击的机会。

图 圆原远缘

图 圆原远远

三、摆摇拳

摆拳是从侧面袭击对手的有力拳法，又称为横拳。分为左摆拳和右摆拳两种。

技术要点：摆拳的特点是充分利用肩部和上体的旋转力。摆拳如使用得当，其威力不亚于直拳，摆拳的动作不如直拳、勾拳和刺拳的速度快，它是借用身体向相反的方向移动而出拳，以分散对手的注意力。由于摆拳的行走路线比较长、幅度大、离心力大，如打得准，则有很大的破坏力；如打不准，则疲劳度大，且容易被对手发觉，易受对方反击。为提高摆拳的打击效果，肩部、手臂要放松，充分地利用旋转打击拳，拳击到目标的一刹那，以身体为转动纵轴，把转髋、送肩的合力汇聚在拳峰上。手腕像往下弯曲似地打击，拳的打点正击目标，这样才能发挥出摆拳的威力。

（一） 前手摆拳

从右架准备姿势开始，左手摆拳既是前手摆拳。左臂略向前伸，左拳向右后方摆击。摆拳路线为平面半圆形。左拳出击时，拳及小臂均向内旋，肘部上翻，但不可过高，小臂与大臂的夹角约 远缘圆度左右。拳心向下，拳眼向后，拳峰对准击打处，手臂呈大半月形状，两脚蹬地，用腰胯的扭动来增加发拳的力量。右拳微上举，保护下颌。摆击结束后立即收回，还原成基本姿势。打击的主要部位是对方头部的右侧 （图 圆原远苑。

（二） 后手摆拳

从右架准备姿势开始，右手摆拳既是后手摆拳。其动作方法与左摆拳相同，只是左、右相反（图 圆原远愿 ，学好摆拳，首先要学习如何缩短摆拳的运动路线和弧度。其次要注意犯规动作，如果打出的摆拳不是用拳峰击打，而是用拳的手掌、掌跟和拳的背侧面击打，就会出现技术犯规。

摆拳的要点提示：摆拳要以肘、肩为支撑点；出拳前不要有多余动作，以免被对方识破自己的进攻意图；不要用拳峰以外的部位击打对方，以免引起技术犯规；保持出拳前后的身体平衡，使身体重心始终保持在两腿之间；出拳后，自己的胸腹、肋部等处会露出空当，易被对手用直拳、勾拳等击中，因此必须用另一只手去阻挠或预防对手的反击。

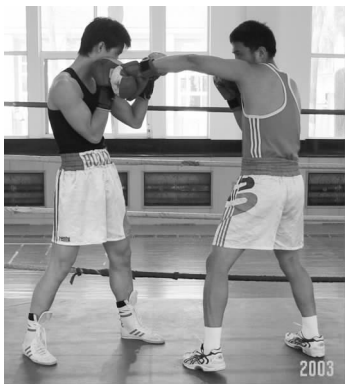

图 圆原范

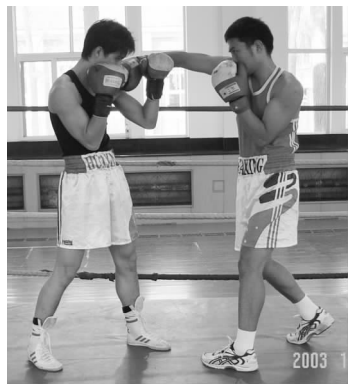

图 圆原恶

四、勾摇拳

技术要点：勾拳发力迅速急促，运动路线短，在近身格斗时是最常用的，勾拳使用得法是颇具威力的。勾拳手臂形状如勾，臂肘弯曲度大约 怨园度左右。勾拳分为上勾拳和平勾拳两种。

（一） 上勾拳

上勾拳又分为左上勾拳和右上勾拳两种。上勾拳的主要击打部位是身体腰带以上正侧头部位。

灵耶前手上勾拳

由右架准备姿势开始，左上勾拳既是前手上勾拳。身体稍向左侧转，接着迅速拧转上体，左脚掌用力蹬地，左拳由下向前再向上方向，前臂外旋直击对方腹部或下颌处，此时前臂与上臂的弯曲形状如勾，约 怨园度，右拳保持原姿势不变，击打后按原路线收回 （图 圆原恶怨。

圆耶后手上勾拳

由右架准备姿势开始，右上勾拳既是后手上勾拳。身体右转略屈右腿，沉低右肩。拳峰朝上内扣，右拳略下降，迅速屈臂由下向上勾击，同时伸右腿右脚向内碾地以增加击打力量。出拳的过程中，上体微向左转，右肩随拳转略向前移。同时左拳迅速收回，保护下颌 （图 圆原圆园。

图 圆原恶怨

图 圆原圆园

（二） 平勾拳

平勾拳分为左平勾拳和右平勾拳两种。它们的击打目标是两腮、下颌或颈部侧面。

[illegible]前手平勾拳

由右架准备姿势开始，左手的平勾拳既是前手的平勾拳。拳背朝上，拳面内扣，肘臂夹角大约呈[illegible]左右，出拳的同时左右脚向前移小半步，击中目标时拳心斜向内下方，利用身体腰部突然转动的力量，身体重心移到右脚，并略向右侧转体[illegible]左右，当击中目标时，左臂向胸部右侧方转移，臂部肌肉由放松到突然紧张，之后迅速放松，再保护上体，此时身体重心移到右脚上，左脚跟外转。左平勾拳类似左摆拳打法，只不过在平勾拳的肘臂弯曲度比左摆拳小，肘关节与前臂同高（图[illegible]）。

[illegible]后手平勾拳

由右架准备姿势开始，右手的平勾拳既是后手的平勾拳。右平勾拳的动作要领同左平勾拳类似，只是身体腰部向左扭转，左脚在前略向左转动，身体重心稍移向左脚（图[illegible]）。

图[illegible]

图[illegible]

第三节摇拳击的防守和反击技术

拳击比赛中，攻击和防守是密切配合进行的，二者的重要性完全是对等的，每一次进攻，都有一个正确的防守来抵御这种攻击。在拳击运动中若能使自己不被或少被对手击中，这就意味着赢得了胜利的一半。要做到这一点，正确地掌握和运用拳击的防守技术是十分重要和必要的。应该在熟练掌握拳击基本攻防姿势的基础上，进一步学好各种防守方法，并与积极的进攻配合起来，这样在实战中才能争取主动。高超的防守技术是当今拳击冠军们的主要特点。

在拳击比赛中，防守和进攻是问题的两个方面，它们既对立又互相依存。没有进攻就没有防守，没有防守就更没有进攻。不能简单地把防守看成是仅仅为了阻挡对方的攻击，拳击防守技术由拍、挡、格、闪、让、阻、掩等多种方式构成，在运用这些方法的同时，还应结合相应的反击技术一并使用，才能收到后发制人的效果。

一、拍摇击

技术要点：拍击法主要用来阻止对手直拳进攻，如对手出左刺拳或右直拳攻击，就可以张开拳掌拍击来拳，使拳改变方向，以起到阻止对方进攻的作用。要求用掌拍击动作的幅度不宜过大，并及时收回（图[illegible]）。

案例分析：

图 圆原圆猿

员郾拍击左刺拳的防守反击方法

当对手用左刺拳进攻时，就可以用右拳掌向左拍击来拳使拳改变方向，拍击动作幅度要小，仍保持拳击攻防姿势。在向左拍击刺拳的同时，可出左直拳反击对手头部（图 圆原圆源）。

圆郾拍击右直拳的防守反击法

当对手用右直拳进攻时，就可以用左拳掌向右拍击来拳，同时用右直拳击打对手头部（图 圆原圆缘）。

图 圆原圆源

图 圆原圆缘

二、阻摇挡

阻挡防守的方法主要用来抵御对手近距离攻击，是利用身体不易受到损伤的部位，根据对手来拳击打的路线不同可采用肘、臂和肩阻止对方来拳。用阻挡防守法可有效地防守对手在中距离、近距离和远距离的各种拳法。阻挡不是理想的防御方法，尤其是当遭到重拳打击时，身体的有关部位可能会直接或间接受到伤害。但在近距离作战时使用的机会很多，需要它来对付各种拳法的打击。使用阻挡法应该是为了更好地反击对手，而不是消极地单纯阻挡。阻挡法又分为肩部阻挡法、肘部阻挡法和拳阻挡法三种。

（一）肩部阻挡法

肩部阻挡法是用肩部阻挡对手的攻击，左脚跟稍抬起，右脚掌着地，同时稍向右转体，左肩稍提，重心落在右脚，右手防备对手的第二个打击。如果对方不连续进攻，可迅速旋转右肩出拳反击（图 圆原圆远）。

（二）肘部阻挡法

肘部阻挡法主要用来防守对方的左右上勾拳和击打自己腹部的直拳等，肘和身体紧紧贴在一起。一般来说，用右肘阻挡对方的左手拳进攻，用左肘阻挡对方右手拳的攻击，也可以变换，总之要根据客观实际变化，采取适当的防守手段（图 圆原圆苑）。

图 圆原圆匠

图 圆原圆苑

（三） 拳阻挡法

拳阻挡法是指当对手的拳攻来时，自己迅速用相应的拳进行阻挡，阻止其继续进攻，使其进攻落空 （图 圆原圆愿。

技术要点：在使用阻挡法时，与对手拳头接触的一瞬间，要憋气鼓劲，自己与对手来拳接触部位的肌肉要保持一定的紧张度，以增强抵抗力。

图 圆原圆愿

案例分析：

圆阻挡左摆拳或左平勾拳击头

当对手用左摆拳击打头部右侧时，应将上体略后让，向左转，同时用右肩臂阻挡对方来拳。同时用左直拳反击对手的头部 （图 圆原圆怨。

图 圆原圆怨原员

图 圆原圆怨原圆

圆阻挡右上勾拳击打下颌

当对手用右上勾拳击打下颌时，应将腰稍向右转，用左肘部阻挡，同时可用右勾拳反击对手的头部 （图 圆原猿圆。

猿阻挡右直拳击腹

当对手用右直拳击打腹部时，应将身体略向右转，同时屈左肘臂，用左臂阻挡对手的右直拳，同时用右左直拳反击对手的头部 （图 圆原猿猿。

图 圆原棱圆原员

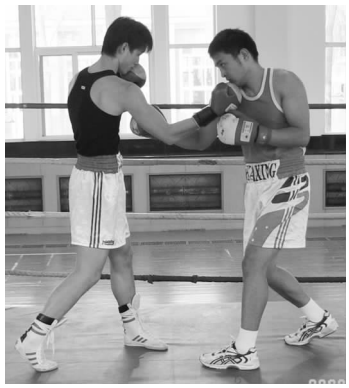

图 圆原棱圆原圆

图 圆原棱圆原员

图 圆原棱圆原圆

三、格摇挡

技术要点：格挡是用拳或前臂格架对方来拳，使它改变方向。格挡便于还击。从而取得有利的位置去打击对手。使用格挡法需要有准确的判断和敏捷的动作，在对手的拳击中自己身体之前，把它格开，使其改变方向。格挡法使用得当，可给自己创造有利的攻击位置和机会；用格挡法对付勾拳和摆拳效果较好。

案例分析：

员郡格挡左平勾拳

当对手用左平勾拳击打头部时，应立即用右臂稍前伸并抬高来格挡对手的平勾拳；同时用左直拳击打对方头部（图 圆原棱圆。

圆郡格挡右平勾拳

当对手用右平勾拳击打头部时，应立即用左前臂稍提高来格挡对手的右手勾拳；同时用右摆拳反击对手的头部（图 圆原棱圆。

图 圆原[illegible]圆原员

图 圆原[illegible]圆原圆

图 圆原[illegible]圆原员

图 圆原[illegible]圆原圆

四、闪摇躲

图 圆原[illegible]源

技术要点：闪躲防守是用身体的闪躲使头离开击打路线。在实战中，闪躲被认为是一种最实用的防守方法，闪躲法专门用于防守对手攻击头部，对直拳的防守要向侧面闪躲，对摆拳和上钩拳可作向后移步。在闪躲中防守者可以空出两手以便进行反击。闪躲技术要求能准确地判断时间。如果运动员掌握了良好的闪躲技术，就会使对手的来拳不断失误和击空，使之失去平衡，对其暴露的部位可趁机给予击打。在闪躲的同时可以迎击来拳。闪躲动作不要过大，要敏捷短促。闪躲法主要是采用向左右侧方向闪躲直拳，一般是向右闪躲左直拳，向左闪躲右直拳；向后闪躲对方的摆拳和平勾拳 （图 圆原[illegible]源。

案例分析：

[illegible]闪躲直拳

两人均右架站立，对手用右直拳进攻时，应两腿稍屈膝，身体重心落在前脚，上体稍前倾，向左闪躲防守对手的右直拳，使对手的直拳从自己的右肩上滑过去，同时可用右上勾拳反击对手的腹部（图 圆原[illegible]。

[illegible]闪躲摆拳

两人均右架站立，对手用左摆拳进攻时，应迅速降低身体重心，向对手左外侧闪躲，用右上勾拳反击对手的左肋部 （图 圆原[illegible]。

图 圆原豫

图 圆原蓋

猿郾闪躲平勾拳

两人均右架站立，当对手用右平勾拳进攻时，应将身体重心移到后足并微屈膝，上体后让躲过右平勾拳，用右直拳反击对手的头部（图 圆原蘼。

图 圆原蘼原员

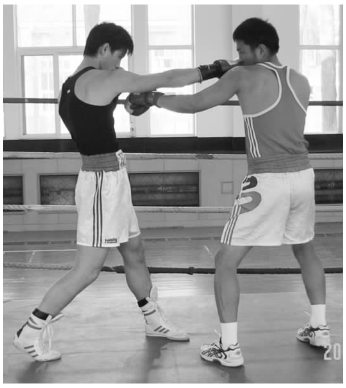

图 圆原蘼原圆

五、潜摇避

技术要点：潜避技术是对摆拳击头的一种主要防守方法，这一防守法是在身体重心下降的同时快速完成缩身下潜动作。在潜避中运动员用头和上体划出一个半圆的连贯动作，微屈腿的同时向对手出拳方向下潜，然后直起身。在做这个动作过程中，要始终注视着对手，动作要快而有力。这一防守动作是由整个身体和腰部动作来完成的，要保持稳定的姿势，以利恢复实战预备姿势和进行还击（图 圆原藏。

案例分析：

员郾从左向右摇避左摆拳

动作：当对方用左摆拳击打头部时，迅速下蹲。同时头部和上体微向前倾，利用腰、腹力量将头部从左向有闪，从对方左臂下闪过（图 圆原猕。

要领：潜避动作幅度不可太大，也不宜蹲得太低；摇闪时两眼仍要注视对方，以便还击和进一步防守。

圆圆从右向左摇避右摆拳

与左摆拳防守相同，方向相反（图 圆原圆圆）。

图 圆原圆圆

图 圆原圆圆

图 圆原圆圆

六、退摇让

退让法是用来对付猛冲猛打对手的一种防御技术。

技术要点：退让主要有两种形式，一种是后仰，即后腿弯曲，重心后移，以利于迅速反击对手；另一种是通过步法的移动避开对手的攻击。使用退让法目的不是为了逃跑，而是为了挫败对手突然的猛烈攻击，避其锋芒，在退让中找对方的空当进行反击。但退让时不可连续直线后退，可转向对手侧面，变被动为主动（图 圆原圆圆）。

案例分析：

圆圆仰防守直拳击头

两人均右架站立，对手用左直拳进攻，立即后仰躲避对手进攻，伺机反击（图 圆原圆圆）。

图 圆原圆圆

图 圆原圆圆圆

图 圆原圆圆圆

圆圆退让摆拳击面

两人均右架站立，当对手用左摆拳进攻时，应使用后撤步的方法向后退让一步，伺机反击（图 圆原圆圆）。

图 圆原藏原员

图 圆原藏原圆

七、阻摇挠

技术要点：阻挠是自己主动出拳干扰对手视线或迷惑对手。使用阻挠法的目的是不让对手有最佳出拳时机，设法使对手防御上出现漏洞，从而为自己攻击创造条件 （图 圆原藤。

图 圆原藤原员

图 圆原藤原圆

案例分析：

阻挠加后手直拳进攻

两人均右架站立时，应主动出拳干扰对手视线或迷惑对手，用右直拳重拳进攻击打对手头部（图 圆原藤。

图 圆原藤原员

图 圆原藤原圆

九、掩摇护

技术要点：运用掩护法时，应低头、含胸、收腹，将头藏在两拳臂中间，借双臂进行掩护，并从两拳臂缝中监视对手伺机还击。使用此法，只有处在极度疲乏或被对手击中一时无力反击的情况下可使用。当然，如果有意识地用掩护法作为战术来使用，又另当别论（图 圆原庇）。

案例分析：

员郾上体右侧转，右拳掩护右下颌，左肩耸起，下颌藏于左肩下，左拳掩护胸腹（图 圆原庞）。

图 圆原庇

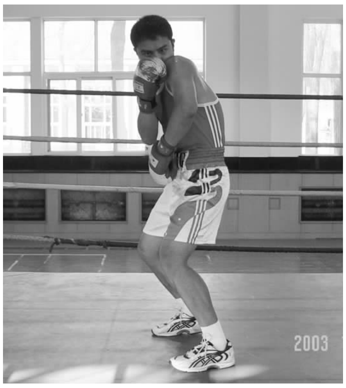

图 圆原庞

圆郾右臂提起掩护下颌，左拳掩护胸腹（图 圆原愿）。
猿郾两臂屈肘收臂紧护胸腹部，下颌藏于两拳之间，两眼注视对手（图 圆原怨）。

图 圆原愿

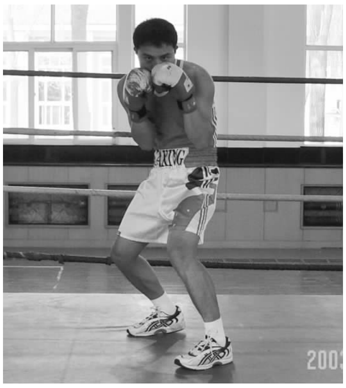

图 圆原怨

第四节摇拳击的组合技术

本节提要

拳击的组合技术就是将进攻和防守反击技术有效的组合起来所形成的。在拳击比赛中，有时单单靠一拳击倒对方获胜的可能性不是太大，而常常是通过针对对手的薄弱环节进行有效的组合各种技术，有假动作，有真动作，有全力击打，有试探性的出拳，总之通过有效的组合技术达到战胜对手的目的。因此，优秀的拳击运动员大都掌握一种或多种组合技术。而且组合技术也不是一成不变的，还要根据比赛场上的变化而变化。在本节中主要学习各种组合技术，在拳击比赛中，就同一个动作来说，既可以用来进攻，又可以用来防守，这就要求运动员不能死搬硬套，要根据实际情况灵活运用。

组合技术就是根据比赛中攻防情况的变化，将两个以上的动作组合在一起的连接技术。由于拳击比赛的日趋激烈，运动员的技术水平越来越接近，可能运动员在进攻的同时就要防守，或是在防守的同时就要反击。使用单个的技术，往往会被有经验的选手化解或反击，为了战胜对手，就必须在熟练掌握单个基本技术的基础上，掌握一些组合技术，使对手在短时间内很难适应。当然这些组合技术也不是一成不变的，运动员在比赛中要根据场上的具体情况，灵活多变的运用组合技术，使得对手摸不清自己技术动作的规律，借以达到出奇制胜的目的。

运动员在练习组合技术和比赛中要注意的问题是：

1. 掌握至少两种绝招组合技术。一般来说，在比赛中能够得点的常常是自己的绝招组合技术，这要求运动员在训练中要使自己的绝招组合技术精益求精，并能够在比赛中熟练运用。

2. 在熟练掌握自己常用组合技术的同时，要基本掌握一两种相近的组合技术，以防备在对手了解了自己的得点组合技术时，能够随机应变。

根据组合技术的性质可分为进攻组合和防守反击组合两种。

一、进攻组合

（一）以直拳为主的进攻组合

1. 前手直拳击打头部 后手直拳击打头部 （图 ）

图

图

圆圈前手直拳击打头部 垣后手直拳击打腹部 （图 圆原缘员

图 圆原缘员原员

图 圆原缘员原圆

猿圈前手直拳击打头部 垣后手摆拳击打头部 （图 圆原缘圆

图 圆原缘圆原员

图 圆原缘圆原圆

源圈前手直拳击打头部 垣后手上勾拳击打腹部 （图 圆原缘猿

图 圆原缘猿原员

图 圆原缘猿原圆

缓慢前手直拳击打头部 垣前手摆拳击打头部 （图 圆原缘源

图 圆原缘源原员

图 圆原缘源原圆

迟慢前手直拳击打头部 垣前手上勾拳击打下颌部 （图 圆原缘缘

图 圆原缘缘原员

图 圆原缘缘原圆

苑慢前手直拳击打头部 垣前手上勾拳击打腹部 （图 圆原缘远

图 圆原缘远原员

图 圆原缘远原圆

(1)前手直拳击打头部 (2)前手平勾拳击打头部 (图)

图

图

(3)后手直拳击打头部 (4)前手直拳击打腹部 (图)

图

图

(5)后手直拳击打头部 (6)前手摆拳击打头部 (图)

图

图

员援圆郾后手直拳击打头部 垣前手上勾拳击打下颌部 （图 圆原远园）

图 圆原远园原员

图 圆原远园原圆

员援猿郾后手直拳击打头部 垣前手上勾拳击打腹部 （图 圆原远员）

图 圆原远员原员

图 圆原远员原圆

员援源郾后手直拳击打头部 垣前手平勾拳击打右下颌部 （图 圆原远圆）

图 圆原远圆原员

图 圆原远圆原圆

员源圆前手直拳击打腹部 垣后手直拳击打头部 （图 圆原远缘

图 圆原远缘原员

图 圆原远缘原圆

员猿圆前手直拳击打腹部 垣后手直拳击打腹部 （图 圆原远源

图 圆原远源原员

图 圆原远源原圆

员源圆前手直拳击打腹部 垣后手摆拳击打头部 （图 圆原远缘

图 圆原远缘原员

图 圆原远缘原圆

灵远冤前手直拳击打腹部 垣后手上勾拳击打头部 (图 圆原远远)

图 圆原远远原员

图 圆原远远原圆

灵远愿前手直拳击打腹部 垣后手上勾拳击打腹部 (图 圆原远苑)

图 圆原远苑原员

图 圆原远苑原圆

灵远怨前手直拳击打腹部 垣前手摆拳击打头部 (图 圆原远愿)

图 圆原远愿原员

图 圆原远愿原圆

圆援猿援前手直拳击打腹部 垣前手上勾拳击打头部 （图 圆原远怨

图 圆原远怨原员

图 圆原远怨原圆

圆援猿援前手直拳击打腹部 垣前手上勾拳击打腹部 （图 圆原苑园

图 圆原苑园原员

图 圆原苑园原圆

圆援猿援前手直拳击打腹部 垣前手平勾拳击打头部 （图 圆原苑员

图 圆原苑员原员

图 圆原苑员原圆

圆援猿郾后手直拳击打腹部 垣前手直拳击打腹部 （图 圆原猿缘）

图 圆原猿缘原员

图 圆原猿缘原圆

圆援源郾后手直拳击打腹部 垣前手摆拳击打头部 （图 圆原猿远）

图 圆原猿远原员

图 圆原猿远原圆

圆援缘郾后手直拳击打腹部 垣前手上勾拳击打下颌部 （图 圆原猿苑）

图 圆原猿苑原员

图 圆原猿苑原圆

圆匦郾后手直拳击打腹部 垣前手上勾拳击打腹部 （图 圆原豫

图 圆原豫原员

图 圆原豫原圆

圆匦郾后手直拳击打腹部 垣前手平勾拳击打头部 （图 圆原远

图 圆原远原员

图 圆原远原圆

（二） 以摆拳为主的进攻组合

圆匦郾前手摆拳击打头部 垣后手直拳击打头部 （图 圆原苑

图 圆原苑原员

图 圆原苑原圆

圆圆前手摆拳击打头部 垣前手直拳击打腹部 （图 圆原葛

图 圆原葛圆原员

图 圆原葛圆原圆

猿圆前手摆拳击打头部 垣后手摆拳击打头部 （图 圆原葛怨

图 圆原葛怨原员

图 圆原葛怨原圆

猿猿前手摆拳击打头部 垣后手上勾拳击打下颌部 （图 圆原愿圆

图 圆原愿圆原员

图 圆原愿圆原圆

猿圈前手摆拳击打头部 垣后手上勾拳击打腹部 （图 圆原悬员

图 圆原悬员原员

图 圆原悬员原圆

猿圈前手摆拳击打头部 垣前手摆拳击打头部 （图 圆原悬圆

图 圆原悬圆原员

图 圆原悬圆原圆

猿圈前手摆拳击打头部 垣前手上勾拳击打下颌部 （图 圆原悬猿

图 圆原悬猿原员

图 圆原悬猿原圆

猿猿圆前手摆拳击打头部 垣前手上勾拳击打腹部 （图 圆原源源

图 圆原源源原员

图 圆原源源原圆

猿猿圆前手摆拳击打头部 垣前手平勾拳击打头部 （图 圆原源缘

图 圆原源缘原员

图 圆原源缘原圆

猿猿圆后手摆拳击打头部 垣前手摆拳击打头部 （图 圆原源远

图 圆原源远原员

图 圆原源远原圆

猿圆后手摆拳击打头部 垣前手上勾拳击打下颌部 （图 圆原猿苑

图 圆原猿苑原员

图 圆原猿苑原圆

猿猿后手摆拳击打头部 垣前手上勾拳击打腹部 （图 圆原猿源

图 圆原猿源原员

图 圆原猿源原圆

源圆后手摆拳击打头部 垣前手平勾拳击打头部 （图 圆原源缘

图 圆原源缘原员

图 圆原源缘原圆

（三） 以勾拳为主的进攻组合

源圆前手平勾拳击打头部 垣后手直拳击打头部 （图 圆原圆

图 圆原圆原员

图 圆原圆原圆

源圆前手平勾拳击打头部 垣后手直拳击打腹部 （图 圆原圆

图 圆原圆原员

图 圆原圆原圆

源圆前手平勾拳击打头部 垣后手摆拳击打头部 （图 圆原圆

图 圆原圆原员

图 圆原圆原圆

源圆前手平勾拳击打头部 垣后手上勾拳击打下颌部 （图 圆原赞

图 圆原赞原员

图 圆原赞原圆

源圆前手平勾拳击打头部 垣后手上勾拳击打腹部 （图 圆原源

图 圆原源原员

图 圆原源原圆

源圆前手平勾拳击打头部 垣前手摆拳击打头部 （图 圆原缘

图 圆原缘原员

图 圆原缘原圆

源圆前手平勾拳击打头部 垣前手上勾拳击打下颌部 （图 圆原苑

图 圆原苑原员

图 圆原苑原圆

源圆前手平勾拳击打头部 垣前手上勾拳击打腹部 （图 圆原苑苑

图 圆原苑苑原员

图 圆原苑苑原圆

源圆前手平勾拳击打头部 垣前手平勾拳击打头部 （图 圆原愿

图 圆原愿原员

图 圆原愿原圆

缘援猿郾后手平勾拳击打头部 垣前手直拳击打腹部 （图 圆原怨愿）

图 圆原怨愿原员

图 圆原怨愿原圆

缘援源郾后手平勾拳击打头部 垣前手摆拳击打头部 （图 圆原怨怨）

图 圆原怨怨原员

图 圆原怨怨原圆

缘援缘郾后手平勾拳击打头部 垣前手上勾拳击打头部 （图 圆原员园园）

图 圆原员园园原员

图 圆原员园园原圆

缘圆后手平勾拳击打头部 垣前手上勾拳击打腹部 （图 圆原远圆

图 圆原远圆原员

图 圆原远圆原圆

缘圆后手平勾拳击打头部 垣前手平勾拳击打头部 （图 圆原远猿

图 圆原远猿原员

图 圆原远猿原圆

缘圆前手上勾拳击打腹部 垣后手直拳击打头部 （图 圆原远源

图 圆原远源原员

图 圆原远源原圆

缘圆前手上勾拳击打腹部 垣后手摆拳击打头部 （图 圆原员缘）

图 圆原员缘原员

图 圆原员缘原圆

缘圆前手上勾拳击打腹部 垣后手上勾拳击打下颌部 （图 圆原员远）

图 圆原员远原员

图 圆原员远原圆

缘圆前手上勾拳击打腹部 垣后手上勾拳击打腹部 （图 圆原员苑）

图 圆原员苑原员

图 圆原员苑原圆

缘圆前手上勾拳击打腹部 垣前手摆拳击打头部 （图 圆原远愿

图 圆原远愿原员

图 圆原远愿原圆

远愿圆前手上勾拳击打腹部 垣前手上勾拳击打下颌部 （图 圆原远怨

图 圆原远怨原员

图 圆原远怨原圆

远怨圆前手上勾拳击打腹部 垣前手上勾拳击打腹部 （图 圆原苑园

图 圆原苑园原员

图 圆原苑园原圆

远圆圆前手上勾拳击打腹部 垣前手平勾拳击打头部 （图 圆原远远

图 圆原远远原员

图 圆原远远原圆

远猿圆后手上勾拳击打腹部 垣前手摆拳击打头部 （图 圆原远圆

图 圆原远圆原员

图 圆原远圆原圆

远源圆后手上勾拳击打腹部 垣前手上勾拳击打下颌部 （图 圆原远猿

图 圆原远猿原员

图 圆原远猿原圆

远猿郾后手上勾拳击打腹部 垣前手上勾拳击打腹部 （图 圆原远源）

图 圆原远源原员

图 圆原远源原圆

远源郾后手上勾拳击打腹部 垣前手平勾拳击打头部 （图 圆原远缘）

图 圆原远缘原员

图 圆原远缘原圆

（四） 以刺拳为主的进攻组合

远远郾前手刺拳击打头部 垣后手直拳击打头部 （图 圆原远远）

图 圆原远远原员

图 圆原远远原圆

远圆）前手刺拳击打头部—垣前手直拳击打腹部（图圆原元苑）

图圆原元苑原员

图圆原元苑原圆

远圆）前手刺拳击打头部—垣后手摆拳击打头部（图圆原元愿）

图圆原元愿原员

图圆原元愿原圆

苑圆）前手刺拳击打头部—垣后手上勾拳击打下颌部（图圆原元怨）

图圆原元怨原员

图圆原元怨原圆

（五） 连续进攻组合

死耀圆前手刺拳击打头部 垣后手直拳击打头部 垣前手上勾拳击打腹部 （图 圆原元圆）

图 圆原元圆原员

图 圆原元圆原圆

图 圆原元圆原猿

死耀猿前手刺拳击打头部 垣前手直拳击打腹部 垣后手直拳击打头部 （图 圆原元猿）

图 圆原元猿原员

图 圆原元猿原圆

图 圆原元猿原猿

死耀源前手刺拳击打头部 垣后手摆拳击打头部 垣前手上勾拳击打腹部 （图 圆原元源）

图 圆原元源原员

图 圆原元源原圆

图 圆原元源原猿

苑圈前手刺拳击打头部 垣后手上勾拳击打腹部 垣前手摆拳击打头部 （图 圆原无遗装

图 圆原无遗装原员

图 圆原无遗装原圆

图 圆原无遗装原猿

苑圈前手刺拳击打头部 垣前手摆拳击打头部 垣后手上勾拳击打腹部 （图 圆原无遗原

图 圆原无遗原原员

图 圆原无遗原原圆

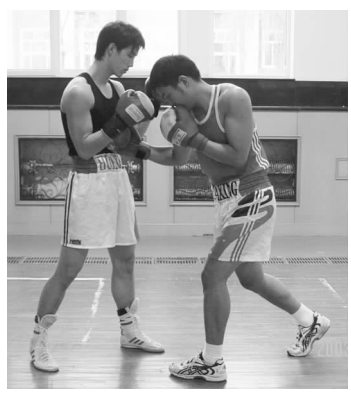

图 圆原无遗原原猿

苑圈前手刺拳击打头部 垣前手上勾拳击打下颌部 垣后手直拳击打头部 （图 圆原无遗缘

图 圆原无遗缘原员

图 圆原无遗缘原圆

图 圆原无遗缘原猿

殖醒前手刺拳击打头部 垣前手上勾拳击打腹部 垣后手上勾拳击打下颌部 （图 圆原需远）

图 圆原需远原员

图 圆原需远原圆

图 圆原需远原源

殖醒前手刺拳击打头部 垣前手平勾拳击打头部 垣后手直拳击打头部 （图 圆原需苑）

图 圆原需苑原员

图 圆原需苑原圆

图 圆原需苑原源

殖醒前手直拳击打头部 垣前手直拳击打腹部 垣后手上勾拳击打下颌部 （图 圆原需愿）

图 圆原需愿原员

图 圆原需愿原圆

图 圆原需愿原源

愿郾前手直拳击打头部 垣后手摆拳击打头部 垣前手摆拳击打头部 （图 圆原苑愿）

图 圆原苑愿原员

图 圆原苑愿原圆

图 圆原苑愿原猿

怨郾前手直拳击打头部 垣后手上勾拳击打下颌部 垣前手上勾拳击打腹部 （图 圆原苑怨）

图 圆原苑怨原员

图 圆原苑怨原圆

图 圆原苑怨原猿

员园郾前手直拳击打头部 垣前手摆拳击打头部 垣后手直拳击打头部 （图 圆原愿园）

图 圆原愿园原员

图 圆原愿园原圆

图 圆原愿园原猿

感觀前手直拳击打头部 垣前手上勾拳击打下颌部 垣后手摆拳击打头部 （图 圆原无遠圆

图 圆原无遠圆原员

图 圆原无遠圆原圆

图 圆原无遠圆原猿

感觀前手直拳击打头部 垣前手上勾拳击打腹部 垣后手摆拳击打头部 （图 圆原无遠猿

图 圆原无遠猿原员

图 圆原无遠猿原圆

图 圆原无遠猿原猿

感觀前手直拳击打头部 垣前手平勾拳击打头部 垣后手摆拳击打头部 （图 圆原无遠源

图 圆原无遠源原员

图 圆原无遠源原圆

图 圆原无遠源原猿

愿圆后手直拳击打头部 垣前手直拳击打腹部 垣后手摆拳击打头部 （图 圆原弦缘

图 圆原弦缘原员

图 圆原弦缘原圆

图 圆原弦缘原猿

愿圆后手直拳击打头部 垣前手摆拳击打头部 垣后手上勾拳击打下颌部 （图 圆原弦远

图 圆原弦远原员

图 圆原弦远原圆

图 圆原弦远原猿

愿圆后手直拳击打头部 垣前手上勾拳击打下颌部 垣后手摆拳击打头部 （图 圆原弦苑

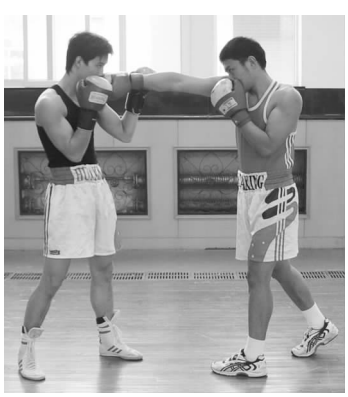

图 圆原弦苑原员

图 圆原弦苑原圆

图 圆原弦苑原猿

感圆后手直拳击打头部 垣前手上勾拳击打腹部 垣后手摆拳击打头部 （图 圆原弟源

图 圆原弟源原员

图 圆原弟源原圆

图 圆原弟源原猿

怨圆后手直拳击打头部 垣前手平勾拳击打头部 垣后手摆拳击打头部 （图 圆原弟愿

图 圆原弟愿原员

图 圆原弟愿原圆

图 圆原弟愿原猿

怨猿前手直拳击打腹部 垣后手直拳击打头部 垣前手上勾拳击打腹部 （图 圆原弟苑圆

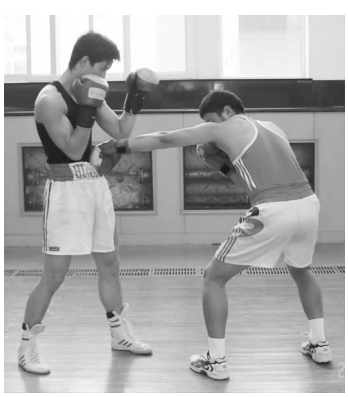

图 圆原弟苑圆原员

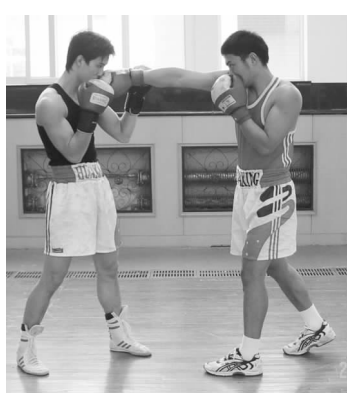

图 圆原弟苑圆原圆

图 圆原弟苑圆原猿

怨腿前手直拳击打腹部 垣前手直拳击打腹部 垣后手摆拳击打头部 （图 圆原元源员

图 圆原元源员原员

图 圆原元源员原圆

图 圆原元源员原猿

怨腿前手直拳击打腹部 垣后手摆拳击打头部 垣前手上勾拳击打腹部 （图 圆原元源圆

图 圆原元源圆原员

图 圆原元源圆原圆

图 圆原元源圆原猿

怨腿前手直拳击打腹部 垣后手上勾拳击打下颌部 垣前手平勾拳击打头部 （图 圆原元源猿

图 圆原元源猿原员

图 圆原元源猿原圆

图 圆原元源猿原猿

怨援前手直拳击打腹部 垣后手上勾拳击打腹部 垣前手摆拳击打头部 （图 圆原猿源）

图 圆原猿源原员

图 圆原猿源原圆

图 圆原猿源原猿

怨缘前手直拳击打腹部 垣前手摆拳击打头部 垣后手摆拳击打头部 （图 圆原猿缘）

图 圆原猿缘原员

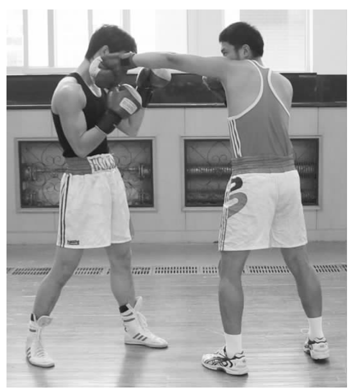

图 圆原猿缘原圆

图 圆原猿缘原猿

怨远前手直拳击打腹部 垣前手上勾拳击打下颌部 垣后手摆拳击打头部 （图 圆原猿远）

图 圆原猿远原员

图 圆原猿远原圆

图 圆原猿远原猿

怨匯前手直拳击打腹部 埴前手上勾拳击打腹部 埴后手摆拳击打头部 (图 圆原远苑

图 圆原远苑原员

图 圆原远苑原圆

图 圆原远苑原猿

怨匯前手直拳击打腹部 埴前手平勾拳击打头部 埴后手摆拳击打头部 (图 圆原远愿

图 圆原远愿原员

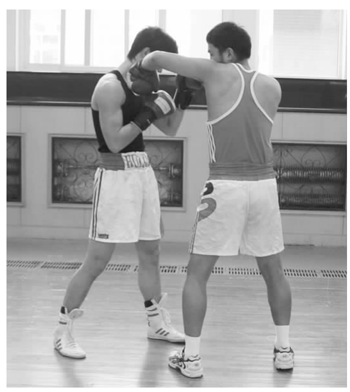

图 圆原远愿原圆

图 圆原远愿原猿

员园匯后手直拳击打腹部 埴前手摆拳击打头部 埴后手摆拳击打头部 (图 圆原远怨

图 圆原远怨原员

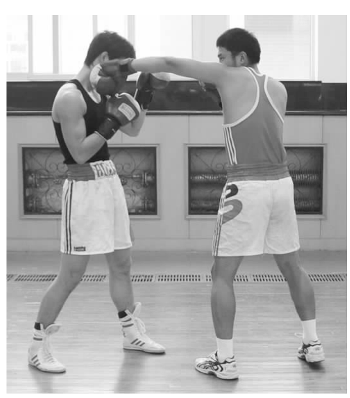

图 圆原远怨原圆

图 圆原远怨原猿

员缘援后手直拳击打腹部 垣前手上勾拳击打下颌部 垣后手摆拳击打头部 （图 圆原猿缘）

图 圆原猿缘原员

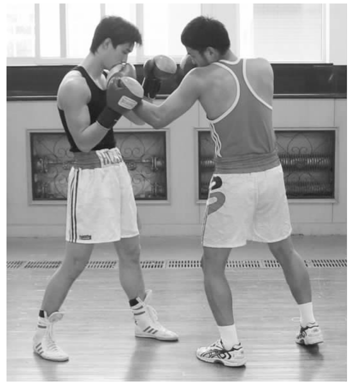

图 圆原猿缘原圆

图 圆原猿缘原猿

员远援后手直拳击打腹部 垣前手上勾拳击打腹部 垣后手摆拳击打头部 （图 圆原猿远）

图 圆原猿远原员

图 圆原猿远原圆

图 圆原猿远原猿

员苑援后手直拳击打腹部 垣前手平勾拳击打头部 垣后手摆拳击打头部 （图 圆原猿苑）

图 圆原猿苑原员

图 圆原猿苑原圆

图 圆原猿苑原猿

无匹图 前手摆拳击打头部 垣后手直拳击打头部 垣前手上勾拳击打腹部 （图 圆原无缘

图 圆原无缘表原员

图 圆原无缘表原圆

图 圆原无缘表原猿

无匹图 前手摆拳击打头部 垣前手直拳击打腹部 垣后手摆拳击打头部 （图 圆原无缘

图 圆原无缘原原员

图 圆原无缘原原圆

图 圆原无缘原原猿

无匹图 前手摆拳击打头部 垣后手摆拳击打头部 垣前手上勾拳击打腹部 （图 圆原无缘

图 圆原无缘缘原员

图 圆原无缘缘原圆

图 圆原无缘缘原猿

员远援前手摆拳击打头部 垣后手上勾拳击打下颌部 垣前手平勾拳击打头部 （图 圆原猿远）

图 圆原猿远原员

图 圆原猿远原圆

图 圆原猿远原猿

员苑援前手摆拳击打头部 垣后手上勾拳击打腹部 垣前手摆拳击打头部 （图 圆原猿苑）

图 圆原猿苑原员

图 圆原猿苑原圆

图 圆原猿苑原猿

员愿援前手摆拳击打头部 垣前手摆拳击打头部 垣后手摆拳击打头部 （图 圆原猿愿）

图 圆原猿愿原员

图 圆原猿愿原圆

图 圆原猿愿原猿

员员圆前手摆拳击打头部 垣前手上勾拳击打下颌部 垣后手摆拳击打头部 （图 圆原员缘怨

图 圆原员缘怨原员

图 圆原员缘怨原圆

图 圆原员缘怨原猿

员员圆前手摆拳击打头部 垣前手上勾拳击打腹部 垣后手摆拳击打头部 （图 圆原员远圆

图 圆原员远圆原员

图 圆原员远圆原圆

图 圆原员远圆原猿

员员圆前手摆拳击打头部 垣前手平勾拳击打头部 垣后手摆拳击打头部 （图 圆原员远员

图 圆原员远员原员

图 圆原员远员原圆

图 圆原员远员原猿

员摆圆后手摆拳击打头部 垣前手直拳击打腹部 垣后手摆拳击打头部 （图 圆原远圆

图 圆原远圆原员

图 圆原远圆原圆

图 圆原远圆原猿

员摆圆后手摆拳击打头部 垣前手摆拳击打头部 垣后手摆拳击打头部 （图 圆原远猿

图 圆原远猿原员

图 圆原远猿原圆

图 圆原远猿原猿

员摆圆后手摆拳击打头部 垣前手上勾拳击打下颌部 垣后手摆拳击打头部 （图 圆原远源

图 圆原远源原员

图 圆原远源原圆

图 圆原远源原猿

员远粤 后手摆拳击打头部 垣前手上勾拳击打腹部 垣后手摆拳击打头部 （图 圆原远猿）

图 圆原远猿原员

图 圆原远猿原圆

图 圆原远猿原猿

员苑粤 后手摆拳击打头部 垣前手平勾拳击打头部 垣后手摆拳击打头部 （图 圆原远源）

图 圆原远源原员

图 圆原远源原圆

图 圆原远源原猿

员愿粤 前手平勾拳击打头部 垣后手直拳击打头部 垣前手上勾拳击打腹部 （图 圆原远缘）

图 圆原远缘原员

图 圆原远缘原圆

图 圆原远缘原猿

员远援园前手平勾拳击打头部 垣后手直拳击打腹部 垣前手摆拳击打头部 （图 圆原远愿）

图 圆原远愿原员

图 圆原远愿原圆

图 圆原远愿原猿

员苑援园前手平勾拳击打头部 垣后手摆拳击打头部 垣前手上勾拳击打腹部 （图 圆原远怨）

图 圆原远怨原员

图 圆原远怨原圆

图 圆原远怨原猿

员愿援园前手平勾拳击打头部 垣后手上勾拳击打下颌部 垣前手平勾拳击打头部 （图 圆原苑园）

图 圆原苑园原员

图 圆原苑园原圆

图 圆原苑园原猿

员愿援前手平勾拳击打头部 垣后手上勾拳击打腹部 垣前手摆拳击打头部 （图 圆原苑远）

图 圆原苑远原员

图 圆原苑远原圆

图 圆原苑远原猿

员怨援前手平勾拳击打头部 垣前手摆拳击打头部 垣后手摆拳击打头部 （图 圆原苑苑）

图 圆原苑苑原员

图 圆原苑苑原圆

图 圆原苑苑原猿

圆园援前手平勾拳击打头部 垣前手上勾拳击打下颌部 垣后手摆拳击打头部 （图 圆原苑愿）

图 圆原苑愿原员

图 圆原苑愿原圆

图 圆原苑愿原猿

员猿援前手平勾拳击打头部 垣前手上勾拳击打腹部 垣后手摆拳击打头部 （图 圆原苑源

图 圆原苑源原员

图 圆原苑源原圆

图 圆原苑源原猿

员猿远前手平勾拳击打头部 垣前手平勾拳击打头部 垣后手摆拳击打头部 （图 圆原苑缘

图 圆原苑缘原员

图 圆原苑缘原圆

图 圆原苑缘原猿

员猿苑前手上勾拳击打腹部 垣后手直拳击打头部 垣前手上勾拳击打腹部 （图 圆原苑远

图 圆原苑远原员

图 圆原苑远原圆

图 圆原苑远原猿

员圆圆前手上勾拳击打腹部 垣前手直拳击打腹部 垣后手摆拳击打头部 （图 圆原员苑）

图 圆原员苑原员

图 圆原员苑原圆

图 圆原员苑原猿

员圆圆前手上勾拳击打腹部 垣后手摆拳击打头部 垣前手上勾拳击打腹部 （图 圆原员愿）

图 圆原员愿原员

图 圆原员愿原圆

图 圆原员愿原猿

员圆猿前手上勾拳击打腹部 垣后手上勾拳击打下颌部 垣前手平勾拳击打头部 （图 圆原员怨）

图 圆原员怨原员

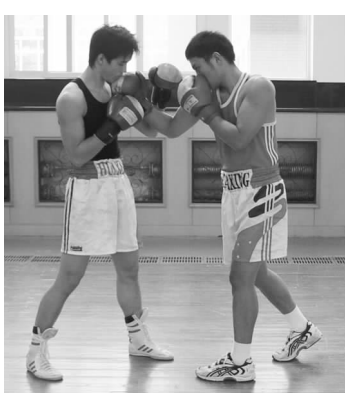

图 圆原员怨原圆

图 圆原员怨原猿

员援猿援愿前手上勾拳击打腹部 垣后手上勾拳击打腹部 垣前手摆拳击打头部 （图 圆原苑园）

图 圆原苑园原员

图 圆原苑园原圆

图 圆原苑园原猿

员援猿援怨前手上勾拳击打腹部 垣前手摆拳击打头部 垣后手摆拳击打头部 （图 圆原苑员）

图 圆原苑员原员

图 圆原苑员原圆

图 圆原苑员原猿

员援猿援员园前手上勾拳击打腹部 垣前手上勾拳击打下颌部 垣后手摆拳击打头部 （图 圆原苑圆）

图 圆原苑圆原员

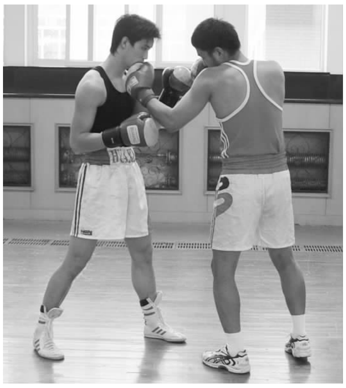

图 圆原苑圆原圆

图 圆原苑圆原猿

员源圆前手上勾拳击打腹部 垣前手上勾拳击打腹部 垣后手摆拳击打头部 （图 圆原员源

图 圆原员源员

图 圆原员源圆

图 圆原员源猿

员源猿前手上勾拳击打腹部 垣前手平勾拳击打头部 垣后手摆拳击打头部 （图 圆原员源

图 圆原员源员

图 圆原员源圆

图 圆原员源猿

员源源后手上勾拳击打腹部 垣前手直拳击打腹部 垣后手摆拳击打头部 （图 圆原员源

图 圆原员源员

图 圆原员源圆

图 圆原员源猿

员缘援郾后手上勾拳击打腹部 垣前手摆拳击打头部 垣后手摆拳击打头部 （图 圆原远远）

图 圆原远远原员

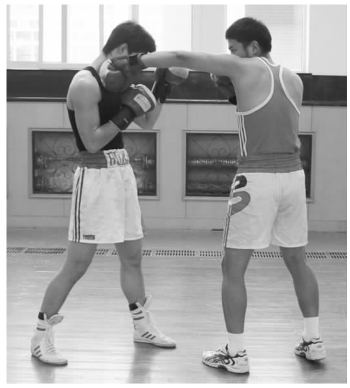

图 圆原远远原圆

图 圆原远远原猿

员远援郾后手上勾拳击打腹部 垣前手上勾拳击打下颌部 垣后手摆拳击打头部 （图 圆原远苑）

图 圆原远苑原员

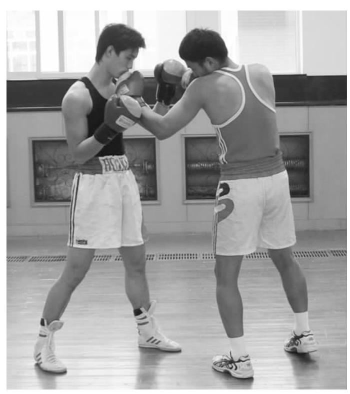

图 圆原远苑原圆

图 圆原远苑原猿

员苑援郾后手上勾拳击打腹部 垣前手上勾拳击打腹部 垣后手摆拳击打头部 （图 圆原远愿）

图 圆原远愿原员

图 圆原远愿原圆

图 圆原远愿原猿

员灵援郾后手上勾拳击打腹部 垣前手平勾拳击打头部 垣后手摆拳击打头部 （图 圆原灵愿）

图 圆原灵愿原员

图 圆原灵愿原圆

图 圆原灵愿原猿

二、防守反击组合

（一） 以拍击对方前手直拳为主的防守反击组合

员灵援郾拍击对方前手直拳 垣前手直拳击打头部 垣后手直拳击打头部 （图 圆原灵园）

图 圆原灵园原员

图 圆原灵园原圆

图 圆原灵园原猿

员灵援郾拍击对方前手直拳 垣前手直拳击打头部 垣后手摆拳击打头部 （图 圆原灵员）

图 圆原灵员原员

图 圆原灵员原圆

员灏噩拍击对方前手直拳 垣前手直拳击打头部 垣后手上勾拳击打下颌部 (图 圆原灵圆

图 圆原灵圆原员

图 圆原灵圆原圆

员灏噩拍击对方前手直拳 垣前手直拳击打头部 垣后手上勾拳击打腹部 (图 圆原灵猿

图 圆原灵猿原员

图 圆原灵猿原圆

员灏噩拍击对方前手直拳 垣前手直拳击打头部 垣前手摆拳击打头部 垣后手直拳击打头部 (图 圆原灵源

图 圆原灵源原员

图 圆原灵源原圆

图 圆原灵源原猿

员源援 拍击对方前手直拳 垣前手直拳击打头部 垣前手上勾拳击打下颌部 垣后手平勾拳击打头部(图 圆原远缘)

图 圆原远缘原员

图 圆原远缘原圆

图 圆原远缘原猿

员远援 拍击对方前手直拳 垣前手直拳击打头部 垣前手上勾拳击打腹部 垣后手上勾拳击打下颌部(图 圆原远远)

图 圆原远远原员

图 圆原远远原圆

图 圆原远远原猿

员苑援 拍击对方前手直拳 垣前手直拳击打头部 垣前手平勾拳击打头部 垣后手平勾拳击打头部(图 圆原远苑)

图 圆原远苑原员

图 圆原远苑原圆

图 圆原远苑原猿

员源圆拍击对方前手直拳 垣后手直拳击打头部 垣前手摆拳击打头部 垣后手摆拳击打头部(图 圆原员愿)

图 圆原员愿原员

图 圆原员愿原圆

图 圆原员愿原猿

图 圆原员愿原原

员猿圆拍击对方前手直拳 垣后手直拳击打头部 垣前手上勾拳击打下颌部 垣后手平勾拳击打头部(图 圆原员怨)

图 圆原员怨原员

图 圆原员怨原圆

图 圆原远怨原猿

图 圆原远怨原源

员援拍击对方前手直拳 垣后手直拳击打头部 垣前手上勾拳击打腹部 垣后手上勾拳击打腹部(图 圆原愿园)

图 圆原愿园原员

图 圆原愿园原圆

图 圆原愿园原猿

图 圆原愿园原源

员猿援郾拍击对方前手直拳 垣后手直拳击打头部 垣前手平勾拳击打头部 垣后手平勾拳击打头部（图 圆原圆远）

图 圆原圆远原员

图 圆原圆远原圆

图 圆原圆远原猿

图 圆原圆远原源

员源援郾拍击对方前手直拳 垣前手直拳击打腹部 垣后手直拳击打头部 （图 圆原圆苑）

图 圆原圆苑原员

图 圆原圆苑原圆

图 圆原圆苑原猿

员缘援郾拍击对方前手直拳 垣前手直拳击打腹部 垣后手摆拳击打头部 （图 圆原圆援缘）

图 圆原圆援缘原员

图 圆原圆援缘原圆

图 圆原圆援缘原猿

员远援郾拍击对方前手直拳 垣前手直拳击打腹部 垣后手上勾拳击打下颌部 （图 圆原圆远）

图 圆原圆远原员

图 圆原圆远原圆

图 圆原圆远原猿

员苑援郾拍击对方前手直拳 垣前手直拳击打腹部 垣后手上勾拳击打腹部 （图 圆原圆苑）

图 圆原圆苑原员

图 圆原圆苑原圆

图 圆原圆苑原猿

员猿援郡拍击对方前手直拳 垣前手直拳击打腹部 垣前手摆拳击打头部 垣后手摆拳击打头部(图 圆原圆缘远)

图 圆原圆缘远原员

图 圆原圆缘远原圆

图 圆原圆缘远原猿

图 圆原圆缘远原源

员猿缘郡拍击对方前手直拳 垣前手直拳击打腹部 垣前手上勾拳击打头部 垣后手平勾拳击打头部(图 圆原圆缘苑)

图 圆原圆缘苑原员

图 圆原圆缘苑原圆

图 圆原圆猿花原猿

图 圆原圆猿花原源

员猿援 拍击对方前手直拳 垣前手直拳击打腹部 垣前手上勾拳击打腹部 垣后手平勾拳击打头部(图 圆原圆猿源)

图 圆原圆猿源原员

图 圆原圆猿源原圆

图 圆原圆猿源原猿

图 圆原圆猿源原源

员远郾拍击对方前手直拳 垣前手直拳击打腹部 垣前手平勾拳击打头部 垣后手平勾拳击打头部 (图 圆原圆怨)

图 圆原圆怨原员

图 圆原圆怨原圆

图 圆原圆怨原猿

图 圆原圆怨原源

员苑郾拍击对方前手直拳 垣前手摆拳击打头部 垣后手直拳击打头部 (图 圆原猿园)

图 圆原猿园原员

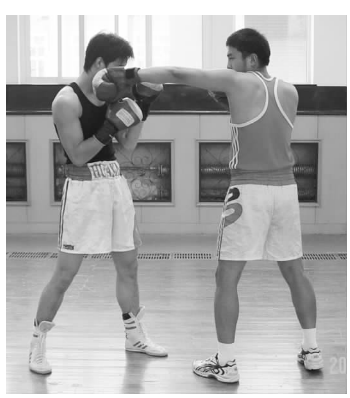

图 圆原猿园原圆

图 圆原猿园原猿

员远援郁拍击对方前手直拳 垣前手摆拳击打头部 垣后手摆拳击打头部 （图 圆原园远）

图 圆原园远原员

图 圆原园远原圆

员苑援郁拍击对方前手直拳 垣前手摆拳击打头部 垣后手上勾拳击打下颌部 （图 圆原园苑）

图 圆原园苑原员

图 圆原园苑原圆

员愿援郁拍击对方前手直拳 垣前手摆拳击打头部 垣后手上勾拳击打腹部 （图 圆原园愿）

图 圆原园愿原员

图 圆原园愿原圆

员近距离拍击对方前手直拳 垣前手摆拳击打头部 垣前手上勾拳击打下颌部 垣后手上勾拳击打下颌部(图 圆原圆源)

图 圆原圆源原员

图 圆原圆源原圆

图 圆原圆源原猿

员远距离拍击对方前手直拳 垣前手摆拳击打头部 垣前手上勾拳击打腹部 垣后手上勾拳击打下颌部(图 圆原圆缘)

图 圆原圆缘原员

图 圆原圆缘原圆

图 圆原圆缘原猿

员远距离拍击对方前手直拳 垣前手摆拳击打头部 垣前手平勾拳击打头部 垣后手平勾拳击打头部(图 圆原圆远)

图 圆原圆远原员

图 圆原圆远原圆

图 圆原圆远原猿

员远援左手拍击对方前手直拳 垣前手平勾拳击打头部 垣后手直拳击打头部 （图 圆原圆苑）

图 圆原圆苑原员

图 圆原圆苑原圆

图 圆原圆苑原猿

员苑援左手拍击对方前手直拳 垣前手平勾拳击打头部 垣后手摆拳击打头部 （图 圆原圆愿）

图 圆原圆愿原员

图 圆原圆愿原圆

图 圆原圆愿原猿

员愿援左手拍击对方前手直拳 垣前手平勾拳击打头部 垣后手上勾拳击打下颌部 （图 圆原圆怨）

图 圆原圆怨原员

图 圆原圆怨原圆

图 圆原圆怨原猿

远援防守：拍击对方前手直拳，垣前手平勾拳击打头部，垣后手上勾拳击打腹部（图 圆原圆猿）

图 圆原圆猿原员

图 圆原圆猿原圆

图 圆原圆猿原猿

苑援防守：拍击对方前手直拳，垣前手平勾拳击打头部，垣前手摆拳击打头部，垣后手摆拳击打头部（图 圆原圆源）

图 圆原圆源原员

图 圆原圆源原圆

图 圆原圆源原猿

图 圆原圆源原源

员苑援 拍击对方前手直拳 垣前手平勾拳击打头部 垣前手上勾拳击打下颌部 垣后手平勾拳击打头部（图 圆原圆圆）

图 圆原圆圆原员

图 圆原圆圆原圆

图 圆原圆圆原猿

图 圆原圆圆原源

员愿援 拍击对方前手直拳 垣前手平勾拳击打头部 垣前手上勾拳击打腹部 垣后手平勾拳击打头部（图 圆原圆猿）

图 圆原圆猿原员

图 圆原圆猿原圆

图 圆原圆圆装原猿

图 圆原圆圆装原原

员猿圆 拍击对方前手直拳 垣前手平勾拳击打头部 垣前手平勾拳击打头部 垣后手平勾拳击打头部(图 圆原圆圆原

图 圆原圆圆原员

图 圆原圆圆原圆

图 圆原圆圆原猿

图 圆原圆圆原原

灵砸防守拍击对方前手直拳 垣后手平勾拳击打头部 垣前手摆拳击打头部 垣后手摆拳击打头部 (图 圆原圆摆缘

图 圆原圆摆缘原员

图 圆原圆摆缘原圆

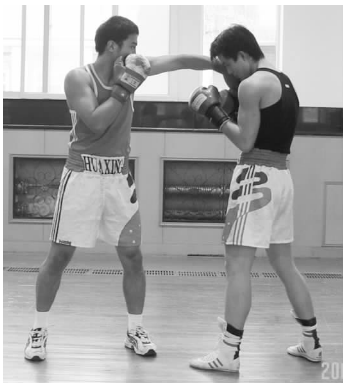

图 圆原圆摆缘原猿

图 圆原圆摆缘原源

灵砸防守拍击对方前手直拳 垣后手平勾拳击打头部 垣前手上勾拳击打下颌部 垣后手摆拳击打头部 (图 圆原圆摆远

图 圆原圆摆远原员

图 圆原圆摆远原圆

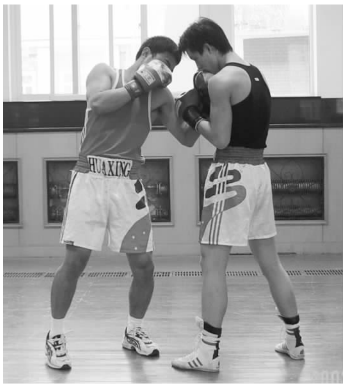

图 圆原圆远原猿

图 圆原圆远原源

员远援拍击对方前手直拳 垣后手平勾拳击打头部 垣前手上勾拳击打腹部 垣后手上勾拳击打下颌部(图 圆原圆苑)

图 圆原圆苑原员

图 圆原圆苑原圆

图 圆原圆苑原猿

图 圆原圆苑原源

灵活 圆拍击对方前手直拳 垣后手平勾拳击打头部 垣前手平勾拳击打头部 垣后手平勾拳击打头部（图 圆原圆摄原

图 圆原圆摄原员

图 圆原圆摄原圆

图 圆原圆摄原猿

图 圆原圆摄原源

灵活 圆拍击对方前手直拳 垣前手上勾拳击打腹部 垣后手直拳击打头部 （图 圆原圆摄原

图 圆原圆摄原员

图 圆原圆摄原圆

图 圆原圆摄原猿

（二） 以用肩部或拳阻挡对方摆拳为主的防守反击组合

员援运用肩部或拳阻挡对方摆拳 垣后手摆拳击打头部 垣前手摆拳击打头部（图 圆原圆园）

图 圆原圆园原员

图 圆原圆园原圆

图 圆原圆园原猿

圆援运用肩部或拳阻挡对方摆拳 垣后手摆拳击打头部 垣前手上勾拳击打下颌部 垣后手平勾拳击打头部 （图 圆原圆员）

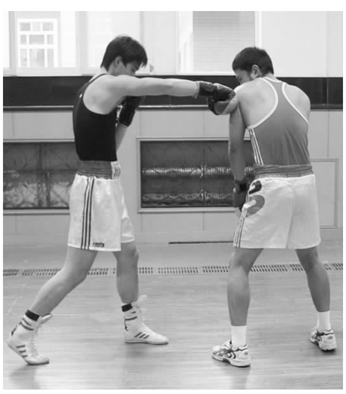

图 圆原圆员原员

图 圆原圆员原圆

图 圆原圆员原猿

图 圆原圆员原源

员愿援用肩部或拳阻挡对方摆拳 垣后手摆拳击打头部 垣前手上勾拳击打腹部 垣后手上勾拳击打下颌部 （图 圆原遇圆）

图 圆原遇圆原员

图 圆原遇圆原圆

图 圆原遇圆原猿

图 圆原遇圆原源

员怨援用肩部或拳阻挡对方摆拳 垣后手摆拳击打头部 垣前手平勾拳击打头部 垣后手平勾拳击打头部 （图 圆原遇猿）

图 圆原遇猿原员

图 圆原遇猿原圆

图 圆原圆猿猿原猿

图 圆原圆猿猿原源

员愿援郾用肩部或拳阻挡对方摆拳 垣后手上勾拳击打腹部 垣前手摆拳击打头部 垣后手摆拳击打头部(图 圆原圆源)

图 圆原圆源原员

图 圆原圆源原圆

图 圆原圆源原猿

图 圆原圆源原源

员员员用肩部或拳阻挡对方摆拳 垣后手上勾拳击打腹部 垣前手上勾拳击打下颌部 垣后手平勾拳击打头部 （图 圆原圆圆缘

图 圆原圆圆缘原员

图 圆原圆圆缘原圆

图 圆原圆圆缘原猿

图 圆原圆圆缘原原

员员员用肩部或拳阻挡对方摆拳 垣后手上勾拳击打腹部 垣前手上勾拳击打腹部 垣后手上勾拳击打下颌部 （图 圆原圆圆远

图 圆原圆圆远原员

图 圆原圆圆远原圆

图 圆原圆藏元原猿

图 圆原圆藏元原原

员愿愿即用肩部或拳阻挡对方摆拳 垣后手上勾拳击打腹部 垣前手平勾拳击打头部 垣后手平勾拳击打头部 （图 圆原圆藏苑

图 圆原圆藏苑原员

图 圆原圆藏苑原圆

图 圆原圆藏苑原猿

图 圆原圆藏苑原原

（三） 以用肘部阻挡对方勾拳击打腹部为主的防守反击组合

员态即用肘部阻挡对方勾拳击打腹部 垣前手摆拳击打头部 垣后手直拳击打头部 （图 圆原圆藐

图 圆原圆藐原员

图 圆原圆藐原圆

图 圆原圆藐原猿

员态即用肘部阻挡对方勾拳击打腹部 垣前手摆拳击打头部 垣后手摆拳击打头部 （图 圆原圆藐

图 圆原圆藐原员

图 圆原圆藐原圆

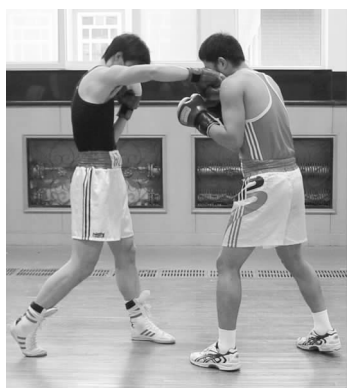

图 圆原圆藐原猿

员态即用肘部阻挡对方勾拳击打腹部 垣前手摆拳击打头部 垣后手上勾拳击打下颌部 （图 圆原圆藐

图 圆原圆藐原员

图 圆原圆藐原圆

图 圆原圆藐原猿

员.圆.用肘部阻挡对方勾拳击打腹部 垣前手摆拳击打头部 垣后手上勾拳击打腹部 （图 圆原圆员）

图 圆原圆员原员

图 圆原圆员原圆

图 圆原圆员原猿

员.猿.用肘部阻挡对方勾拳击打腹部 垣前手摆拳击打头部 垣前手摆拳击打头部 垣后手直拳击打头部 （图 圆原圆猿）

图 圆原圆猿原员

图 圆原圆猿原圆

图 圆原圆猿原猿

图 圆原圆猿原原

员缓圆用肘部阻挡对方勾拳击打腹部 垣前手摆拳击打头部 垣前手上勾拳击打头部 垣后手平勾拳击打下颌部 （图 圆原圆藏

图 圆原圆藏原员

图 圆原圆藏原圆

图 圆原圆藏原猿

图 圆原圆藏原原

员缓圆用肘部阻挡对方勾拳击打腹部 垣前手摆拳击打头部 垣前手上勾拳击打腹部 垣后手上勾拳击打下颌部 （图 圆原圆源

图 圆原圆源原员

图 圆原圆源原圆

图 圆原圆源原猿

图 圆原圆源原原

员怨世纪用肘部阻挡对方勾拳击打腹部 垣前手摆拳击打头部 垣前手平勾拳击打头部 垣后手平勾拳击打头部 （图 圆原圆缘

图 圆原圆缘原员

图 圆原圆缘原圆

图 圆原圆缘原猿

图 圆原圆缘原原

灵援跟用肘部阻挡对方勾拳击打腹部 垣后手摆拳击打头部 垣前手摆拳击打头部 垣后手摆拳击打头部 （图 圆原圆远）

图 圆原圆远原员

图 圆原圆远原圆

图 圆原圆远原猿

图 圆原圆远原源

灵援跟用肘部阻挡对方勾拳击打腹部 垣后手摆拳击打头部 垣前手上勾拳击打下颌部 垣后手平勾拳击打头部 （图 圆原圆苑）

图 圆原圆苑原员

图 圆原圆苑原圆

图 圆原圆猿苑原猿

图 圆原圆猿苑原源

灵怨郾用肘部阻挡对方勾拳击打腹部 垣后手摆拳击打头部 垣前手上勾拳击打腹部 垣后手平勾拳击打头部 （图 圆原圆愿

图 圆原圆愿原员

图 圆原圆愿原圆

图 圆原圆愿原猿

图 圆原圆愿原源

圆匪郾用肘部阻挡对方勾拳击打腹部 垣后手摆拳击打头部 垣前手平勾拳击打头部 垣后手平勾拳击打头部 （图 圆原圆怨）

图 圆原圆怨原员

图 圆原圆怨原圆

图 圆原圆怨原猿

图 圆原圆怨原源

圆远郾用肘部阻挡对方勾拳击打腹部 垣前手平勾拳击打头部 垣前手摆拳击打头部 垣后手直拳击打头部 （图 圆原猿园）

图 圆原猿园原员

图 圆原猿园原圆

图 圆原圆缘远原猿

图 圆原圆缘远原源

圆缘苑援用肘部阻挡对方勾拳击打腹部 垣前手平勾拳击打头部 垣前手上勾拳击打下颌部 垣后手平勾拳击打头部 (图 圆原圆缘苑)

图 圆原圆缘苑原员

图 圆原圆缘苑原圆

图 圆原圆缘苑原猿

图 圆原圆缘苑原源

圆圆圆用肘部阻挡对方勾拳击打腹部 垣前手平勾拳击打头部 垣前手上勾拳击打腹部 垣后手上勾拳击打头部 （图 圆原圆缘圆）

图 圆原圆缘圆原员

图 圆原圆缘圆原圆

图 圆原圆缘圆原猿

图 圆原圆缘圆原原

圆圆猿用肘部阻挡对方勾拳击打腹部 垣前手平勾拳击打头部 垣前手平勾拳击打头部 垣后手平勾拳击打头部 （图 圆原圆缘猿）

图 圆原圆缘猿原员

图 圆原圆缘猿原圆

图 圆原圆缘圆原猿

图 圆原圆缘圆原原

圆缘圆 用肘部阻挡对方勾拳击打腹部 垣前手上勾拳击打腹部 垣后手直拳击打头部 （图 圆原圆缘原

图 圆原圆缘圆原员

图 圆原圆缘圆原圆

图 圆原圆缘圆原猿

圆缘猿 用肘部阻挡对方勾拳击打腹部 垣前手上勾拳击打腹部 垣后手摆拳击打头部 （图 圆原圆缘

图 圆原圆缘猿原员

图 圆原圆缘猿原圆

图 圆原圆缘猿原猿

圆圆圆用肘部阻挡对方勾拳击打腹部 垣前手上勾拳击打腹部 垣后手上勾拳击打下颌部 （图 圆原圆缘）

图 圆原圆缘 原员

图 圆原圆缘 原圆

图 圆原圆缘 原猿

圆圆圆用肘部阻挡对方勾拳击打腹部 垣前手上勾拳击打腹部 垣后手上勾拳击打腹部 （图 圆原圆远）

图 圆原圆远 原员

图 圆原圆远 原圆

图 圆原圆远 原猿

圆圆圆用肘部阻挡对方勾拳击打腹部 垣前手上勾拳击打腹部 垣前手摆拳击打头部 垣后手摆拳击打头部 （图 圆原圆愿）

图 圆原圆愿 原员

图 圆原圆愿 原圆

图 圆原圆猿圆原猿

图 圆原圆猿圆原原

圆.圆.圆 用肘部阻挡对方勾拳击打腹部 垣前手上勾拳击打腹部 垣前手上勾拳击打下颌部 垣后手平勾拳击打头部 （图 圆原圆猿圆）

图 圆原圆猿圆原员

图 圆原圆猿圆原圆

图 圆原圆猿圆原猿

图 圆原圆猿圆原原

圆示意图：用肘部阻挡对方勾拳击打腹部 垣前手上勾拳击打腹部 垣前手上勾拳击打腹部 垣后手上勾拳击打下颌部 （图 圆原圆垣圆

图 圆原圆垣原员

图 圆原圆垣原圆

图 圆原圆垣原猿

图 圆原圆垣原源

（四） 以闪躲躲开对方前手直拳为主的防守反击组合

圆示意图：以闪躲躲开对方后手直拳 垣前手直拳击打头部 垣后手直拳击打头部 （图 圆原圆垣圆

图 圆原圆垣圆原员

图 圆原圆垣圆原圆

图 圆原圆垣圆原猿

圆猿援躲以闪躲躲开对方后手直拳 垣前手直拳击打头部 垣后手摆拳击打头部 （图 圆原圆怨圆）

图 圆原圆怨原圆

图 圆原圆怨原圆

图 圆原圆怨原猿

圆远援躲以闪躲躲开对方后手直拳 垣前手直拳击打头部 垣后手上勾拳击打下颌部 （图 圆原圆猿猿）

图 圆原圆猿原员

图 圆原圆猿原圆

图 圆原圆猿原猿

圆苑援躲以闪躲躲开对方后手直拳 垣前手直拳击打头部 垣后手上勾拳击打腹部 （图 圆原圆猿源）

图 圆原圆猿源原员

图 圆原圆猿源原圆

图 圆原圆猿源原猿

圆远援郾以闪躲躲开对方后手直拳 垣前手直拳击打头部 垣前手摆拳击打头部 垣后手直拳击打头部（图 圆原圆远缘）

图 圆原圆远缘原员

图 圆原圆远缘原圆

图 圆原圆远缘原猿

图 圆原圆远缘原源

圆苑援郾以闪躲躲开对方后手直拳 垣前手直拳击打头部 垣前手上勾拳击打下颌部 垣后手平勾拳击打头部 （图 圆原圆远苑）

图 圆原圆远苑原员

图 圆原圆远苑原圆

图 圆原圆远原猿

图 圆原圆远原源

圆表即以闪躲躲开对方后手直拳 垣前手直拳击打头部 垣前手上勾拳击打腹部 垣后手上勾拳击打下颌部 （图 圆原圆远

图 圆原圆远原员

图 圆原圆远原圆

图 圆原圆远原猿

图 圆原圆远原源

圆起即以闪躲躲开对方后手直拳 垣前手直拳击打头部 垣前手平勾拳击打头部 垣后手平勾拳击打头部 （图 圆原圆源

图 圆原圆源原员

图 圆原圆源原圆

图 圆原圆源原猿

图 圆原圆源原原

圆起即以闪躲躲开对方前手直拳 垣后手直拳击打头部 垣前手摆拳击打头部 垣后手摆拳击打头部 （图 圆原圆源

图 圆原圆源原员

图 圆原圆源原圆

图 圆原园缘怨原猿

图 圆原园缘怨原源

圆援远愿 以闪躲躲开对方前手直拳 垣后手直拳击打头部 垣前手上勾拳击打下颌部 垣后手平勾拳击打头部 (图 圆原园远园)

图 圆原园远园原员

图 圆原园远园原圆

图 圆原园远园原猿

图 圆原园远园原源

圆圆圆以闪躲躲开对方前手直拳 垣后手直拳击打头部 垣前手上勾拳击打腹部 垣后手上勾拳击打头部 （图 圆原圆标员

图 圆原圆标员原员

图 圆原圆标员原圆

图 圆原圆标员原猿

图 圆原圆标员原原

圆圆圆以闪躲躲开对方前手直拳 垣后手直拳击打头部 垣前手平勾拳击打头部 垣后手平勾拳击打头部 （图 圆原圆标圆

图 圆原圆标圆原员

图 圆原圆标圆原圆

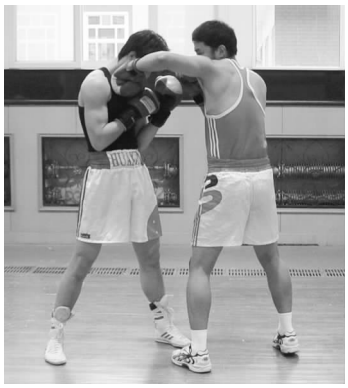

图 圆原圆圆圆原圆

图 圆原圆圆圆原原

圆圆圆以闪躲躲开对方前手直拳 垣前手直拳击打腹部 垣后手直拳击打头部 （图 圆原圆圆

图 圆原圆圆圆原圆

图 圆原圆圆圆原圆

圆圆圆以闪躲躲开对方前手直拳 垣前手直拳击打腹部 垣后手摆拳击打头部 （图 圆原圆圆

图 圆原圆圆圆原圆

图 圆原圆圆圆原圆

圆圆圆即以闪躲躲开对方前手直拳 垣前手直拳击打腹部 垣后手上勾拳击打下颌部 （图 圆原圆圆）

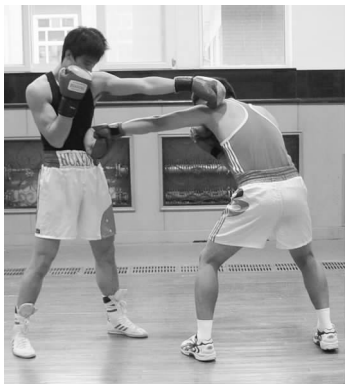

图 圆原圆圆）

图 圆原圆圆）

圆圆圆即以闪躲躲开对方前手直拳 垣前手直拳击打腹部 垣后手上勾拳击打腹部 （图 圆原圆圆）

图 圆原圆圆）

图 圆原圆圆）

圆圆圆即以闪躲躲开对方前手直拳 垣前手直拳击打腹部 垣前手摆拳击打头部 垣后手摆拳击打头部（图 圆原圆圆）

图 圆原圆圆）

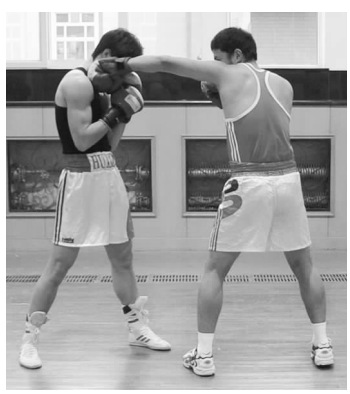

图 圆原圆圆）

图 圆原圆圆）

圆圆圆即以闪躲躲开对方前手直拳 垣前手直拳击打腹部 垣前手上勾拳击打下颌部 垣后手平勾拳击打头部 （图 圆原圆圆圆）

图 圆原圆圆圆原圆

图 圆原圆圆圆原圆

图 圆原圆圆圆原圆

圆圆圆即以闪躲躲开对方前手直拳 垣前手直拳击打腹部 垣前手平勾拳击打头部 垣后手平勾拳击打头部 （图 圆原圆圆圆）

图 圆原圆圆圆原圆

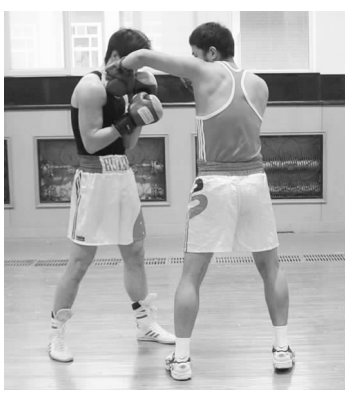

图 圆原圆圆圆原圆

图 圆原圆圆圆原圆

圆圆圆即以闪躲躲开对方前手直拳 垣后手直拳击打腹部 垣前手摆拳击打头部 垣后手摆拳击打头部 （图 圆原圆圆圆）

图 圆原圆圆圆原圆

图 圆原圆圆圆原圆

图 圆原圆圆圆原圆

圆装部以闪躲躲开对方前手直拳 垣后手直拳击打腹部 垣前手上勾拳击打下颌部 垣后手平勾拳击打头部 （图 圆原圆装员

图 圆原圆装员原员

图 圆原圆装员原圆

图 圆原圆装员原装

圆装部以闪躲躲开对方后手直拳 垣后手直拳击打腹部 垣前手上勾拳击打腹部 垣后手上勾拳击打下颌部 （图 圆原圆装圆

图 圆原圆装圆原员

图 圆原圆装圆原圆

图 圆原圆装圆原装

圆装部以闪躲躲开对方后手直拳 垣后手直拳击打腹部 垣前手平勾拳击打头部 垣后手平勾拳击打头部 （图 圆原圆装装

图 圆原圆装装原员

图 圆原圆装装原圆

图 圆原圆装装原装

圆援圆愿以闪躲躲开对方后手直拳 垣前手上勾拳击打腹部 垣后手直拳击打头部 （图 圆原圆源）

图 圆原圆源原员

图 圆原圆源原圆

图 圆原圆源原猿

圆援圆怨以闪躲躲开对方后手直拳 垣前手上勾拳击打腹部 垣后手摆拳击打头部 （图 圆原圆缘）

图 圆原圆缘原员

图 圆原圆缘原圆

图 圆原圆缘原猿

圆援猿园以闪躲躲开对方后手直拳 垣前手上勾拳击打腹部 垣后手上勾拳击打下颌部 （图 圆原圆远）

图 圆原圆远原员

图 圆原圆远原圆

图 圆原圆远原猿

圆援猿郾以闪躲躲开对方后手直拳 垣前手上勾拳击打腹部 垣后手上勾拳击打腹部 （图 圆原园猿苑）

图 圆原园猿苑原员

图 圆原园猿苑原圆

图 圆原园猿苑原猿

圆援愿郾以闪躲躲开对方后手直拳 垣前手上勾拳击打腹部 垣前手上勾拳击打下颌部 垣后手摆拳击打头部 （图 圆原园猿愿）

图 圆原园猿愿原员

图 圆原园猿愿原圆

图 圆原园猿愿原猿

图 圆原园猿愿原源

圆原圆即以闪躲躲开对方后手直拳 垣前手上勾拳击打腹部 垣前手上勾拳击打腹部 垣后手平勾拳击打头部 （图 圆原圆愿）

图 圆原圆愿原员

图 圆原圆愿原圆

图 圆原圆愿原猿

图 圆原圆愿原原

圆原猿即以闪躲躲开对方后手直拳 垣前手上勾拳击打腹部 垣前手平勾拳击打腹部 垣后手平勾拳击打头部 （图 圆原圆愿）

图 圆原圆愿圆原员

图 圆原圆愿圆原圆

图 圆原圆园原源

图 圆原圆园原原

圆原圆即以闪躲躲开对方前手直拳 垣后手上勾拳击打腹部 垣前手摆拳击打头部 垣后手平摆拳击打头部 （图 圆原圆员）

图 圆原圆员原员

图 圆原圆员原圆

图 圆原圆员原源

图 圆原圆员原原

圆原圆圆以闪躲躲开对方前手直拳 垣后手上勾拳击打腹部 垣前手上勾拳击打下颌部 垣后手平勾拳击打头部 （图 圆原圆圆）

图 圆原圆圆原员

图 圆原圆圆原圆

图 圆原圆圆原猿

图 圆原圆圆原原

圆原圆圆以闪躲躲开对方前手直拳 垣后手上勾拳击打腹部 垣前手上勾拳击打腹部 垣后手上勾拳击打下颌部 （图 圆原圆猿）

图 圆原圆猿原员

图 圆原圆猿原圆

图 圆原圆缘原猿

图 圆原圆缘原源

圆缘即以闪躲躲开对方前手直拳 垣后手上勾拳击打腹部 垣前手平勾拳击打头部 垣后手平勾拳击打头部 （图 圆原圆缘原

图 圆原圆缘原员

图 圆原圆缘原圆

图 圆原圆缘原猿

图 圆原圆缘原源

思考与练习

1. 在使用前手摆拳进攻对方时，自己应如何防护？

2. 一种观点认为，在使用左右直拳时，应先出拳后动足；另一种观点却认为是手足同时起动，根据你自己的训练实践，你认为那一种说法是正确的，请说出理由来。

3. 有人说，拳击就要在比赛中始终握紧拳头，这样击打的才“狠”，你认为这种观点正确吗？请说出理由来。

4. 步法在拳击中重要吗？请举例说明。

5. 刺拳与直拳的区别在哪里？

6. 有观点认为：在拳击比赛中，攻击才是最重要的，我国选手在世界大赛中不能取得较好成绩的主要原因就是主动进攻不足，你认为这种观点正确吗？请举例说明。

7. 拳击的主要步法有哪些？请简述每个步法的要领。

8. 拳击的基本技术有哪些？请简述每个技术的技术要领。

9. 拳击防守和反击技术有哪些？请简述要领。

10. 请举出 3 例自己常用的拳击组合技术并简述组合这些技术的原则和要领。

第三章

拳击的教学理论与方法

本章提要

本章主要学习拳击的教学原则中的直观性、自觉积极性、循序渐进的不间断性、从实际出发、理论与实践相结合、巩固与提高等；主要介绍了拳击的教学方法，包括从初步掌握动作、熟练掌握技术动作和熟练掌握组合技术，其中完整教学和分解教学法是主要的教学方法。本章还讲述了拳击教学的组织与进行，介绍了教学的三个环节，从课前的准备工作到课的组织实施再到课后总结，注意突出学生能力的培养，另外对课的组织练习方法如个人练习、配对练习、分组练习等也进行了介绍。

拳击的教学主要是通过拳击技术、战术的学习与掌握，形成一定的运动技能，更好地促进学生德、智、体的全面发展，从而进一步为提高技术、战术的运用能力打好基础。

拳击教学的基本任务：掌握拳击理论知识、技术、战术，发展身体素质，改善身体技能，增强体质，使学生初步具有拳击运动的教学、训练、竞赛组织、裁判和科研等工作能力，培养优良的思想和道德品质，以及勇猛顽强的意志品质。

在拳击技术、战术的教学中，要特别注意基本技术动作的规范化和战术基本方法的掌握，与此同时，向学生传授拳击基本理论知识，使学生正确理解技战术的概念、动作方法、规范要求、运用时机等。要在实践的同时，结合拳击运动的特点，加强组织性、纪律性的教育，培养集体主义精神、勇敢顽强、积极拼搏、克服困难的意志品质和养成谦逊礼让的高尚品德及尊师重道、讲礼守信的良好道德作风，最终目的是使学生成为德、智、体全面发展的社会主义建设所需要的专门人才。

第一节摇拳击教学原则

教学原则是根据对教育的目的、教学过程及学生身心发展规律的认识，从教学中总结出来的。它是教学工作的基本要求，是教师在教学活动中处理思想性与科学性、理论与实践、知识与能力、主动与被动等各种关系的准则。在教学工作中能否正确地运用教学原则与教学效果有直接的关系。教师必须深入理解教学工作中的各种辩证关系，正确地运用这些原则，把教与学、主观与客观恰当地融为一体，调动一切积极因素，提高教学质量。

根据拳击教学实践总结出来的教学原则有：

一、教学的直观性

直观性原则是指在教学中尽量利用学生的感官和已有的经验，通过各种形式的感知，丰富学生的感性认识和直接经验，使学生获得生动的表象，从而掌握所学知识、技术、技能，并发展学生的思维能力。

人的认识要经过从感性阶段到理性阶段的认识过程。在拳击的教学中，学生除了通过视觉、听觉来感知动作的形象外，还要通过触觉和肌肉的本体感觉来感知动作的要领、方位、肌肉用力的程度和方法。从而建立完整正确的动作形象和概念。因此，正确运用直观性原则，对提高教学质量是十分重要的。

贯彻直观性原则可运用以下方法：

（一） 不同的示范方法，建立完整的动作概念。示范的方法有：完整示范法、分解示范、正面示范、侧面示范、背面示范、错误动作的示范、正误对比的示范、边讲解边示范等。示范时还要注意以下两点：

①示范的位置应使每个学生都能看见、听到。

②示范要主次分明、重点突出，进行示范前应对学生明确提出观看的重点和次序。教师可在完整示范后，再进行分解动作示范。

（二） 生动的语言进行启发式教学，通过讲解、口令、提示、要求、指示、比喻、复诵、反问、提问等促使学生积极思维，加深对教学内容的理解。

（三） 在讲解的过程中要注意与示范紧密配合，使直观与思维很好地结合起来，达到更好的效果。教授新动作时，讲解一定要配合足够的示范；复习课时示范要有重点、有针对性，讲解要有分析。

（四） 运用挂图、图表、照片、幻灯、电影录像等直观教具和现代化的教学手段进行教学。

（五） 有针对性地观摩教学课、训练课和正式比赛。

左勾拳教学步骤实例：

①教师先示范左勾拳的打法；

②讲解和重复示范步法的配合；

③讲解和示范组合拳中击打左勾拳的方法；

④防守左勾拳的方法进行讲解和示范；

⑤学生开始练习。

二、学生的自觉积极性

教学是教师和学生的双边活动，在这个对立统一的过程中教师起主导作用，学生是教学活动的主体。学生渴求知识，掌握技术的愿望和行动是完成教学任务的前提，在教学中必须把教师的主导作用和学生的主动性结合起来，教育学生明确学习目的，调动其学习积极性和主动性，激发学生求知欲，培养学生热爱拳击的兴趣，引导学生独立思考，灵活运用知识，使学生的学习成为自觉的行为。

在教学中学生的学习积极性主要表现为：遵守课堂纪律，学习刻苦，作风顽强，能完成规定的练习，并能主动配合教师完成教学任务。

贯彻自觉积极性原则应注意以下几点：

（一）要使学生明确学习目的，端正学习态度。经常要对学生进行思想教育。教书育人使学生认识学习拳击对增强体质和自卫防身等方面的意义，以促进学习的积极性和自觉性。树立为体育事业献身的精神，拳击教学中的思想教育应着重围绕以下几个方面：培养勇猛顽强、刻苦训练的意志品质，养成严格训练、自觉遵守纪律、谦虚有礼的作风，培养团结互助的集体主义思想。教学开始应向学生宣布教学目的、任务、要求、考核项目与标准。每次课要使学生明确课的任务和要求，使学生有目的地进行学习。

（二）严密课的组织教法，合理安排练习的组数、次数、时间、运动量，调动学生学习的兴趣。有了兴趣，学习的积极性和自觉性就能提高。对初学者应通过思想教育，通过各种轻轻试打护具的练习，使学生逐渐消除害怕的心理，树立学好拳击的信心。在教学中要善于根据学生的情况提出合理的要求，使学生经过一定的努力能够完成，从而做到每一堂课都有新的体会和进步。课上组织教法要多样化，可采用游戏和实战比赛的方法，尽量使教学气氛生动活泼。

（三）教师以身作则，处处做学生的表率。教师要有高度的思想觉悟性和业务水平，注意自己的言行仪表，热爱自己的工作。对学生要严格要求、耐心指导、亲切爱护、一视同仁、建立良好的师生关系。在教学过程中，应随时了解拳击的理论、技术、教学、训练等方面的发展趋势，提高教学质量。

（四）恰当地运用以表扬为主，表扬与批评相结合的方法，激励学生学习的自觉积极性。

三、循序渐进的不间断性

循序渐进的不间断性原则也称为系统性原则。根据人们认识事物的规律，运动技能形成与人体生理机能活动能力的变化规律，要遵循由简到繁、由易到难、由浅入深，逐步深化的认识过程，而教学是一个复杂的系统工程，是有计划、有组织、有步骤的行动。从教材的安排到每节课的组织实施，必须注意循序渐进，精心安排每节课的教学内容、练习方法、运动负荷以及采取的教学措施。使学生能系统学习，有效地掌握知识、技术和技能。

由于技术的难度和人的接受能力存在差异，不同的教学对象对同一技术难度的理解不同，就是同一教学对象，随着教学的进展，对同一技术难度理解也不同。因此简与繁、易与难、浅与深是相对的，不是绝对的。应因教学对象、教学内容而定，灵活地运用系统性原则，防止简单化、公式化。

在拳击教学中贯彻系统性原则可运用以下方法：

（一）制定切实可行的教学文件、大纲、计划、进度、教案，保持教学的系统性和连续性。

（二）根据教材的难易程度和各项技战术的有机联系，科学地安排教学顺序。课与课之间的教学内容要衔接连贯，并注意理论与技术、技术与战术的衔接连贯性以及技术对身体素质的依赖关系等。

（三）严密组织教法，发挥教师的主导作用，可根据具体情况调整课的密度和强度。

（四）逐步增加练习难度，运动量的安排要逐渐加大，使学生总有新的攀登目标和努力方向，以

此激发学生探求知识的欲望。

四、从实际出发

从实际出发原则是指教学任务、内容、要求、组织教法和运动量的安排，都要符合学生的年龄、性别、运动基础和身体发育水平，以及符合学校的场地、器材设备的实际情况，实施适当的组织教法，合理安排课的密度和强度。

在拳击教学中贯彻从实际出发原则要注意以下两点：

（一）调查研究，切实掌握学生的具体情况，教师要通过各种途径和方法，全面掌握学生的拳击基础、思想意志品质、组织纪律性、身体情况以及掌握个别学生的特殊情况。尤其是开展女子拳击教学活动时，更应注意女性身体解剖、生理的特点。

（二）一般要求与区别对待相结合，做到因人施教。在教学中，学生的情况不完全相同，既要照顾到一般学生的情况，又要考虑到个别学生的特点。

五、理论与实践相结合

从培养目标和对拳击教学课要求的实际需要出发，合理安排理论部分、实践部分和技能培养的教学内容和时数分配。理论部分主要采用系统讲授、专题讲座、电化教育、自学、作业与讨论等方式进行，实践部分主要采用教学、训练比赛相结合，以练为主的方式进行技能培养。主要采用带准备活动、部分课实习、制定教案与训练计划、组织教学比赛和担任裁判等方式进行。教学中一般先进行技术教学，使学生在运动实践中更好地了解一些动作要领，促使学生更快地掌握好动作。然后在实践的基础上再学习技术分析、教学与训练方法等理论，使认识由感性能动地发展到理性阶段。课堂提问、课堂讨论、课堂作业、教学实习等形式，可以培养学生运用已学习到的知识和技能的能力，养成分析问题和解决问题的习惯，并可使认识过程由理论回到实践中去。拳击教学证明只有把理论联系实践很好地结合起来，并以教学中的主要时间让学生亲自参加运动实践，才能收到好的效果。

六、巩固与提高

巩固与提高也称为巩固性原则，是指在教学中，使学生牢固地掌握所学的知识、技术和技能，能随时在记忆中再现这些内容，并能在实践中加以运用。巩固与提高是紧密联系的。技术的巩固程度为技术的提高创造了条件。因此在拳击教学中，不仅要使学生自觉地去学习拳击知识和技术，而且还要让他们注意巩固已掌握的知识和技术，使学生在巩固的过程中不断提高。要使学生在较短的时间内牢固掌握所学的知识和技能，需要及时地不断地重复，防止遗忘。知识的巩固要贯穿于教学的各个环节，贯彻巩固性原则，必须处理好技术动作的正确性与练习次数的关系。初学者以建立正确的技术概念，形成规范的动作为主，在此基础上增加练习次数，强化技术，达到巩固提高技术的目的。

贯彻巩固性原则时可以运用以下方法：

（一）使学生明确正确的动作概念、要领和完成的方法手段，并了解所学技术的使用前提条件。

（二）反复练习，逐步消除技术动作的缺点，使之趋于完善，达到技术的正确动力定型。

（三）在掌握知识和技能的基础上，不断提出新的要求，以求达到新的水平。

（四）加强身体素质和作风培养。

第二节摇拳击教学方法

教学方法是教师实现教学任务的具体手段，也是各项教学原则的具体体现。拳击运动的教学应根据教学任务、技战术的系统性，合理安排教材的顺序。在进行任何技术动作或战术方法教学时，都应遵循教学原则的基本要求和运动技能形成的理论，结合拳击运动的特点，正确地选择和运用教学方法去完成教学任务。具体的拳击教学通常分为以下三个教学步骤：

一、初步掌握动作

（一）运用直观法

摇摇主要采用正确的示范动作，使学生建立正确的技术动作表象。提高学生兴趣，激发学习的自觉性、积极性。为了建立完整的示范动作概念，一般先做一次完整的示范动作，再根据技术动作的结构和要求做重点示范，让学生注意力重点放到动作最主要的环节上。为了使学生能看清示范动作，要注意示范的位置及方向。

教师所采用的示范面一般有侧面、斜面、背面和镜面示范四种。而示范位置一般有：

学生排成一列或两列横队，教师在前面。

学生排成两路纵队，教师在中间。

学生分为一列或两列横队，排成半圆弧形或马鞍形，教师在中间。

学生人数较多，则排成三或四列横队，前面两排学生蹲下或坐下，且前后学生依次错开，教师在前面。

总之，无论采用何种队形，原则上是教师示范的位置和示范面都应设法使学生比较清楚地观察到示范。

（二）运用语言法

向学生讲解技术动作的名称、作用、方法、要领和要求，指导学生进行技术练习，正确的讲解有助于学生掌握技术动作，启发学生积极思维，加深对技术动作的理解程度，培养分析问题和解决问题的能力。讲解一般是按动作结构的顺序进行，然后指出技术动作的要点。讲解要通俗易懂、精简扼要，表达要生动形象。讲解的内容：

动作的名称、类别。使学生先对此动作有概念上的认识，如左右直拳是主要进攻动作，闪躲主要用来防守反攻。

站位姿势。使学生明白在对方处在什么站位时使用此动作才最有利，而自己的站位如何根据对方的站位姿势来调整。

基本要求。指对动作的要求，出直拳时要蹬腿转髋用身体转动的力带动上臂，以及拳击时用拳的正面击打等。

动作规格。使学生明确动作的质量标准，力求动作规范，如步法到位等。

动作关键。使学生明白动作的关键之处，先掌握动作的主要环节。

易犯错误与纠正。在学生练习前讲解易犯的错误，使学生意识到错误所在而力求预防；在学生练习中讲解，使学生主动去纠正错误。

殗鄙进攻后的连接动作。使之成为一套进攻体系，并与实战尽可能统一起来。

（三） 试摇做

在教师示范与讲解的基础上，学生开始练习并体会动作，将视觉、听觉、本体感觉联合起来，以便获得所要学习的技术动作的运动感觉。教师从学生试做中可以检验要学习的技术动作概念的理解程度，发现在实际完成动作时的主要问题，特别是技术动作主要环节的完成情况，对技术动作进行补充示范与讲解，以动作的规范来强化动作概念的形成。

右直拳教学步骤实例：

灵鄙右直拳的出拳方法示范和讲解；

圆鄙结合步法的示范和讲解；

猿鄙学生练习；

源鄙直拳连击，如左直拳 垣右直拳

缘鄙结合防守讲解并示范；

遥鄙针对直拳的防守练习；

殗鄙反击技术练习，纠正错误；

愿鄙条件实战。

二、熟练掌握技术动作

根据技术动作的难易程度，正确地选择和运用教学方法。一般说来，一个拳击动作的教学，主要利用完整和分解两种方法，在练习中则辅以重复练习法和变换练习法。

（一） 完整教学法

完整教学法就是从动作开始到结束，不分部分和段落，完整地进行教学。它的优点是便于学生完整地掌握动作，不致于破坏动作的结构和割裂动作各部分的联系。简单的技术动作，如直拳动作，就可采用完整练习法。这种教法的缺点是不容易掌握动作中较困难的要素和环节。如直拳动作的教学，用完整教学法时，初学者蹬地、转髋、发力送肩、击打这四个环节一般不容易掌握。因此完整法一般都是在动作比较简单时使用，或者动作本身不易分解时采用。

在教授复杂和较难的动作采用完整法时，要突出重点。开始先重点注意技术的基础部分，然后再逐渐掌握细节部分。或先要求动作路线，然后再要求力量和速度。并要广泛采用各种专门或诱导性练习，发展相应的肌肉及其协调配合能力，帮助学生体会动作要点。

（二） 分解教学法

把完整的动作合理地分成几个部分，按部分逐步地进行教学，最后达到全部掌握。其优点是可以简化教学过程，便于掌握动作的准确性，有利于学生感知和了解动作的各个环节，提高学生学习信心；有利于更快地掌握较复杂的动作，如上步左右直拳动作可分解为：步法移动，原地左右直拳，上步左右直拳三个部分。但分解法如运用不当，容易使动作割裂，破坏动作结构，从而影响正确动作形成。因此运用分解法教学时因注意以下几点：

灵鄙分解动作各部分时应考虑到它们之间的有机联系，使动作各部分之间的划分不至于改变动作的结构。

圆鄙使学生明确所划分的部分在完整动作中的位置。

猿鄙要与完整法结合运用，运用分解法是为了完整地掌握动作。因此，分解教学时间不易过长。

源鄙分解示范有慢速分解示范和常速分解示范两种，一般先采用慢速分解示范，然后逐渐过渡到

常速分解示范。同时要把慢速和常速的示范有机地结合起来运用。

（三） 两种教学法的比较与配合运用

对一个动作的教法应取决于这个动作的复杂程度和学生接受运动技术的能力。学习简单技术时完整教学法比分解教学法优越，学习较复杂的技术是分解教学法较优越。但一个动作是简单还是复杂只能相对而言，对基础好的学生是简单技术，而对基础差的学生，可能是复杂技术。因此同一个技术对学习能力强的学生可能采用完整法比较适用，学习能力差的学生可能采用分解法更好。因此，在拳击教学中，两种方法是互相紧密配合运用的。运用分解法时，应积极创造条件以达到完整地掌握动作；在以完整法为主进行练习时，也可对动作的某个环节进行分解练习，这是根据教材的特点和教学的具体需要而定。

在教学实践中总结出来的完整——分解——完整的练习法，是把完整法和分解法较好地结合起来的方法。就是在教学中首先通过示范、讲解和试做，让学生初步建立完整的动作概念。然后通过必要的分解步骤使学生进一步体会和初步掌握分解动作，接着尽快进入完整配合练习。

（四） 重复练习法和变换练习法

学生在学习过程中，重复练习法和变换练习法也是要经常运用到的：

①重复练习法

一般在简化条件下练习，形成技术动作正确的动力定型。让学生在配合条件下，不断地重复练习某个动作。如学习直拳时，抓住动作的主要环节集中练习拳击打动作，暂时可以对步法、重心移动等动作细节不作要求，等学生反复练习而基本掌握直拳时，再对其各个环节提出要求并进行完整练习。在整个教学过程中学生并不是很顺利地完成动作，常会产生这样那样的错误，教师要善于预防和发现并及时纠正错误，这对于学生形成正确的技术动力定型十分重要。

②变换练习法

运用此法主要是使学生在复杂情况下巩固技术动作的动力定型。在拳击练习中通过变换完成技动作的条件和练习的组织形式，加大完成技术动作的难度，提高完成动作的要求，从而达到巩固、改进和完善动作的目的，如同伴假进攻等。通过变换练习法，在反复练习中，注意纠正出现新的错误，使技术动作逐步协调、准确，达到进一步改进、完善动作的目的。

在掌握了多个动作的基础上，除了进一步巩固已形成的动作定型的同时，主要是解决技术的熟练问题，通过不断的复习巩固，进一步熟练基本技术，在训练中与同伴配合，共同进步，为在对抗条件下运用技术打好基础。如果在技术不熟练的情况下进行实战，由于动作还没有定型，在对抗条件下，技术很容易变形，这为进一步提高增加了很大的难度，因此在技术不是太熟练的情况下，最好由两个人配合，在模拟实战的条件下逐步提高，为掌握组合技术打下坚实的基础。

三、掌握组合技术

在全面掌握基本技术动作的基础上，学习组合技术。要在实战条件下，学会克服对手的阻挠和制约，达到准确、合理地运用技术。

掌握组合技术是利用某些动作为假动作来迷惑对手，使其防守时重心移动，在其调整重心时乘虚而入，使用随后的第二个动作。这要求假动作做得逼真，而且真假动作的改变要快速。如拳击教学训练中，进攻者先使用刺拳假进攻对方，待对方防守时，再立即使用后手摆拳攻击得点。通过如此的反复练习，不断提高运用技术的应变能力。

在拳击技术教学中，教学步骤不是一成不变的，而是灵活地加以运用。一般来说，在开始教授拳击技术时，特别要掌握正确的技术动作，严格规范要求，反复进行练习。并在此基础上，与掌握组合

技术的教学交叉进行，然后再转入在实战条件下进一步提高运用技术的能力和应变能力。总之，教学方法必须根据教学目的、任务、教材的特点、学生的实际和场地条件等具体情况来确定。教学过程中应充分发挥教师的创造性，从实际出发遵循学生的认识规律和动作技能形成的规律。讲求实际，防止形式主义。

左直拳教学步骤实例：

①左直拳出拳方法；

②结合步法；

③含有左直拳的组合拳：如刺拳 左直拳；

④对左直拳的防守：右手拍击；

⑤组合技术练习：如左刺拳 左直拳 右直拳。

第三节摇拳击教学的组织与进行

拳击教学是落实教学计划的具体教学形式。组织形式是根据教学的具体任务、内容和对象的特点而决定的，一般包括理论和实践两大类。理论中有理论课、自学辅导、电化教学（电影、幻灯、录像等）、课堂讨论、课外作业等形式；实践中有技术课、教法作业、教学实习、教学比赛、课外作业等形式。根据体育教学过程的客观规律，拳击课的组织结构基本上有四个部分：即开始部分、准备部分、基本部分和结束部分。要根据课的任务、内容、组织教法及学生的特点而有所侧重。而上好一节课应该处理好课前准备、课的组织实施和课后分析三个环节。

一、教学课的三个环节

（一）课前的准备工作

①上好一节课首先要熟悉教材，明确所授教材在《大纲》中的地位和《大纲》对教材的要求。要明确教材的主次关系、重点和难点、组织结构、教法步骤及课的任务和要求。

②了解情况。充分了解学生情况是搞好备课工作的前提，只有充分掌握学生情况，才能使教学工作切合学生的实际，从而更完满地完成课的任务。在所教的班级中，一般先了解学生的人数、年龄、性别、项目、健康状况和训练程度。另外还要了解学生思想情况和组织纪律性，以及对过去教材的掌握程度，以便确定课的任务、内容和组织方法，正确贯彻一般要求与个别对待相结合原则。

③场地器材的准备和检查。

④书写教案。

（二）课的组织实施工作

①时间分配及练习方法的选择

拳击实践教学课一般由四个部分组成：开始部分、准备部分、基本部分和结束部分。

（1）开始部分

约占全部时间的 5%左右。它的主要任务是组织学生，使学生明确课的任务和要求。内容主要有集合报告、检查人数、检查服装、安排习生、讲述课的内容、要求和思想动员等。

（2）准备部分

约占全部时间的 15%～20%。它的主要任务是使身体各器官系统迅速进入工作状态，为基本部

分的学习做好充分准备。一般包括如下内容：集中注意力练习。使学生建立适宜的兴奋性，把注意力集中到本次课上来。方法多采用小游戏，口令变化等，但此项内容应根据对象的具体情况而选择适当的练习，每次课不能形式地照例安排此项内容。

准备部分按活动性质和任务可分为一般准备活动和专门准备活动。一般准备活动主要是促进身体各关节、肌肉群都得到活动。专门准备活动主要是在进行基本部分前，使与基本部分内容有关的机体器官做好充分准备，其动作性质要与基本部分内容相适应。如做一些徒手或阻力的模仿技术练习等。准备活动的内容和组织方法是多种多样的，但在课堂上必须根据课的任务、特点和学生特点正确组织和安排。

(猿 基本部分

一堂课的任务主要在基本部分来完成，它的主要任务是使学生掌握和提高拳击的基本知识、技战术和技能，发展身体素质，改善身体器官的机能，增强体质，提高学生的身体训练水平，培养优良的品质。基本部分的主要内容包括技战术练习和身体素质练习，以及有关的理论知识和技能。安排练习内容时，技术练习安排在前，力量练习在后；动力练习在前，静力练习在后；学习技术练习在前，对抗练习在后，不同作用的练习穿插进行。发展身体素质的练习安排在课的最后。运动量的安排应逐渐增大。

(源 结束部分

约占全部时间的 缘豫左右。它的主要任务是有组织地结束一堂课，使人体参与用力的肌肉拉长和放松，并转入相对安静的状态和进行课的总结。结束部分内容一般采用放松慢跑、放松练习、按摩及做些平静的活动性游戏，同时还要作课的总结和布置课外作业。最后整理场地器材。在实际教学工作中不能忽视这部分的内容，更不能因为其它原因挤掉结束部分的时间，以至影响课的结束。

圆能力的培养

能力是指运用掌握的知识和技术解决实际问题的能力。拳击的教学课，主要是培养学生的开拓精神，使其创造性地运用所掌握的知识和技术解决遇到的实际问题。具体表现在培养学生教学训练能力、组织竞赛能力、裁判工作能力、技战术运用能力等。培养能力的方法很多，如让学生带准备活动和部分技术动作的示范、讲解等。

（三） 课后总结工作

课后总结是总结教学经验、整理反馈信息、调控教学的有效方法。一堂课的质量应从完成课的任务的情况来衡量，而任务完成的好坏和教师课前的准备及课上的一系列工作是分不开的。因此，分析总结课的质量时一般应从如下两个方面入手：

员郾分析教师课前的准备工作。包括是否掌握了学生的情况，任务是否定得正确，课的内容是否符合课的任务，课的时间分配、课的组织与教学方法的运用及教案的质量如何，场地器材的准备情况等。

圆郾分析教师在课上的组织教法和教学工作的质量，教学原则的贯策和教学方法的运用，密度和运动量的掌握，时间的分配是否恰当，练习是否达到要求，学生的自觉性、积极性的调动与发挥等。

二、课的组织练习方法

学生在教师的指导下初步学会动作后，需要反复练习才能逐步形成较为正确的动力定型和技能自动化。教师组织练习的方法，学生练习的次数、时间要根据学生原有的基础、课时总时间、教材的难易来决定，学生练习时要首先明确教师提出的具体要求和做法，认真地完成练习任务。一般常采用的组织练习方法有个人练习法、配对练习法、分组练习法、集体练习法、模拟比赛实战练习法。

摇摇愿

（一） 个人练习法

学生单独一人练习，可以提高自己的记忆能力，并根据自身条件来理解动作，培养学生独立性，使其能够静心体会动作，不受他人的干扰。

（二） 配对练习法

这是教学中常用的方法。由于拳击比赛是两人的直接对抗，在掌握了基本动作后，多进行双人的配对攻防练习。尤其是带上护具后进行配对双人练习时要明确练习目的，强调安全性，防止受伤。

（三） 分组练习法

在固定某一练习或进行循环练习时多采用分组练习法，一般是将体重相近的几个队员分为一组，或是将水平相近的几个队员分为一组，在练习中要互相配合，互相鼓励，休息间歇时可让同组人员互相指出优点和缺点，以共同进步。

（四） 集体练习法

一般在学习新动作或教师领做动作时采用，强调动作的规范，要求令行禁止。教师应及时观察学生练习的情况，并及时给予集体纠正或个别纠正。

（五） 模拟比赛实战练习法

模拟比赛进行教学实战练习并进行针对性的讲解，使学生提高实际运用能力。

三、教师的教法

在拳击的教学过程中，一般可采用以下几个步骤进行教学：

（一） 示范在先。讲解动作，先由教师完整示范动作，使学生有一个全面的直观印象，然后可分解示范并讲解，将动作分为几个部分，包括步法，练拳路线、先后顺序、身体重心、易犯错误与纠正等。

（二） 学生模仿，分解为主。学生跟随教师进行动作模仿。教师应抓重点讲要领，先让学生掌握动作的基本结构，然后再强调先后细节，直到学会完整动作。此时教师应及时发现带有普遍性的错误并给予纠正，个别可单独进行辅导。

（三） 先慢后快，先掌握了基本动作然后再在速度、力量方面进一步强化。从一开始学动作就要求动作规范，教师应讲解动作的难点和使用条件，使学生逐步掌握动作的正确练习方法。

（四） 条件对练，注意配合。在学生基本掌握了动作后，要求按照规定使用的动作，两人配合演练，并要互相照顾，点到为止。注意避免伤害，在进一步熟练的情况下，可进行一定程度的实战。使技术在实战中得到改进和提高。

（五） 复习巩固，逐步提高。在学生练习和纠正错误动作后，再经过反复练习，并增加接近实战的各种要求，使学生逐步提高练习的速度和灵活运用技术的能力，直至基本掌握此项技术。

（六） 自由实战，熟练技术。要求学生根据竞赛规则进行实战，充分发挥自身优势，利用所学技战术，争取战胜同伴，同时尽量避免受伤情况的发生。通过实战检验学生掌握实用技术的熟练程度，进一步提高学生的实战能力，以此达到教学目的。

思考与练习

1. 拳击教学的基本原则有哪些？
2. 贯彻自觉积极性原则应注意的事项有哪些？
3. 贯彻教学的直观性原则应注意的事项有哪些？
4. 在进行摆拳教学中如何采用直观法和讲解法？
5. 在讲解直拳动作时应包括哪几个主要部分？
6. 在用分解法讲解和练习勾拳时应注意哪几点？
7. 请用完整和分解两种方法配合使用对刺拳进行教学，并简述应注意哪些要点？
8. 在教授直拳的一堂课中基本部分主要包括哪些教学内容？
9. 拳击教学一般分为哪几个步骤？
10. 讲解的内容主要包括哪几个方面？
11. 拳击教学课一般分为哪几个环节？
12. 结合拳击专项举例说明什么是重复练习法？
13. 结合拳击专项举例说明什么是变换练习法？
14. 请制订出一份拳击教学课的教案。

第四章

拳击训练理论和方法

本章提要

本章主要介绍了拳击训练的理论与方法，在拳击技术训练中介绍了当前拳击训练中的几种主要的方法，如慢速、快速重复练习结合身法、步法的练习，以及想象实战练习、互不接触的攻防练习、手靶练习、条件实战、实战练习等；还主要介绍了拳击的战术制订原则以及拳击战术的训练方法，包括假设性空击训练、战例分析训练、模拟训练、按照比赛的要求进行实战等方法；简要介绍了拳击战术的种类，主要讲述了拳击身体素质训练，包括力量、速度、耐力、柔韧和灵敏素质的训练方法，以及拳击专项常用的辅助训练方法，如跳绳训练方法、影子拳训练法、击打梨形球、路训等方法，还介绍了拳击运动员的心理训练方法及训练计划的制订，包括多年的和年度训练计划等。

第一节摇拳击技术训练

根据不同的训练目的，拳击技术的教学是使学生学习并掌握完整的拳击技术，形成一定的拳击运动技能，并且通过技术训练不断地提高学生的身体机能，学习和掌握拳击理论知识，增强自身的自信心；而拳击运动员则要通过技术训练，不断地提高技术运用水平，培养良好的训练与比赛作风，为创造优异运动成绩打下坚实的基础。

进行拳击技术训练必须遵循运动技能形成的规律，任何一个拳击动作的掌握，都要经历由开始学习时的粗略形成技术阶段，到改进提高技术阶段，直至巩固运用技术阶段。在这三个阶段的训练过程中，要采用的一般训练方法有：讲解法、示范法、分解法、完整法、重复法、间歇法、变换法、游戏法、比赛法等。

在拳击技术训练中，除了要采用一般训练方法外，还主要采用以下几种方法：

一、慢速、快速重复练习

慢速重复练习适用于运动员学习新的动作。运动员学习新动作时要对动作的规格有明确的要求，如身体的姿势、重心的高低、步法的移动、拳的动作路线、击打部位、结束姿势等等，这将直接影响练习者以后对其它技术的掌握。

在教练员的讲解、示范或经过自学后，一般不要立即快速练习，要采用慢速度的模仿练习，复杂动作还应分解练习。此时不应过分追求动作的击打力量、速度，要仔细揣摩动作的发力点、路线和动作要领，一个动作不要在一组中过多地重复次数，要少次数，多组数。例如：可将 远组 愿次的练习改换成 愿组 远次，这样可以避免动作错了而重复过多的次数，同时也可以避免运动员感到枯燥。在组数之间，应让教练和同伴进行指导，或面对镜子，边练边检查，不断地重复正确的动作。

快速重复练习则适用于运动员练习绝招技术。运动员在技战术已达到自动化的程度时，一般要根据自身特点，选择几种在比赛中常用的绝招技术并反复进行强化，此时则需要运动员以最快速度进行重复练习。

二、结合步法练习

经过慢速重复性练习并基本学会了动作后，则根据实战的需要结合相应的步法进行练习，使技术与实战紧密联系。如练习直拳技术时，可以结合上步直拳和后退直拳练习，或是结合进攻后侧闪防守练习，这样可以使运动员避免枯燥的单纯的步法练习，又可以较快地和实战结合起来。

三、想象实战练习

运动员掌握了一些基本的技战术后，在自己单独练习时，假设在实战中有对手在与自己对抗，并且对手采用各种战术和技术进攻自己或防守自己的各种进攻技术，自己则从实战出发，选择几组进攻和防守反击的方法，做想象中的个人练习。进行这种练习可在一次训练课的准备活动的后半部分或实战前以及提高训练强度时采用。

在想象实战练习中常用的是对影子打拳。影子拳是有战术的有攻有防、有退有进、有步法配合的拳法，打出单击、连击或组合拳法，要像真在同对手进行比赛一般。影子拳对熟练比赛打法，锻炼大脑思维活动，是一种很好的方法。对镜子或影子空击是一种理想的练习方法，从镜子中可以看出空击，看出影子拳是否打得正确，可以纠正自己不正确的打法。影子拳可以在灯光下进行。

对镜练习或影子拳，对初学拳击的运动员来说是最好的空拳模拟练习手段。镜子是最重要的训练工具之一。主要是用来学习和改进基本技术，熟练各种进攻与防守技巧。拳击手在受到了正确的指点后就可以借助于镜子自己来练习了。拳击手对着镜子练习可以观察自己的一举一动，就像有教练员在自己身边一样，镜子也可以使拳击手变得细心、机警。

四、互不接触的攻防练习

由于拳击是两人的直接对抗，为减少不必要的受伤情况的发生，在训练中要求两人一组，一方主动进攻，另一方防守反击，或是两人按照比赛的要求进行互不接触的实战，也就是常说的“点到为止”。这种练习方法可以消除初学者的害怕心理并预防运动损伤。但在进行时，应要求：

（一） 练习者学会保持在适当的距离，不要太远或太近；

（二） 要求运动员在运动中做出动作；

（三） 由于不能真正击打，运动员往往会敢于进攻，而容易忽视实际的攻防转换，因此要防止胡乱出拳，要仔细揣摩步法和抓住击打时机并借签对方的长处。

五、手靶练习

利用手靶作为击打目标的练习。练习的目的不同，方法亦不相同。如要求提高动作速度和击打力度，则练习者要快速完成一定时间内某一动作；若只要求提高练习者的动作频率和耐力，则应规定时间和组、次数的要求（图 源原员、图 源原圆）。

图 源原员

图 源原圆

在手靶训练时，应采用正确的训练方法，主要有以下方面：

（一）制定能检验运动员击打技术是否正确，以及有利于提高击打技术，并能提高身体协调性的靶位练习计划。制定正确的手靶练习计划，有利于运动员巩固击打技术，并能够在实战中得到应用与发挥，使所有的击打更加熟练与完善。

（二）制定能够提高完整的进攻性击打与提高反击打能力的练习计划。

（三）根据实战要求，制定相应的组合动作的靶位程序。

（四）制定能够提高与培养正确击打节奏的练习计划，如：单击、连击、动作性击打以及组合击打。

手靶训练可分为固定靶、反应靶、实战靶三种练习方法。

㈠固定手靶练习要求配合者扬出的靶位距离固定不变，让练习者配合步法固定一种或多种拳法击打手靶。可以按照比赛中常用的组合技术布置几组固定组合手靶的练习。此种方法的主要功能是使练习者有充分时间考虑步法与拳法的配合和准确判断出拳距离。击打手靶，可以提高直拳、摆拳和勾拳的击打准确性、出拳速度、反应速度和维持身体平衡的能力。

㈡反应手靶练习是等固定手靶打得熟练之后，再进行反应手靶练习。与固定手靶相比，反应手靶提高了练习的难度。这种练法要求教练员将手靶忽扬忽掩，忽近忽远，忽左忽右，不断变换靶位、靶距；练习者保持拳击实战姿势，随着靶位和靶距变换，灵活调整自己的步距与拳距，准确地击打手靶。此种练习方法主要提高出拳速度、反应速度、准确的拳距感和步法的灵活性和距离感。

㈢实战手靶练习法是配合者同练习者进行的类似实战的练习，主要提高击打能力和耐力反应速度。但练习者的拳不是对准配合者的头部和胸腹部击打，而是对准配合者扬出的手靶击打，配合者扬出什么样的靶位，练习者就打出什么样的拳法。例如：

㈠靶心向前，用直拳击打。

㈡靶心向左，用右摆拳或右侧勾拳击打。

㈢靶心向右，用左摆拳或左侧勾拳击打。

㈣靶心向下，用上勾拳或抄拳击打。

练习击打手靶的一般原则是由慢到快，由固定靶位到反应靶，由反应靶到实战靶。

靶位距离由近距到中距，由中距至远距，三种靶位距离不断交替变换，逐渐增加难度，以提高运动员的锻炼功效与兴趣。

扬靶由慢到快的原则：扬出靶位的时间要随着训练程度的提高逐渐缩短停留时间，如果需要连击，则靶位可以停留时间稍长一些。

由固定靶位到活动靶位的原则：先扬了固定靶，随着训练程度的提高逐渐过渡到反应靶，扬出的反应靶要使练习者感到一定的难度，扬出的靶停留的时间应忽长忽短，不要有规律可循。

靶距由近到远的原则：先从练习者的直拳容易击的距离开始，然后逐渐加长拳距或由近、中、远三种拳距交替变换，以此提高练习者的出击距离感和出拳的反应速度。

虚实扬靶的原则：待练习者打手靶熟练到一定程度后，扬靶就可以虚实结合进行。例如：在击靶过程中，教练员将扬出靶突然收回，让练习者击空，以此提高练习者维持身体重心平衡的能力。

摇摇手靶练习中要注意以下几点：

①练习者要有出击距离感和准确判断距离的能力，要迎上去击打。

②练习者在击靶过程中，要始终养成保持好拳击实战姿势的良好习惯。在击靶过程中要注意另一手的防护，避免暴露出防御上空隙，配合者可用拳去击打练习者露出的空隙处以提醒其注意防守薄弱环节。

六、条件实战练习

即对实战提出要求，限制一些因素进行实战的一种方法。这种练习方法经常在拳击训练中被采用。如要求双方队员在一个回合中只能用前手直拳进攻和用后手直拳反攻；一方只能用前手摆拳和后手摆拳进攻等等。这种方法的优点是针对性强，能有效地训练和提高运动员的某一方面的能力，经常用在实战的初级阶段和战术训练中。条件实战一般包括以下几个方面：

（一） 同伴配合，创造时机和姿势以便进攻者完成进攻战术。

（二） 同伴配合，创造时机和姿势以便进攻者完成防守战术。

（三） 同伴配合，创造时机和姿势以便进攻者完成防守反击战术。

（四） 同伴配合，不创造时机和完成技术的便利姿势，进攻者用自己的行动创造机会完成进攻战术或防守战术或防守反击战术。

（五） 同伴配合，同时积极地防守，但不全力防守，进攻者全力完成进攻战术或防守战术或防守反击战术。

（六） 双方运动员进行实战，一方进攻，一方反攻，但都不十分用力。

（七） 双方运动员进行实战，限制一方运动员的进攻技术。

（八） 双方运动员进行实战，限制一方运动员的防守技术。

（九） 双方运动员进行实战，限制一方运动员的防守反击技术。

（十） 双方运动员进行实战，限制双方运动员的进攻技术。

（十一） 双方运动员进行实战，限制双方运动员的防守技术或防守反击技术。

（十二） 增加难度，与实力高于自己的同伴实战。

七、实战练习

运动员掌握并熟练了拳击技战术后，要按照规则进行不断的实战，逐步提高技战术的应用能力。

要在对抗中，在与比赛要求一致的情况下将技战术使用出来，这样才能在实际比赛中达到利用技战术和其它方面的因素战胜对手，获取比赛的胜利。实战的时间可以根据训练的目的进行安排，如 猿遍秒钟实战，则主要让双方运动员在短时间内学会抓住时机尽可能的多进攻并得分；猿分钟 源局实战，则主要使双方运动员在超过正式比赛的时间内，学会在非常疲劳的情况下使用动作战胜对手，并达到培养坚强意志品质的目的。

八、击打沙袋练习

击打沙袋是现代拳击训练中常用的方法。沙袋亦可称为沙包、吊袋等。沙袋是外用皮革、橡胶或帆布制作，内装沙粒、海绵、鬃毛等填充物的特制训练器械。供训练用的沙袋从外形上分，有条形沙袋和圆形沙袋；从重量方面区分，可分为轻型、中型、重型沙袋；若从用途上分，也可分为普通沙袋和特殊沙袋等。开始是原地一拳一拳地击打沙袋，逐渐过渡到在移动中击打沙袋 （图 源原赜。

图 源原赜

训 练 案 例

（一） 练习刺拳的方法

员遍面对立镜，拳击准备姿势站立，原地反复练习前手刺拳，后手作防护。待动作较为准确熟练后，可变换各个方向，再加快出拳以及收回速度。出拳时以拳不发飘，不忽高忽低为准。

圆遍配合滑步打出前手刺拳，开始要慢，熟练后逐渐加快速度，如此反复练习。

猿遍前手刺拳打固定手靶，判断身体与手把的距离，配合前滑步，用刺拳击打手靶。

源遍击打实心吊球，吊球被击，会来回摆荡，暂时不打摆荡球，应待球停稳后一记一记地打。配合滑步打前手刺拳，先要判断好与吊球的距离，左刺拳打出在手臂将要伸直时，以拳面接触吊球。下一步是让吊球摆荡起来，配合步法连续以前手刺拳击打吊球。

缘遍反应手靶练习。双人对练击打移动靶，同伴扬出手靶时，马上快速使用前手刺拳击打手靶。

远遍前手刺拳对练。在运动员熟练掌握刺拳的技术动作后，就可以让运动员结合刺拳的防守进行训练，针对左手刺拳的进攻可采取拍击、闪躲、格挡和阻挡等防守方法进行训练。例如：针对左刺拳的拍击防守。双方由实战姿势开始，一方左刺拳进攻，另一方拍击防守，或拍击后进行反击。

苑遍前手刺拳条件实战。一方用前手刺拳击打对手头部，尽可能击中目标，而对手则用各种防御方法不让他击中。

（二）练习直拳的方法

①原地练习。面对立镜，从拳击准备姿势左架或右架开始，出前手直拳和后手直拳，依此反复练习。

②反应靶击打手靶。从拳击准备姿势右架开始，进行反应靶练习，同伴右手扬出手靶，练习者后手直拳击打手靶；同伴左手扬出手靶，练习者前手击打手靶。待前后直拳技术较熟练后，可以逐渐加大后手直拳击打难度。同伴各个方向移动的同时扬出手靶，练习者随着同伴移动，当看到同伴扬靶时，则快速使用前手或后手直拳攻击。

③直拳击打摆荡实心吊球。悬挂一实心吊球，吊球高度略低于本人肩部。使用前后直拳击打吊球。应先打静止的吊球，然后再打来回摆荡的吊球。左右直拳可交替进行击打。

④直拳对练，直拳与左手刺拳的防守方法相似，运动员熟练掌握了左右直拳的技术动作后，可以结合直拳的防守进行训练，针对直拳常用的防守有拍击、躲闪、阻挡、后仰等，以防守右手直拳的方法为例，当对手右手直拳击打头部时，可采用左手拍击、左侧闪、后仰等方法进行防守。训练时，两人一组，一方进攻，一方防守，然后相互交换，提高运动员的防守能力。

（三）勾拳的练习

①空击训练。面对立镜，原地反复练习平勾拳、上勾拳的训练。左右交替反复练习。在发拳时应注意同侧腿蹬伸，蹬地以增加打击力量。待动作较为准确熟练后，可加快出拳以及收回速度。

②配合滑步打出前后手的勾拳，开始要慢，熟练后逐渐加快速度，如此反复练习。

③勾拳打沙袋，判断身体与手把的距离，配合前滑步，用勾拳击打沙袋。

④反应手靶练习。双人对练击打移动靶，同伴出手靶时，马上快速使用勾拳击打手靶。

⑤勾拳条件实战。一方用平勾拳、上勾拳击打对手下颌部位，尽可能击中目标，而对手则用各种防御方法不让他击中。

（四）摆拳的练习

①原地练习。面对立镜练习前后手的摆拳。以前手刺拳佯攻，打出后手摆拳，再用后手直拳佯攻，打出前手摆拳。以刺拳佯攻，目的在于掩护紧接而来的摆拳。练习摆拳时，还可以结合其它拳法一同练习，如结合刺拳、直拳等以培养和提高动作的协调性，以及动作转换的衔接能力。

②步法结合摆拳练习。结合各种步法进行摆拳的空击练习。

③左右摆拳击打手靶。先原地击打手靶，然后再练习移动击打手靶，练习者随着移动使用前后手的摆拳击打手靶。

④摆拳击打沙袋。先原地练习摆拳击打沙袋，再配合步法使用摆拳击打。

⑤摆拳条件实战。一方用摆拳击打对手下颌部位，尽可能击中目标，而对手则用各种防御方法不让他击中。

第二节摇拳击战术训练

一、拳击战术概述

运动员在比赛中，根据自己和对手的情况，充分发挥己方特长，限制对方特长，为战胜对手而采

取的计策和方法，即为战术。

拳击战术的实质就在于使运动员能在拳击比赛中依据各种可能发生的情况，运用自己平时训练中所练就的各项技能，最有效地发挥自己的优势去战胜对手。

在运用战术过程中，要树立正确的战术思想，体现以我为主、快速灵活的方针，要遵循拳击的技术发展变化规律，使战术训练有明确的目的性。

制订和实施拳击战术时要注意的事项：

（一）按照攻防兼备的原理制订和实施战术

比赛中，有些运动员一味讲究进攻，不顾防守；有的则单纯防守，不讲进攻，结果使攻防失调，顾此失彼。因此，制订和实施拳击战术时要遵循“攻防兼顾”的原则，攻中有防，防中有攻。

（二）熟悉对手时则事先制订战术

由于每年比赛均是打同一个级别，对对手的长处和缺点都比较了解，则在比赛前就制订好了比赛的战术，具体针对对手的基本打法、技战术运用特点、主要弱点、精神状态、心理素质、身体状况等制订出自己切实可行的作战方案，真正做到有的放矢。如了解对手擅长防守反击，自己上场就要稳扎稳打，引诱对方主动出击，自己进攻时使用有把握不失点的动作，使对手心情烦躁，失去耐心，这样自己就占据了主动。

（三）不熟悉对手时，要充分利用一切条件尽可能地掌握对手的基本情况

对手是今年刚参加这一级别的比赛，或是从低一级升上来，或是从高一级降到这一级别的。由于对对手的情况不太了解，只能根据对手在与其他对手比赛时的观察，或在比赛上场之前的准备活动中和即将上场比赛时了解对手，如观察对手的击靶速度、习惯的技术动作、身材的高低等等。然后制订初步的战术，在比赛开始后的一分钟左右利用试探性的动作，借以大致了解对手的基本情况，如对手是防守反击型的，或是主动进攻型的等等，此时则依据发挥自己的特长，限制对手特长的原则来使用战术，即要避实就虚，先夺其长，掌握主动权，使其不能发挥技术特长。

（四）按照灵活多变的原则制订和实施战术

比赛中的任何战术都不是万能的，采用固定不变的战术，容易被对方摸到规律，使自己陷于捉襟见肘的困境。如在比赛前对对手有一定的了解，已制订了战术，但由于对手经过一段时间的训练，可能在一些方面发生了改变，如对手原来擅长主动进攻，现在却以防守反击为主，这就要求运动员根据场上的情况变化，因势利导，随机应变，灵活运用和变换各种攻防战术，虚实结合，真假相济，使对方防不胜防。

（五）结合技术和身体素质优势采取战术

如果自己在技术、力量、速度、耐力等某方面占有优势，则可制订和实施能够发挥自身优势的战术。

（六）结合自己的打法和风格采取战术

如有的运动员擅长主动进攻，有的善于防守反击等等。比赛时就要根据自己和对方的特点和不足，发挥自己的长处，抓住对方的弱点，以我为主，积极进攻，自始至终掌握比赛的主动权，争取比赛的胜利。

（七） 实施战术要勇猛顽强，敢打敢拼

具体实施战术时要有果断大胆、勇猛顽强、敢打敢拼的精神，在瞬息万变的激烈对抗中，临危不惧，临战不乱，保持攻防的合理节奏。一般来讲，面对强手应加强防守，防中有攻，以防守反击为主；面对弱手应积极进攻，攻中有防，以主动进攻为主，此时不能保守，要继续大胆实施战术；水平相当时，要攻防兼备，做到有序进攻，稳妥防守，抓住战机，猛烈进攻。

二、拳击战术训练方法

战术训练是指为了使运动员掌握最合理的战术手段和战术方法，培养其运用这些手段和方法的能力，以便发挥自己的特长，限制对方特长，为比赛做好战术上的准备而进行的训练。

（一） 进行战术训练的要求

①在平时训练中要注重培养运动员的战术意识，要加强专业理论知识的学习与研究，提高运动员对拳击运动的现状、发展趋向以及比赛规律的了解与认识，不断提高技战术的运用能力。

②在拳击训练中，在加强基本技术训练的前提下，要多打和多看比赛，并要善于积累经验和总结经验教训，从比赛的胜利和失败中增长知识，努力培养运动员善于处理临场各种情况的能力。

③在战术训练中，不仅要求运动员全面地掌握战术的使用方法，还要严格按照比赛的要求去训练，要求战术训练具有较高的质量。

④在掌握多种战术的基础上，精选几种战术进行进一步的强化，并且要与组合技术的训练结合起来。

⑤战术是在一定的身体条件、技术水平和心理、智能基础上形成的，并与比赛规则有着密切联系。要把战术训练与身体、技术、心理、智能训练有机地结合起来。要求在掌握了基本技术后，再进行这项技术的复习时，与战术结合起来，如复习直拳时，可以设想对手主动进攻，练习者可先使用前手直拳阻击后，再出后手直拳。

（二） 拳击战术训练的方法

①假设性空击训练

运动员假设与对手在实战中，设想各种情况进行想象空击，也可面对沙袋、树干、假人等目标，采用猛攻猛打、佯攻巧打或躲闪进攻等战术来击中目标。这种想练结合的方法，主要目的是培养运动员的战术意识和掌握各种战术的具体用法。

②战例分析训练

从比赛录像中选择一些反映战术特点的、应用战术较典型的片段，组织运动员观看，或筛选出一个完整的战术进行反复的研究。典型片段可选择那些战术运用好的，也可选择战术运用不当而导致失败的。通过教练员的提问、分析、讲解，使运动员经过讨论找出正确的答案，加深印象。为使分析全面，看完片段后还应把全场比赛连起来看，从局部与全局的观念出发，防止孤立、静止地看问题。

③模拟训练

模拟训练是由教练员或同伴根据不同对手情况进行模仿的一种针对性专门练习，用以提高运动员的战术适应能力和运用能力。如模拟对手是主动进攻型或是防守反击型，自己则运用能克敌制胜的战术，以不断提高练习者的适应能力和战术运用能力。

④按照比赛的要求进行实战

按照竞赛规则的要求和规定，在比赛的条件下，训练和培养运动员运用战术的能力，丰富临场比赛经验。也可根据从难、从严、从实战需要出发，安排有特定条件的比赛，如不同体重级别、不同技

术水平的对手进行比赛，或一人每局轮战一个对手。

（三） 拳击战术的种类

按照拳击战术的表现形式，可将常用的拳击战术分为以下几种：

①直接式进攻战术

指充分发挥自己的技术特长，使用确有把握的特长技术直接进攻对方。使用这种战术主要采用主动创造使用特长技术的条件，得到机会就用特长技术，另外在处于被动地位时，暂时退却防守，创造条件，等待时机，一旦机会来临，再用特长技术。这种战术要求自己的动作速度一定要快，要能及时抓住战机，在特长技术的前后形成一整套方法来对付对手的防守与反攻，一般在具备下列条件时是运用这种战术的较好时机：

⑴ 当对方的反应速度、动作速度、移动速度没有自己快时；

⑵ 当对方的攻防动作不够熟练时；

⑶ 当对方的体力下降时；

⑷ 当对方的防守姿势出现空隙时；

⑸ 当与对方的距离能有效地使用进攻动作时。

②压迫式强攻战术

压迫型强攻也称猛攻，是一种先发制人的主动进攻，是有计划有准备的战术行动。即在比赛开始后就猛烈进攻，连续使用技术，乘对手还未注意而出其不意、攻其不备，借以扰乱和破坏对方的心理平衡、战术准备和距离感，使对手忙于防守，疲于招架，消耗对手大量体力，这样在短时间内取得绝对胜利或是掌握场上主动权。

这种战术的优点是直接掌握主动权，迫使对方只能招架，没有反攻的机会，一般使用此种战术是了解对手或比赛刚开始接触时就大致判断对手技术、体力、经验等方面都不占优势，自己有获胜的把握，于是立即压迫式地猛攻，以使在短时间内取得绝对胜利；若对手技战术都好，而体力差，开始就猛攻，不让他有休息及缓和的机会，使对手一直处于被动；若对手经验不足，压迫式的进攻就会使他得不到镇静和思考的时间，会处处被动。

使用这种战术的缺点是自己的体力也消耗得较快，容易露出破绽，给对手以可乘之机，若对手经验比较丰富则自己容易被对手反攻，或是对手用以逸待劳的战术克制自己。一般在具备下列条件时是运用这种战术的较好时机：

⑴ 力量、速度、耐力素质比较好，但技术不如对方时；

⑵ 身体素质好，技术比较全面，但比赛经验不如对方时；

⑶ 对方的近战能力比较差时；

⑷ 对方的耐力比较差时；

⑸ 对方的心理素质比较差时。

③引诱式进攻战术

随着运动员技术水平的普遍提高，特别是当对手动作反应快，防守能力强时，直接进攻很容易被防守反击。经验较丰富的选手常常采用“声东击西”、“指上打下”的战术，采用左右、前后、上下虚晃的动作，以及指上打下、指下打上、指左打右等假动作。为了引诱对手“上当”，也可以有意露出破绽，给对方进攻的机会，待他失去平衡时再进攻。目的在于转移、分散对方的注意力，促使对方对自己的虚假动作产生某种反应，而改变正确的防守姿势，然后加以利用。

这种战术是拳击比赛中最常用的基本战术之一，也是充分发挥假动作与真动作联合的较好手段，如要使用后手摆拳攻击对方头部，可先用前手直拳击打对手腹部，等对手防守时，则使用后手摆拳。在拳击训练和比赛中，一般采用的引诱式进攻是上下动作结合、左右动作结合、前后动作结合。

一般来说对手体力好，但技术不太全面，方法变化少，战术不灵活，则可以针对对手使用这种战术。在使用引诱进攻时，自己的动作要快，快在对手前面，否则不易成功。

㈦防守式躲闪和反击战术

当对方正面猛烈进攻时，向前、后、左、右方向移动步法，既可以避其锋芒，又可以制造战机。也可乘对方进攻时，在防守的过程中反击对方。主动进攻需要改变原有姿势，身体的一些部位必定会产生防守空隙和薄弱环节，如能在防守的同时或之后立即反击，对方很难防守。如对方身高占优势，在其使用直拳时，自己用反击动作很难有效，则可主动向前与对手贴在一起后再打近身战术。移动步子时要注意抓住防守反击的时机，更要注意步法的灵活性和身体位移的突变性。当遇到性情急燥、缺乏比赛经验、喜欢猛攻猛打的对手时，可以反击战术为主，主动进攻为辅，以主动进攻掩盖自己反击战术的意图，同时刺激对方，使其更加急燥，为反击创造条件。

㈧克制对方长处的战术

一般来说，每一个运动员都有自己擅长的技术，如有的运动员擅长使用前手直拳进攻后用后手直拳反击；有的运动员擅长先用前手刺拳再使用后手直拳阻击。在比赛中，运动员要能及时发现对方擅长使用的方法，然后及时调整自己的战术，采用相应的方法，制服对方的技术专长，使其不能正常发挥。采用这种战术的方法有：

⑴ 克制善于打贴身战的对手，可始终与其拉开距离，如用前手刺拳等技术。

⑵ 克制善于打远距离的对手，可使用躲闪战术与对方贴在一起后再使用技术，或是在第一轮击打后，乘双方距离比较近时打第二轮的近攻。

⑶ 克制擅长主动进攻的对手，可采用自己先进攻，迫使对方防守的战术。

⑷ 克制擅长防守反击的对手，可引诱对方主动进攻，自己进攻时使用不易被反击的技术。

⑸ 克制擅长使用某种技术的对手，如对手擅长使用后手直拳等，则在比赛中采用相对应的克制技术，使对方擅长的技术发挥不出。

㈨集中打击对方短处的战术

几乎每个运动员都有自己的弱点和短处，有的防守能力差；有的耐力差等等。可以通过赛前分析对手以往比赛的录像，或是借助于对手同其他选手比赛时进行的观察，更重要的是在比赛中进行观察，通过第一局中的多次试探性进攻，对对手的弱点迅速作出判断，及时调整自己的战术手段，集中精力专门攻击对手的弱点。同时自己也要不断的变换方法，以免对方察觉自己的战术意图后故意引诱自己进攻。

㈩利用对方习惯性动作的进攻战术

针对对手自然产生的习惯动作，可采用有效的进攻方法。许多运动员在比赛中都存在着一些无意识的习惯性动作。如在出拳前，习惯地手臂下拉等。运动员要善于观察和及时扑捉这些战机，准备好，一旦对方又出现习惯动作，则立即发动进攻。

围绳进攻和防守战术

拳击比赛是在四面围绳的拳台上进行的，拳台中央是运动员有利的位置，而台角或围绳边会影响拳击运动员的发挥，这种战术方法就是利用主动进攻有目的地将对方逼到台角或围绳边，造成对方的心理恐慌，从而影响对方的技术发挥。在比赛中，如果自己被逼到台角或围绳边时，要及时利用步法的移动走出对自己不利的位置。

体力战术

是通过合理地分配体力以取得比赛胜利的战术方法。一场拳击比赛共赛 局，每局 分钟，运动员体力消耗较大。采用体力战术，就是合理地分配体力，每一局用多少体力要根据对手的情况来定。如果对手技术较弱，可以保持体力以技术取胜；如果对手技术好，可以采用消耗对手体力的打法取胜；如果双方实力相当，还应有打持久战的准备。如果知道对手的耐力较差，应打体力消耗战，连续

进攻，不给对手喘息的机会，迫使对手体力迅速下降，以此取胜。

各种战术是互相矛盾、相互克制的，正如每个进攻方法都有反攻方法一样，由于拳击比赛过程情况复杂、变化多端，对手多种多样，运动员应根据比赛中随时变化的情况，灵活机动地运用一种或综合的多种战术，从而达到预定的比赛目的。

个案研究——对左撇子拳击选手的分析

在拳击比赛中，我们常可以看到两个站架相反的运动员对垒，即一个是左架，一个是右架，人们称站左架的选手是左撇子选手，即后手拳是左拳。

有研究表明，习惯用左手的人在性格和思维方式上，总显得与习惯用右手的人不同。体育比赛中，左撇子选手也因此获得了一些优势。例如：他习惯的进攻线路，都让习惯用右手的对手感到不适应，出现技术失误和判断错误。

在拳击比赛中，左撇子拳手同样具有这样的特点。但与球类项目不同的是，拳击是一种对抗性极为激烈的比赛，胜负完全是抑制与反抑制，控制与反控制的结果，除了技术方面的原因外，左撇子拳手在进攻方式上也显得比“右撇子”对手习惯得多。

如果两位都是“右撇子”，那么他们打出的刺拳和前手拳都是用左手，而后手拳或者说杀伤力最大的则是右手拳，即真正能给对手致命一击的是右手。而左撇子拳手恰恰相反，他能够释放最有杀伤力的炸弹是左手，他的右手拳一般是起干扰和辅助进攻的作用。因此，让“右撇子”拳手无法适应左撇子的打法和进攻移动线路，是左撇子拳手的优势。实际上是右架选手在训练中常常是面对的右架选手，而一旦在比赛中遇到左架选手就感到不能很好或很快的适应。

因为，如果左撇子和“右撇子”拳手比赛，双方移动的线路应该是相反的，即右撇子应该向对方右侧移动，左撇子向对方左侧移动，以避开对方的后手拳。对此，基本上总是与“右撇子”比赛的左撇子就非常熟悉，而“右撇子”就会感到别扭，如果准备不足，就会吃亏。另外，通常看上去左撇子拳手的动作很僵硬，其实不然，主要是左撇子毕竟远远少于“右撇子”。

在拳击历史上，以左克右的战例也不少。例如，在 [illegible] 年 [illegible] 月 [illegible] 日，美国人穆勒战胜了著名拳王霍利菲尔德，成为拳击历史上第一位重量级的“左拳王”，成为当时的一大新闻。另外，在 [illegible] 年的世界拳坛上，也先后爆出了“左撇子”将赫赫有名的世界冠军击出拳台挑战成功的大冷门，惊得人们目瞪口呆。先是一位来自尼加拉瓜的无名之辈马约加在第 [illegible] 回合击败了“毒蛇”福雷斯特这位大名鼎鼎的 [illegible] 次中量级的冠军相，将其击出拳台……

接着，[illegible] 岁的南非人、左撇子桑德斯在一场 [illegible] 重量级拳王保卫战中，竟在 [illegible] 秒内 [illegible] 次将乌克兰巨人、卫冕冠军弗拉基米尔·克利钦科击倒，吓得裁判赶忙终止了比赛，一场颠覆世界重量级王位的“杀戮”行动，竟在如此短的时间内便告成功。

当然，左撇子取胜或大爆冷门还有其他技战术及风格打法方面的原因。但一位优秀的拳手一般都能左右开弓，前手拳和后手拳可以交换，他们既是左撇子，也是右撇子。像著名的“金童”霍亚、“漂亮男孩儿”梅威瑟和前世界著名的次中量级拳王“糖块”莫斯利等，均是这样的“拳台杀手”。但总的来说，“左拳王”还是比较少的。

第三节摇拳击身体素质训练

身体素质训练是指在拳击运动训练中，运用各种有效的训练手段和方法，用以提高运动员的机能水平，提高运动员承受运动负荷的能力，发展专项所需的各种身体素质的训练。

身体素质训练是拳击运动训练的重要组成部分，它是学习和掌握专项技战术的必要条件，是运动员承受大负荷训练和高强度比赛的基础，也是运动员在训练比赛中保持稳定、良好心理状态及提高运动成绩的基础，是减少运动创伤、延长运动寿命及培养顽强意志品质的有效手段。身体素质训练可分为一般身体素质训练和专项身体素质训练。

一般身体素质训练采用各种非专项训练手段和方法进行练习，目的在于增进体质，提高各器官和系统的机能，全面发展各种身体素质和改善运动员身体形态。专项身体素质训练采用与专项技术结构相似的练习或专项的基本动作来发展专项所需的运动素质，以保证更快更好地掌握专项技术动作和承受大强度的运动负荷。

运动员的身体素质训练一般包括力量、速度、耐力、柔韧、灵敏等几个方面，这些素质不是孤立存在和发展的，它们是相互影响、相互制约、相互促进的。运动员的身体素质训练水平与技战术、心理等的训练水平及身体机能、身体形态等有着密切的联系，可以说全面发展的身体素质是运动员掌握拳击技术的物质基础，是减少和预防运动损伤的保证，同时身体素质又必须通过技术才能充分发挥出来，它们相辅相成、相互影响。如较快的速度有助于提高拳击运动员使用技术的成功率；较好的柔韧性有助于提高动作的准确性。它对提高运动员机体能力，改善身体形态，增进健康，延长运动寿命，增加比赛的心理稳定性等都有积极的意义。另外在素质训练中，应尽量结合技术来进行。

身体素质训练的基本要求：

圆在多年、全年训练中，要合理、全面、有计划地安排身体素质训练。应根据不同的训练对象、不同训练过程以及训练任务的不同要求而区别对待，尤其在青少年儿童训练阶段，其身体素质的发展是有一定规律的，这个阶段应抓住有利时机安排相应内容的身体素质训练，使各运动素质得到适时的发展。

圆明确训练目的，结合意志品质的培养。身体素质训练内容相对比较枯燥，运动员易感到疲劳，因此教练员要使运动员明确训练目的，加强思想教育，通过训练培养他们的吃苦耐劳、坚韧不拔的顽强意志品质。

猿做好准备活动，尽量避免损伤情况发生。在进行身体素质训练之前，一定要充分做好准备活动，注意练习内容的交替，避免局部负荷量过大。练习后则要安排放松恢复措施，尽量避免损伤情况发生。在拳击素质训练中，容易造成损伤情况的原因有：练习力量时重量过大或负荷量过大；练习速度时，准备活动不充分而使肌肉、韧带拉伤；进行柔韧练习时，准备活动不充分或助力过大而使肌肉、韧带拉伤；练习灵敏时，间歇时间太短，局部负荷过大而造成损伤情况发生等等。

源经常进行检查和评定。对运动员的各项身体素质训练应经常或定期进行检查和评定，了解训练效果，并及时进行改进和调控，使之全面、协调、按比例地发展。

一、力量素质训练

力量素质是人体运动的最基本素质，力量素质的好坏在一定程度上响着其它素质的发展。力量素质可分为最大力量、快速力量和力量耐力三种。在拳击训练中，三种力量素质在训练中互相促进、互相影响，而快速力量则是主要的练习内容。进行力量训练，能够使支配肌肉的神经中枢的机能得到改善，提高神经过程的强度，增强神经冲动的传递，从而改善神经系统的调节机能。发展力量素质的练习有克服外部阻力和克服自身重量的练习，这两种练习的方式又都包括动力性练习和静力性练习。拳击运动中的大部分动作均要求快速反应、爆发式完成，还要求高度的机动性和灵活性，更多的应是采用动力性练习方式。

（一） 以发展上肢力量为主的练习

圆持重物出拳 （哑铃、杠铃片），次数为 猿园次左右，组数为 源~远组；

圆圈俯卧撑，次数为 猿园次左右，组数为 源~远组；

猿圈卧推杠铃，重量为最大重量的 远园~愿园像，次数为 缘次左右，组数为 源~远组；

源圈颈后臂屈伸，用杠铃 （片）、壶铃、哑铃等，次数为 员缘次左右，组数为 源~远组；

缘圈拉橡皮筋；

远圈杠铃上挺举；

苑圈杠铃平推；

愿圈杠铃弯举；

怨圈抖铃片 （强调腰髋转动）；

员园圈俯身提拉杠铃；

员园圈掷实心球；

员园圈杠铃杆屈腕。

（二） 以发展下肢力量为主的练习

一般在训练中主要采用以下的练习手段来发展下肢各肌肉群的力量或伸展性：

员圈单脚或双脚向各个方向连续跳 （前后、左右、上下等方向）。按照一定的规律，如按前后、左右、上下的方向各跳一次为一回合，缘~苑个回合为一组，尽全力跳 远~愿组；另外还有收腹跳、后踢腿跳等。

圆圈仰卧左右分并腿。坐凳上或台子上，两腿伸直，两腿向两侧最大程度地分开再并拢，分并为一次，猿园次为一组，组间间歇 员~圆分钟，练习 缘~苑组。

猿圈跳绳 （单脚连跳或双脚连跳）。规定次数或时间，如一组要求连续跳 源园园~远园园次，练习 远~愿组；或是连续跳 猿~缘分钟为一组，练习 远~愿组。

源圈负重连续跳或跳障碍物。双腿负重，如缚沙袋或身穿沙衣或肩扛杠铃或手持重物进行连续跳和跳台阶等障碍物，规定时间或次数，练习 远~愿组。

缘圈负重杠铃深蹲或半蹲。要求：杠铃负在肩上，腰背挺直，抬头收腹，膝盖方向朝前，平稳屈膝下蹲，向上扛起时要求快速站起。采用中等重量 （苑园~怨园像）、组数为 源~远组、次数为 源~远次、以最快速度进行的练习方法。半蹲则要求屈膝下蹲至大腿近水平时，随即伸腿起立。

远圈负重连续提踵。杠铃负在肩上，腰背挺直，抬头收腹，膝盖方向朝前，提踵练习或前脚掌垫高提踵。采用最大重量的 苑园~怨园像、组数为 源~远组、次数为 远~愿次、以最快速度进行的练习。

（三） 以发展躯干各肌群和颈肌为主的练习

采取以下练习手段主要用来发展髂腰肌、腹直肌、腹外斜肌等，练习时可以使用辅助器械如长板凳、斜板、山羊、垫子、单杠、肋木、杠铃 （片）、壶铃、哑铃、沙袋、沙衣等。根据个人的身体条件和具体情况安排的组数一般为 缘~苑组，而次数各有不同：

员圈负重或不负重的仰卧起坐 （两头起），次数为 猿园次左右。

圆圈固定腿的仰卧起身 （腿部可垫高、两手可持重物、可左右转体、可大小腿折叠），次数为 猿园次左右。

猿圈站立负重左右转体或体前屈次数为 圆园次左右。

源圈俯卧挺身 （背上可负重），次数为 圆园次左右。

缘圈立卧撑跳，次数为 猿园次左右。

远圈负重仰卧举腿 （直腿或屈腿），次数为 猿园次左右。

苑圈负重或不负重的体侧屈、体回环，次数为 圆园次左右。

愿圈倒挂收腹 （双脚固定，身体倒挂，双手抱头，向上收腹） 次数为 圆园次左右。

进行力量练习的基本要点：在拳击力量训练中，运动员要根据自身的实际力量基础，主要是以最快速度进行的练习方法为主。发展力量耐力，则采用负荷强度小、重复次数多的练习；若发展绝对力量，需要采用强度大、重复次数少的练习。练习的方法手段应和专项动作特点紧密结合，着重从动作结构、动作速度、肌肉收缩形式、肌肉用力的顺序等方面来进行。同时注意大小肌肉群的平衡发展，将不同性质的力量交叉安排，避免局部负荷过大。并且要注意考虑运动员特点、性别、年龄和训练程度等，做到有针对性的合理安排。一般在每周安排 3~4 次集中力量练习，也可以将局部的力量练习分散在每天中进行练习，如周一练腿部力量，周二练腰腹肌力量，周三再练腿部力量等。力量训练后注意放松调整，以消除肌肉疲劳，防止肌肉僵硬。

二、速度和耐力素质训练

（一）速度素质训练

速度是指人体快速运动的能力。拳击运动员的专项速度主要包括反应速度、击打的动作速度和步法移动速度三种表现形式。在拳击运动中，反应速度和击打动作速度占重要位置。反应速度主要是运动员根据比赛中对手的情况而作出的快速判断和应答能力。判断反应速度受遗传因素影响很大，训练在很大程度上是使运动员遗传潜在的反应速度表现出来。反应速度的提高主要取决于运动员对对手做出动作的应答动作的熟练程度上。运动员主要依赖视觉进行反应，因此应着重提高他们的视觉反应能力。击打的动作速度是指运动员完成单个动作或组合动作的能力。击打的动作速度与准备姿势、动作熟练程度、灵活性、协调性、快速力量等有关。

发展速度素质的练习手段：

①利用突然的信号刺激，信号可以是手势、声音、物品等，主要是让同伴做出准备进攻的动作，令运动员快速做出拳击动作的应答反应。在拳击训练中，如让配合者手持靶快速向前伸出时，练习者则立即使用直拳、摆拳等动作；另外可采用带有进攻、防守组合动作的击靶练习，如前手直拳接后手摆拳等。

②对同伴进攻动作做出反应并作出选择。在与同伴配合练习时，要求运动员尽可能快地对突然出现的信号或突然改变的环境做出反应。运动员做出的反应动作应是熟练掌握的单个或组合动作，如同伴前手刺拳进攻，自己则立即使用拍击并后手直拳反击。

③短距离（5~30 米）的最快速跑。

④结合技术的专门练习。听口令以最快速度完成各种动作，连续左右勾拳，连续直拳击打沙袋等。

⑤不同距离的的折回跑、接力跑。

⑥上下坡跑、牵引跑、上下跑台阶。

⑦在规定时间内要求完成规定的动作次数或逐步缩短完成动作的时间，如要求在 5 秒或 10 秒种内进行快速左右摆拳动作的练习，在保证动作质量的前提下，要求在这一时间内完成的数量越多越好。

⑧利用器械重量的变化而获得的后效作用提高动作速度，如在手臂上增去沙袋或手臂上缚皮条练习动作等方法。

速度素质训练应在运动员精力充沛、兴奋性高的情况下进行，要求运动员以最快速度完成练习。在训练动作速度时，要使所采用的动作尽可能的与拳击比赛动作结构相似，目的在于把所获得的动作速度直接转移到拳击比赛的动作上去。在进行动作速度训练时，所采用的练习一般应是运动员已熟练掌握的，目的在于使运动员的主要精力集中在完成动作的速度上。

（二） 耐力素质训练

耐力是指人体长时间工作的能力。拳击比赛时间长 （圆分钟一局、共 源局），对拳击运动员的耐力水平要求比较高，在拳击训练中，一般将耐力素质分为一般耐力和专项耐力。

一般耐力又称为有氧耐力。训练有氧耐力的目的在于提高运动员机体输送氧气的能力，促进有机体的新陈代谢，为训练负荷量的增加准备条件。

专项耐力是指在拳击训练和比赛中，运动员克服专项运动过程中所产生的疲劳的能力。一般来说，拳击运动员的专项耐力训练的目的在于：提高运动员机体在承受长时间供氧不足的情况下坚持长时间工作的能力。

发展耐力素质的练习手段：

员暠各种形式的长时间跑，如越野跑、持续跑、变速跑等；

圆暠球类运动，如足球、篮球等；

猿暠各种长时间的游戏、游泳、跳绳、循环练习；

源暠连续进行较长时间的各种组合技术的练习，如要求在 猿分钟以上，运用自己熟练掌握的组合技术连续进行击打手靶或沙袋等；

缘暠结合技术进行单个动作的多组次的练习，逐步增加练习的密度和强度，如连续直拳 圆分钟，中间休息 员分钟，练习 源~远组。

远暠一人对抗多人的实战练习，自己人在场上连续与多人实战，如与 源个人实战，一分钟换一个人，这 源个人每人是实战了 员分钟，而自己连续实战了 源分钟，在换人时不休息。

在耐力训练时，要根据练习任务的要求，科学地安排练习的内容、组次数等，并且应重视运动员意志品质所起的作用，尤其在体力大量消耗阶段，意志坚强者在耐力表现上一般都优于意志薄弱者。因此在耐力训练中应与运动员的意志品质、思想作风的培养和心理方面的训练与调控结合起来。

三、柔韧和灵敏素质训练

（一） 柔韧素质训练

柔韧是指人体各关节活动幅度的大小和肌肉、韧带的伸展能力。它是拳击运动员的重要素质之一，直接影响完成拳击动作的质量和对高难技术的掌握。良好的柔韧性可使动作更加到位，并减少运动员损伤的发生。对于拳击运动员来说，肩部的柔韧性显得尤为重要。

发展柔韧素质的训练方法基本有两种，即动力拉伸和静力拉伸。在使用这两种拉伸方法的过程中又都有主动拉伸和被动拉伸两种不同的训练方式。动力拉伸是指有一定节奏的多次重复同一动作的拉伸练习。静力拉伸是指通过缓慢的拉伸将肌肉韧带等软组织拉长，拉到一定程度时就静止不动而使其得到持续被拉长的刺激。

主动拉伸是指运动员依靠自己的力量将肌肉等软组织拉长；被动拉伸是指在依靠外力的作用使运动员的肌肉等软组织拉长。

（二） 灵敏素质训练

灵敏是指运动员在各种复杂条件下，迅速、协调、准确、灵活地完成动作的能力。拳击要求运动员经常改变身体的位置和方向，要求运动员具有高度的灵活性、良好的判断力、较快的反应速度和根据比赛中的实际情况调整身体方向和位置的能力。

发展灵敏素质的练习手段：

员暠在两人配合练习时，根据同伴的身体移动情况，进行各种的躲闪、突然进攻、迅速转体等练

习。

圜各种变换方向追逐性的游戏（如贴人游戏等）。

獉根据教练员发出的不同手势迅速改变动作或疾跑、疾停或向各个方向移动脚步。

灂在迅速转体后完成反向动作。

缪将不同用力方向的单个动作组合起来进行练习。

遯向各个方向的连续跳起。

训练灵敏的方法应经常变换，在训练中要多采用与专项要求相一致的练习手段，并要结合各种手势来提高运动员的判断能力、灵活性、反应能力和控制身体平衡的能力。一般将灵敏素质训练安排在训练课主要部分的开始阶段，在运动员体力充沛的状态下进行，练习时间不宜过长，身体疲劳时不宜进行灵敏素质的训练。

四、拳击专项常用辅助训练方法

（一）跳绳训练法

跳绳训练是拳击运动员常用的训练方法。目的是锻炼运动员的身体协调性和灵活性。

跳绳主要是原地跑步式和并腿式两种跳法。原地跑步式跳绳每摇一次绳一脚跳一次；并腿式跳绳每摇一次绳两足并拢跳一次，或者跳双飞（并足跳一次绳子在足下过两次）、跳三飞（并跳一次绳子在足下过三次）。跳绳尽量时快时慢，不要匀速跳，除非作为身体整理活动。

（二）影子拳训练法

即对影子打拳。影子拳是有战术的有攻有防、有退有进、有步法配合的拳法，打出单击、连击或组合拳法，要像真在同对手进行比赛一般。影子拳对熟练比赛打法，锻炼大脑思维活动，是一种很好的方法。对镜子或影子空击是一种理想的练习方法，从镜子中可以看出空击，看出影子拳是否打得正确，可以纠正自己不正确的打法。影子拳可以在灯光下进行。

对镜练习或影子拳，对初学拳击的运动员来说是最好的空拳模拟练习手段。镜子是最重要的训练工具之一。主要是用来学习和改进基本技术，熟练各种进攻与防守技巧。拳击手在受到了正确的指点后就可以借助于镜子自己来练习了。拳击手对着镜子练习可以观察自己的一举一动，就象有教练员在自己身边一样，镜子也可以使拳击手变得细心、机警。

（三）打梨形球训练法

梨形球又称单挂速度球。击打梨形球是运动员常用的训练方法之一。它的主要功能是练习出拳的速度，另外它还可以增强手臂和肩部的力量，并且能练习眼和手的协调性。

练习梨形球的高度要根据练习者的身高和击球点来定。梨形球应被允许自由摆动，但不要让球自由摆的次数太多以致来回乱弹。开始学习各种击打方法，速度要慢而准确。

在用梨形球进行练习时主要注意将球的反弹当成对手的反击，在进攻时注重防守，在防守时强调进攻，在掌握了单击技术后，可采用连续的轻击梨形球练习。

（四）路摇训

拳击的“路训”指离开训练房的拳台，到户外的公路、田野环境中的训练。路训属于调节训练，是用来调节室内训练，提高训练兴趣。路训最好在乡间、田野、山区等大自然环境中进行，使队员感到新鲜和兴奋，提高训练的积极性。练习内容包括步法练习、空击、小力量练习、影子拳等。各种练习可以交替进行。

第四节摇拳击运动员的心理训练

一、心理训练概述

拳击运动员的心理训练，就是采用各种手段，有意识、有目的地对拳击运动员的心理施加影响的过程。

一般将心理训练分为长期心理训练和赛前心理训练两种类型。

（一） 长期心理训练

长期心理训练又称一般心理训练，是指在整个长期运动训练过程中所进行的心理训练。长期心理训练的作用主要在于促进运动员心理过程的不断完善，形成专项运动所需要的良好个性心理特征，提高运动员的自控能力，从而形成运动员参加拳击训练和比赛的适宜心理状态，为提高运动员技术水平和战术效果，以及获得最佳竞技状态和创造优异成绩，奠定良好的心理基础。

赛前心理训练，一般在比赛前三周左右开始，针对既定的比赛任务进行短期心理训练。其目的在于使运动员能在较短时间内学会自我调节心理状态的方法，以便形成最佳的竞技状态。

在长期心理训练中，要注意培养拳击运动员的良好心理动机，能够坚持大运动量训练和正确对待胜负的适合拳击专项所需要的心理品质。

在长期心理训练中，应注意以下几点：

1. 要把心理训练同拳击的身体训练、技战术训练及思想教育等有机地结合起来，使拳击训练中全面渗透着心理训练的内容。如在实战训练中，被同伴重拳反击击中了头部，在并不是很严重的情况下，要让运动员继续坚持将这场实战打完再下场，以培养运动员在任何情况下都要有坚强的意志品质。

2. 使运动员自觉参与到心理训练中去，使他们认识到要获得优异的成绩，只是靠平时的技战术、身体素质训练还是不够的，心理训练也是训练的一个重要组成部分。要使运动员深刻了解心理训练的目的、任务和作用，充分发挥运动员的自觉积极性，教练员应熟悉运动员的个性特点，帮助运动员分析自己的心理品质发展的特点，使其逐步学会进行剖析自我和进行自我调节的方法。

3. 对运动员提出的心理训练的任务和要求，要坚持长期、有计划、有步骤地进行，应循序渐进，逐步提高。并且针对每个运动员要做到区别对待，不能一概而论。由于教练员的态度往往会影响运动员的情绪变化，因此教练员首先要学会控制住自己的情绪，以身作则，不能轻易发脾气，遇事要沉着冷静，处理事情果断、细致，使运动员潜移默化地受到良好的心理影响。

（二） 赛前心理训练

赛前心理训练，是一般在比赛前三周左右开始，针对既定的比赛任务进行的短期心理训练。其目的在于使运动员能在较短时间内学会自我调节心理状态的方法，以便形成最佳的竞技状态。

在赛前心理训练中，应注意以下几点：

1. 进行针对性的赛前心理训练，必须首先要对自己的队员有一个全面的了解，在明确了比赛任务后，适时地激发运动员的比赛动机，使队员有参加比赛的强烈欲望。

2. 提出运动员经过努力能达到的比赛目标，使运动员对比赛充满信心。不要将目标定得太高，

这样会造成运动员过分紧张和行动失常。

㈢教练员应尽可能地帮助运动员了解主要对手的情况，这也要求教练员在比赛时，不但要看自己队员的比赛，还要观察其他队的运动员的比赛，否则在下次比赛前就不能很好地和自己队员一起分析并共同制订比赛的战术。

二、拳击中常用的心理训练方法

（一） 放松训练

为了使运动员保持赛前情绪平稳和肌肉放松，对运动员可采用放松训练。主要方法有：

㈠呼吸调节训练。模拟在比赛条件下进行放松，学会只要意识到自身紧张的信号，马上进行深呼吸、慢呼气，使之立即出现一种放松反应。

㈡自我暗示放松。主要用默念套语的方式进行自我暗示，例如：我的上肢肌肉放松啦，我的小腿放松啦等等。

㈢音乐调节训练。在赛前，当运动员过度紧张时，可播放轻松、节奏慢的音乐，使其身心逐渐得以放松。

（二） 模拟训练

模拟训练是用接近比赛的实际情况进行实战练习，以提高运动员对比赛的适应能力的心理训练方法。模拟训练可预防运动员赛前不良心理状态的发生，提高心理稳定性和应变能力。接近比赛的实际情况主要是适应比赛的环境，包括适应裁判、对手、观众、场地、灯光、比赛时间等方面。

由于在平时训练中，对自己的训练条件比较熟悉，一旦参加比赛，有许多因素都会给运动员造成心理影响，模拟训练的目的就是在这些方面使运动员得以适应。方法有：

㈠按比赛要求进行实战。平时训练一般都不记分，而模拟训练就要记分，使运动员增强比赛得分的意识；

㈡模拟裁判偏袒对手。裁判有意错判或反判，该给自己得分的不给分，用以培养运动员不被激怒、不受影响的心理素质；

㈢模拟比赛时间。平时训练一般在上、下午，而比赛时间可能还有晚上比赛的安排，这又要有一个适应比赛时间和适应灯光强弱的问题。

㈣模拟赛前准备活动。在平时训练中，全队一般是集体做准备活动，而在比赛时，大都是自己独立做准备活动，并且马上就要在一起比赛的对手很有可能和自己在同一块垫子上活动，对手可能用语言刺激或在行动上给自己造成心理上的不良影响，或是在自己面前显示出很有实力的样子等等。以此使运动员适应比赛环境，排除运动员参加比赛时可能产生的不良心理状态。

（三） 意志训练

拳击的意志训练主要是指在勇敢、顽强、不服输等方面培养运动员，使运动员在克服各种困难时能够表现出这些良好的意志品质。训练方法主要有：

㈠加强良好动机和态度的培养。要通过长期的系统的正面思想教育，使运动员相信只有通过自己艰苦的训练，在训练中承受大运动量，才能实现自己的远大目标，这是运动员能够培养适合专项的意志品质的原动力。

㈡与实力强的队员配对练习。在实战中，与实力强的队员配对，自己虽然实力不如他，但却要有信心与同伴实战，决不服输，以此培养队员的敢拼敢斗、勇猛顽强并一定能战胜对手的良好心理品质。

猿郾通过大运动量训练，培养运动员的适合专项的意志品质。在平时的技术和各项身体素质的训练中，应严格要求运动员对待每一次练习，如在训练课的主要部分快要结束时，运动员大都感到非常疲劳，这时就是培养运动员顽强意志品质的较好时机。

源郾使运动员正确对待伤痛情况。由于拳击是两人接触的激烈对抗，伤痛情况会经常发生，如被拳套擦伤头部、肌肉韧带被拉伤等。教练员要针对运动员的受伤情况，一方面要安排其及时治疗；另一方面要激发运动员克服伤痛的勇气和信心，安排好伤后训练，上肢受伤，就练下肢；左臂不能动，就练右臂，使运动员能够在这些训练中得到良好意志品质的锻炼。

缘郾教练员要教会运动员学会自我培养意志的方法。使运动员学会自我暗示、自我鼓励和调节情绪状态以及主动克服困难的方法，这样遇到困难时，运动员会及时进行自我调整，从而在训练和比赛中需要发挥意志品质时能够表现出来。

第五节摇拳击训练计划

拳击训练计划，是对拳击训练工作预先做出的理论设计。制定训练计划是拳击训练工作中不可缺少的重要环节，它可以使训练工作有系统、有步骤地进行，教练员和运动员都可以参照训练计划制定的目标逐步去完成每个课次的训练任务和要求，随时监控各个训练过程实现目标的情况，以便促使运动成绩的迅速提高。同时制订的训练计划也是积累了训练过程的资料，有利于对训练过程进行系统的研究并加以借鉴和对今后工作进行改进。

训练计划有全体的，也有个人的计划，一般是将全体和个人的训练计划结合起来，既有共同的要求和安排，又有不同训练水平的运动员在各训练过程中的不同要求。这种训练计划的特点是训练的总时间和局部时间安排大致相同，所采用的训练内容和形式也基本相同，只是在训练负荷、手段、练习的组次数等方面对个别特殊对象提出不同的要求。

制定训练计划一定要符合运动训练的客观实际及其发展规律，并要依据拳击专项的训练特点及运动员承受负荷和负荷后的恢复规律。同时在制定训练计划前，必须考虑以下因素：训练人数、性别、年龄、体重级别、训练水平和训练年限、运动成绩、身体素质、技术情况、特点、个性心理、智力水平、承担负荷的能力和恢复能力、饮食营养条件、参加比赛的成绩指标等。根据这些因素，确定训练方向和工作要点。

训练计划的内容应包括以下几个方面：

（一） 运动员现实状态的诊断和前一训练过程计划完成的情况。

（二） 各个训练过程的各个训练目标的建立及实现目标的对策。

（三） 确定训练过程的阶段划分及各阶段的主要任务。

（四） 安排比赛系列和规划负荷动态变化趋势。

（五） 训练内容的安排及选用训练方法和手段。

（六） 确定各训练手段的负荷要求。

（七） 制订恢复措施和确定检查评定的内容。

训练计划一般包括多年训练计划、年训练计划、阶段训练计划、周训练计划、课训练计划五种类型。

一、多年训练计划

拳击多年训练计划是根据实际需要和可能而制订的具有纲领性的长远规划，由于实践本身是在不

断发展变化的，因此拳击多年训练计划只能是粗线条、概括性的轮廓计划，不可能制订得特别具体。制订拳击多年训练计划，主要是为了使训练避免盲目性，指导运动员在多年后的比赛中努力创造优异的运动成绩。

由于训练目标、训练对象的不同，拳击多年训练计划一般分为少年儿童多年训练计划和优秀运动员为参加重大比赛而制订的多年训练计划。拳击多年训练计划一般以 苑~怨年为宜，也可根据运动员的年龄和个人特点再增加或减少训练年限。

目前我国拳击多年训练计划大体分为以下几个阶段：

第一阶段：基础训练阶段 （时间为 圆~源年）。此阶段主要是进行全面身体素质和基本技术的练习，强调动作的规范性。培养对拳击的兴趣，增强体质，培养尊敬师长，谦虚有礼的良好品质，以一般身体训练为主，并在协调、速度与灵敏素质方面打好基础。

第二阶段：稳步提高阶段 （时间为 圆~猿年）。在全面训练的基础上根据自身特点发展专项技战术，培养个人绝招技术，稳步提高专项运动素质，提高专项理论水平，培养过硬的训练和比赛作风，逐步提高训练中独立思考的能力。在保证恢复的前提下适当有节奏地增加运动负荷。

第三阶段：最佳竞技阶段 （时间为 猿~缘年）。增加比赛次数，训练负荷增至最大，突出个人绝招技术，以专项运动素质训练为主，力争获取最佳专项成绩。

第四阶段：竞技保持阶段 （时间为 圆~源年）。解决好运动员退役后的出路问题，增加文化课学习，提高比赛中的心理稳定性。

二、年度训练计划

年度训练计划是在多年训练计划所制订的大致思路的基础上，结合上一年度计划的执行情况和当年的主要任务而确定本年度训练计划的内容。

年度训练计划的内容一般应包括以下几个方面：

- 对上一年度的简单总结，发扬长处，找出存在的问题和解决的办法。
- 本年度的主要任务。
- 运动员当前的情况分析 （技战术、素质、思想等）。
- 运动员各项训练指标的预定 （以定量性的素质为主）。
- 全年训练周期的划分，各个时期的训练任务、时间、各项训练内容比例、运动负荷的安排、各项训练的基本要求、手段和措施。
- 各阶段训练工作的检查、评定、总结的安排与要求。

根据当前我国拳击比赛时间的规律，一般将全年划分为两个周期：

第一周期 （员圆月 ~第二年的 远月）：改进提高专项技战术，全面提高运动素质，培养个人绝招，培养过硬的训练和比赛作风，学习有关的理论知识，参加上半年的锦标赛，争取下半年的参赛资格。

第二周期 （苑月 ~员源月）：经过赛后的 员~圆周的休整，转入准备期，根据锦标赛发现的问题及时改进技战术，突出个人绝招，针对主要对手特点进行模拟训练，突出专项素质训练，参加下半年的冠军赛，争取优异成绩。

每个周期又划分为以下不同的时期：

（一） 准备期

国内一般将准备期划分为准备前期和准备后期。

员．准备前期 （时间为 圆个月左右）

（员 任务：主要任务是全面提高运动员的身体机能，全面发展身体素质，改进基本技术，学习

有关的理论知识，培养意志品质和优良作风。

（圆）训练安排：以增加负荷量为主，逐渐增加负荷强度，一般身体训练和专项身体训练并重，并安排必要的智力训练和意志品质训练。

2.准备后期（时间为圆个月左右）

（员）任务：主要任务是发展专项身体素质，巩固和提高技战术水平，培养个人绝招，培养过硬的训练和比赛作风。

（圆）训练安排：不断地增加负荷强度，负荷量增至最高后适当减少，以专项练习为主。

（二）竞赛期（时间为员个月左右）

1.任务：做好赛前的准备工作，进行赛前模拟训练、战术训练和赛前心理训练，进一步提高专项身体和技术的训练水平，形成竞技状态，参加比赛，创造优异成绩。

2.训练安排：针对主要对手特点进行模拟训练，强度增至最大，同时保证机体得到充分的恢复。

（三）休整期（时间为猿周左右）

1.任务：进行积极性休息，总结上半年训练和比赛经验，制订新的目标和计划。

2.训练安排：恢复性的一般训练，训练量和强度均较小。

三、阶段、周和课训练计划

（一）阶段训练计划

阶段训练计划主要是使年度训练计划在训练过程中得到进一步的贯彻，而一个阶段的训练过程又可以是若干个周训练过程的组合。当年度训练计划出现偏差时，主要通过阶段训练计划来进行调整。

阶段训练计划的基本内容

1.阶段训练的总目标、任务及各小周期任务；

2.阶段训练计划的时间安排、总周数、总训练日、总课时、总时数等具体指标；

3.各种训练内容的比例及在小周期中的安排。

在拳击运动训练中，在执行阶段训练计划时，应力求保持与年度训练计划的一致性和连贯性。在年度训练过程中，常常为完成某个特定的训练任务而专门制订连续几周的阶段训练计划。如增加强度的阶段训练计划、发展个人绝招技术的阶段训练计划等等。

（二）周训练计划

周训练计划应以阶段训练计划为依据，结合训练各方面的实际情况来制定。通过周训练计划，使阶段训练计划内容更加详细和具体。在拳击训练中，一般是以日历周（苑天）为一个小周期，根据训练任务和内容的不同可分为基本训练周、赛前训练周、比赛周、恢复周四种类型。

1.基本训练周的主要任务是通过负荷的变化使机体产生新的生物适应现象，以此不断提高运动员的竞技能力。

2.赛前训练周的主要任务是根据比赛的要求，采用各种训练方法促使运动员的机体适应比赛，为形成竞技状态做准备。

3.比赛周的主要任务是为培养运动员最佳竞技状态作最后的调整，参加比赛，力争创造优异成绩。

4.恢复周的主要任务是降低负荷，消除疲劳，为下一步训练做好准备。

周训练计划的基本内容：

(员) 周训练的总任务与每天、每课次的任务与要求；

(圆) 一周训练的日数、周总课次数、每天的课次数、每次训练的具体时间及安排；

(猿) 每日或每次课的主要训练内容；

(源) 每日负荷及周负荷节奏；

(缘) 每日的恢复措施；

(远) 测验、比赛与测定的安排。

由于拳击项目的专项特点的要求，除恢复的训练日之外，几乎每天都安排技术练习，下表举例是基本训练周，以技术训练为主的周训练计划安排的内容。应注意的是要根据不同训练内容的负荷特点予以适当的交替安排，尽量避免由于局部负荷过重和过于集中而引起的过度训练。

表摇拳击周训练计划

	周摇一	周摇二	周摇三	周摇四	周摇五	周摇六	周摇日
早操——	素摇质	休摇息	长摇跑	素摇质	素摇质	素摇质	长摇跑
上午——	技摇术	技摇术	休摇息	技摇术	休摇息	技摇术	休摇息
下午——	技摇术	力摇量	足摇球	力摇量	技摇术	力摇量	休摇息

(三) 课训练计划

训练课是运动训练最基本的组织形式。课训练计划是根据周计划所规定的任务、内容和运动负荷的安排而制订的。

根据拳击训练课的主要任务和内容，一般把课训练计划分为以下五种类型：

员、技战术训练课：主要安排专项技术、战术训练。

圆、素质训练课：主要进行身体素质训练。

猿、模拟比赛训练课：模拟实际比赛，用以检查训练效果。

源、调整训练课：以小负荷练习内容进行积极性恢复。

缘、综合训练课：主要将技战术训练与素质训练课结合起来，根据要求按一定比例进行训练。

在拳击综合训练课中，训练内容的顺序一般是将技战术训练放在前面，素质训练放在后面；配合练习在前，实战练习在后。

训练课中一般应有 员~猿个练习高峰。一堂训练课通常是由准备部分、基本部分、结束部分三个部分组成。准备部分的主要任务是使运动员的运动器官和内脏器官逐步进入工作状态，从心理和生理两个方面做好承受计划负荷的准备；基本部分是按照计划和实际情况进行；结束部分则主要是进行积极性恢复。

思考与练习

1. 摇拳击常用的技术训练方法有哪些？
2. 简述想象实战训练。
3. 简述互不接触的攻防练习方法。
4. 简述手靶练习的主要注意要点。
5. 举出 5 例不同的条件实战练习。
6. 制订拳击战术的原则有哪些？
7. 拳击战术训练的要求有哪些？
8. 拳击战术的训练方法有哪些？
9. 拳击战术的种类有哪些？
10. 简述在比赛中如何适应左撇子对手。
11. 在进行身体素质训练时，应注意哪些问题？
12. 以发展拳击运动员下肢力量为主的练习有哪些？
13. 发展拳击运动员速度素质的练习有哪些？
14. 发展拳击运动员耐力素质的练习有哪些？
15. 发展拳击运动员柔韧素质的练习有哪些？
16. 发展拳击运动员灵敏素质的练习有哪些？
17. 什么是长期心理训练？
18. 进行赛前心理训练应注意的事项有哪些？
19. 拳击常用的心理训练方法有哪些？
20. 拳击专项常用的辅助训练手段有哪些？
21. 制定一份自我练习拳击的全年训练计划。
22. 制定一份自我练习拳击的周训练计划。
23. 制定一份自我练习拳击的赛前训练计划。

第五章

拳击竞赛规则

本章提要

本章主要介绍了业余拳击的竞赛规则，内容包括拳击比赛的场地与用具，如拳击台、拳套、护手绷带和拳击服装等；介绍了拳击比赛的时间和体重级别的划分以及比赛时的裁判工作，着重介绍了台上裁判员的职责和任务以及拳击比赛中常见的犯规、判罚手势，介绍了拳击比赛的评判员和其他工作人员的职责和任务。

第一节摇拳击比赛的场地与护具

一、拳击台

国际业余拳联（粤阴粤）规定，国际拳击锦标赛、奥运会拳击比赛、世界杯拳击赛等国际正式比赛的拳击台最大不得超过 还阴园米见方。一般比赛的拳击台可在 源怨园米～还阴园米见方，可根据具体情况在上述范围内选择使用。

拳击台台面距离地面或底座 怨员厘米至 员圆园厘米，台面延伸出围绳外不少于 源远厘米；在拳击台面上垫有厚 员圆猿至 员圆怨厘米的毡制品、橡胶或其他具有同等弹性、相适应的材料，然后再将一块平展固定的帆布和这个材料覆盖住整个台面。在台的四角安装四个角柱，用以栓固围绳；拳击台设有 猿至 源根直径为 猿厘米至 缘厘米，与四个角稳固相连的围绳。围绳离台面的高度分别为 源园厘米、愿园厘米、

和 员猿园厘米。如果是四根围绳，则其高度分别为：源园援远厘米、苑远援圆厘米、员园员援远厘米、员猿圆援员厘米。围绳表面包扎柔软光滑的布料，在围绳每一边用两条宽 缘厘米的帆布带将其上下相连、栓牢。

在拳击台的四个角共设立两个中立角，一个红角和一个蓝角。其中中立角是场上裁判员在比赛开始时和回合休息时使用的地方，在中立角各安置软硬适度，宽 圆缘厘米、厚 员园厘米的角垫；在红、蓝角也同样各安置两个角垫，红、蓝角是双方运动员在比赛开始时和回合休息时使用的地方。角垫的颜色分别为：面向仲裁席，近左角为红色、远左角为白色，近右角为白色、远右角为蓝色。

拳击台设立 猿个台阶，红、蓝角各设一个，供参赛运动员及助手使用；中立角设立一个台阶，供台上裁判和场外医务人员使用。在拳击台两个中立角的外侧，各备 员个小塑料袋，共裁判员放用过的止血棉球或纱布。拳击台的四周应有宽度不少于 猿米的中立区域，这是仲裁委员会和评判员的工作所需，用来避免发生意外影响裁判员的正常工作。仲裁席在拳击台的正面，拳击比赛共设有 缘名场下裁判员和一名场上裁判，在仲裁席的前面是 员号评判员席，左侧面是 圆号评判员席，对面是 猿号和 源号评判席，右侧面是 缘号评判员席。

在国际拳击比赛或全国拳击比赛时，由于参赛人数多，规模大，所以比赛时可同时使用两个拳击台。但一定要注意两个拳击台之间要有相当的距离，不要太近；两个拳击台上比赛开始和结束时的音响要有明显区别；两个拳击台要各自设立仲裁委员会，以保证裁判的公正合理。

比赛时对比赛条件有相当严格的要求，如果在室外比赛，比赛时的气温不得低于 员愿益，如果在室内比赛，比赛时室内气温不得低于 员缘益。室外比赛时如果遇上下雨，赛场的上方必须要有顶篷，比赛时不能在雨中进行。比赛用的拳击台面必须要坚固结实，平整稳固，不能在台面上有任何障碍。

二、拳击手套

根据国际业余拳联的规定，拳击运动员在参加拳击比赛时，双方运动员的拳套必须是同一厂家、同一型号的产品。国际比赛的拳套须得到“粤陨月粤”代表检查认可，并得向“粤陨月粤”送去样品。不同比赛所需的拳套由国际拳联相应的各级组织负责批准。国际拳联负责国际拳联国际锦标赛；洲际机构负责洲际锦标赛；国家拳击协会负责本国的比赛。除非是国际拳联为比赛指定了一个明确的制造商，否则组织者可以使用任何一种由国际拳联批准的拳套。无论任何比赛，参赛运动员必须使用类型完全一致的拳套。而且比赛组织者必须为所有参赛的运动员提供洁净的、合乎规格的拳套，拳套的有效击打部位必须标有 员援缘厘米宽的白色标志，以便在运动员击打时，台上裁判员和评判员都能判别出运动员是否用拳峰部位击打对方。所有级别运动员戴的手套重量为 圆愿源克（员园盎司），其中，皮革部分的重量不得超过总重量的一半，衬垫物的重量不得少于拳套总重量的一半。比赛期间，要有两名拳套管理人员专门检查拳套，如果怀疑手套有问题，管理人员有责任和义务检查运动员的拳套以及绷带是否符合规则要求。

按规则规定，台上裁判员每场比赛都要检查两个参赛者是否戴用符合规则的拳套，并要检查拳套填充物的软硬度，看拳套是否有破损等，如发现上述问题，应马上让运动员更换拳套，更换时间最长不得超过 圆分钟，一般是 员分钟的时间。比赛中拳套上的带子松了，台上裁判应帮助系紧，但如果发现运动员故意解开带子，台上裁判应该立即警告该运动员。

比赛时仲裁席要准备两副和比赛一样的拳套和红、蓝头盔各一个，以便在比赛发生拳套和头盔损坏时及时进行更换。

三、护手绷带

在比赛中参赛运动员所使用的护手绷带，由比赛主办单位统一提供。它是一条质地柔软，长不超过 圆援缘米、宽不超过 缘援苑厘米的“灾藻造责藻怎”绷带，不得使用其它类型绷带。除允许在手腕上用一条

长 殑匝厘米、宽 匮匦~ 缘厘米的胶粘带固定绷带外，严禁使用其它任何带子，橡胶或橡皮膏代替绷带。

洲际、国际和奥运会比赛所用绷带由主办国提供。每场比赛开始前，由主办官员在休息室向运动员提供新的绷带，运动员应使用该新绷带。

四、比赛服装和护具

运动员应穿软底无跟、无钉的靴或鞋，短袜、长不超过膝盖的短裤、可遮盖胸背的背心。在国际比赛、奥运会、世界杯、世锦赛、炅岁以下世锦赛、友好运动会或其它任何由国际拳联批准的比赛中，运动员要自备红、蓝背心，并穿着与本角颜色相同的背心。背心上可以有本国名称和标志，但大小和规格必须遵循国际拳联的规定，不得超过 殑匝平方厘米。如背心、短裤的颜色相同，须用 殑匝厘米宽的弹性腰带清楚的标明腰带线。（腰带线是一条从肚脐到臀上部的假象线）。

所有运动员在比赛时都必须佩带护齿、硬质塑料护裆和护头。为了保护运动员护齿的使用是强制性，护齿大小应合适，如果运动员没有自带护齿，则有比赛主办单位为没有护齿的运动员提供护齿。在比赛中不允许运动员有意吐出护齿，否则要受到警告，如果护齿被打掉，则由场上裁判员拾起，把运动员带到自己的角落，交助手冲洗，再给运动员戴好。在此期间不允许助手和运动员讲话，这时他的对手要走到中立角处。不允许运动员不戴护齿进行比赛。

运动员都必须佩戴由大会提供的经国际拳联（粤昇） 批准认可的护头，如运动员自备护头，必须在赛前经仲裁审验批准方可使用。运动员进场时可不戴护头，双方运动员被介绍给观众后戴上护头。比赛结束后宣布比赛结果之前摘下护头，等待宣布结果。护头重 匮匦克，皮革重量不得超过总重量的一半。

对于不戴护头、护裆、护齿或服装不整洁的运动员，台上裁判员有权禁止该运动员比赛，若在比赛中出现拳套或服装护具松脱，台上裁判员可以中止比赛，待将运动员的拳套或服装、护具整理好以后，再恢复比赛。

除规则规定必须佩戴的护头、护齿等保护装置外，运动员不得穿戴其他任何装饰，脸和身体暴露部位严禁涂抹凡士林之类的油或其他对对手有害或有障碍的物质。运动员必须刮脸，不允许留长胡子，允许短胡子但不可超过上嘴唇。

五、比赛器材设备

除了拳击台外，拳台下要放置 圆个盛有松香的浅盘子；拳台上有两个可转动的座椅，供应队员在回合休息时使用；两个塑料大桶用来盛放饮用水和漱口水，如果没有水管将水直接输送到拳台，还有准备两个塑料喷雾器和两个小塑料瓶用来喝水。运动员及助手在拳台旁不得使用其它样式的水瓶；供官员和裁判员使用的桌椅若干；锣（带锣锤）或铃；一块秒表；一套急救设备；一个带有扩音设备的麦克风；两副牌子相同的拳击手套；一副担架；两个护头，红蓝各一个；一套由国际拳联批准的乔杜里评分系统；供仲裁委员会成员使用的足够数量的人工评分器，并在电子评分系统万一出现故障时，供评判员使用。

第二节摇拳击比赛回合和称体重

一、比赛回合

在世界奥运会、锦标赛和洲际锦标赛中比赛是采用的四个回合制，每个回合 圆分钟，这 圆分钟不包括因警告、告诫、整理服装或其他原因造成比赛中止的时间。回合之间休息 员分钟。

二、称体重

（一） 拳击比赛体格检查

参加比赛的运动员在参赛前必须称量体重，然后根据运动员各自的体重参加各个级别的比赛。运动员在称量体重前还要由拳击协会委派的医生进行体格检查，检查合格后才能称量体重，然后可以参加各自级别的比赛。这样做是为了充分保护运动员，避免运动员受到伤害以及带伤进行比赛。在体格检查和称量体重时，由负责的官员安排运动员按次序入场，运动员在体检和称重时必须出示由本国拳协秘书长或执行主任签署的国际比赛运动员手册，如果运动员在体检和称量体重时不能出示运动员手册，将不得参加比赛。另外，女子运动员除了应出示运动员手册还要如实回答医务仲裁的提问，写出书面证明确认其没有怀孕，在由男女参加的比赛中，男女运动员安排单独的房间以分开进行体检和称体重。

（二） 拳击比赛的级别

男摇子：
员援源愿公斤级 （体重在 源愿公斤以下，包括 源愿公斤）
圆援缘员公斤级 （体重在 源愿以上——缘员公斤）
猿援缘源公斤级 （体重在 缘员以上——缘源公斤）
源援缘苑公斤级 （体重在 缘源以上——缘苑公斤）
缘援远园公斤级 （体重在 缘苑以上——远园公斤）
远援远源公斤级 （体重在 远园以上——远源公斤）
苑援迷怨公斤级 （体重在 远源以上——迷怨公斤）
愿援苑缘公斤级 （体重在 迷怨以上——苑缘公斤）
怨援愿员公斤级 （体重在 苑缘以上——愿员公斤）
员园援怨员公斤级 （体重在 愿员以上——怨员公斤）
员员援 垣怨员公斤级 （体重在 怨员公斤以上）
女摇子：
员援源远公斤级 （体重在 源远公斤以下，包括 源远公斤）
圆援源愿公斤级 （体重在 源远以上——源愿公斤）
猿援缘圆公斤级 （体重在 源愿以上——缘圆公斤）
源援缘猿公斤级 （体重在 缘圆以上——缘猿公斤）
缘援缘源公斤级 （体重在 缘猿以上——缘源公斤）

还援缘范公斤级 （体重在 缘源以上——缘范公斤）
苑援还园公斤级 （体重在 缘范以上——还园公斤）
愿援还猿公斤级 （体重在 还园以上——还猿公斤）
怨援远远公斤级 （体重在 还猿以上——远远公斤）
员园援苑园公斤级 （体重在 远远以上——苑园公斤）
员员援苑缘公斤级 （体重在 苑园以上——苑缘公斤）
员圆援愿园公斤级 （体重在 苑缘以上——愿园公斤）
员猿援愿远公斤级 （体重在 愿园以上——愿远公斤）

（三） 拳击比赛称量体重

在奥运会、世锦赛、洲际比赛、国际锦标赛和国际比赛中，运动员称体重在开赛第一天的上午 愿 ~员园点进行，所有级别的参赛者均称量体重。在以后的赛程里，只要求参加当天比赛的运动员在上午 愿~怨点重新称量体重。拳击规则规定运动员在称量体重到比赛开始之前不得少于 猿小时。所以拳击比赛一般大都在下午举行，运动员在上午称量体重之后就可以适当的进食，以补充营养。

运动员在称量体重时每个运动员每次只允许称一次，所得记录即是最后的结果。但是，如果运动员在第一次称量体重时不符合级别标准，这时允许官员将该运动员更改到高或低一个级别，但是必须更改后的级别上有空余的名额，并且更改级别要在称量体重结束之前确定。

（四） 拳击比赛的抽签

拳击比赛中，运动员比赛的对手是通过抽签决定的，运动员的抽签是在医务检查和称量体重之后进行的。在抽签时必须有参赛各队的代表在场，拳击规则规定每名运动员每天只能参加一场比赛，但是在特殊情况下，仲裁委员会可以变动此规定，允许运动员一天参加两场比赛。

（五） 拳击比赛的轮空

在比赛中由于比赛人数不可能都是偶数，所以就会有运动员在第一轮或其他轮的比赛中没有比赛对手造成轮空的现象。轮空的运动员是通过抽签决定的，规则规定在一场比赛中，没有经过比赛的运动员，不能取得名次和奖牌。在 源名以上的运动员参加的比赛中，首先抽签定出第一轮轮空额，以便使参加第二轮比赛运动员的人数为 圆的乘方数 （如 源 愿 员远 猿圆等）。在第一轮轮空的运动员在第二轮比赛时，要首先出场进行比赛。如轮空是奇数，则抽到轮空的运动员将同第一轮第一场的胜者进行比赛；如轮空为偶数，则轮空的运动员将按其抽签顺序在第二轮首先进行比赛。在比赛中不允许出现一名运动员连续两次轮空不经过比赛即获胜的现象。如果出现此类情况，必须在第二轮比赛前将那些第一轮轮空的运动员和因对方弃权没有参加比赛的运动员或只赛过一轮的运动员放在一起重新抽签。

目前国际比赛的抽签办法是先根据参加比赛的人数选择最接近而又大于比赛人数的 圆的乘方数，作为号码位置数，号码位置数减去比赛人数等于轮空数，轮空数确定后，就可以确定第一轮比赛的场数了。第一轮比赛场数的计算方法为：第一轮比赛场数等于比赛人数减去轮空数除以 圆的得数。

拳击比赛的比赛顺序在奥运会、世锦赛和洲际锦标赛中，比赛应尽可能按体重级别的顺序进行，每轮比赛中最小级别的运动员最先出场，然后是稍大的级别，直至最大级别，紧接着进行下一轮的最小级别，以此类推。在安排比赛顺序时，只要东道主的请求不会对抽签的结果产生影响，可以予以满足。

第三节摇拳击比赛的裁判法

拳击比赛的裁判工作是在仲裁委员会的监督和指导下进行的，它下面设有裁判组、评判组、场记长、记录员、计时员、检录员、临场宣告员、临场医生等。他们既要在各自的岗位上各司其职，又要彼此相互协调、相互配合来完成工作。

裁判工作是拳击比赛的关键性工作，裁判组织是否健全，裁判人员的素质高低都直接影响着拳击比赛的顺利进行。所以裁判人员常被喻为比赛的法官，法官要正确的执法，就必须知法懂法。在拳击比赛中的法就是拳击的竞赛规则，它们虽然只是一些原则性的条文，但它们是正确执法的依据。因此，拳击裁判员必须了解、熟悉技术动作，精通规则。

在拳击比赛中，裁判工作有很多具体的工作岗位，不同岗位之间有着明确的分工。每个工作岗位都有各自得工作职责，如果裁判员在自己的工作岗位上，不知道要干些什么，要负责些什么责任，那么他就无法把自己本岗位的工作干好，更谈不上相互间的协作了。因此拳击裁判员在执裁前首先要熟悉拳击技术和业务，真正领会和掌握竞赛规则和精神。

裁判员执法的公正、准确以及判罚的果断、严明是一场公平比赛的保证。所以，裁判员执法的水准就关系着比赛的顺利进行，也关系到运动员、教练员的切身利益。因此，拳击裁判员必须具备高水平的业务修养和公正、严明的优良品德。如果裁判员的文化素质低，业务能力差，就不可能准确地进行执法，往往造成误判或漏判的现象；那么如果裁判员执法不公正，那就缺少了职业道德，缺少做裁判最基本、最主要的品质。拳击裁判员在执法时，还要恰当地把握分寸，才能够宽严适度，始终如一，而不致因执法的忽松忽紧、忽宽忽严导致失误。

因此，拳击裁判员要在执法时坚决做到严肃、认真、公平、准确。并且要努力学习，及时总结经验，不断提高裁判理论和实践水平，增长自己的才干，通过自己的努力使运动员在比赛中充分发挥各自的拳击技术和战术，保证比赛的顺利完成。

一、仲裁委员会

世界锦标赛和奥运会比赛中，执委会承担仲裁委员会的角色，它负责任命一个仲裁委员会。在洲际比赛中，仲裁委员会是由洲际拳击协会的执委会任命的，如果该大洲没有成立拳击协会，那么就由相关的大洲局任命。每场拳击比赛除 （决赛外） 的仲裁委员会是由 猿~缘人组成的，其中 员名为仲裁主任，圆名必须是裁判委员会的委员。在比赛期间不允许仲裁委员会以外的其他成员入座仲裁席。在国际性的大型比赛中是由国际拳联执委会中具有国际裁判、评判员资格的执委和裁判委员会成员构成具有投票资格的仲裁委员会。

仲裁委员会的主要职责：

（一） 比赛中仲裁委员会分别坐在 缘评判员后面，利用另一套电子评分系统或人工评分器进行评判。

（二） 仲裁委员会主任和执行仲裁在比赛结束后根据电子评分系统得出的结果来判定获胜方，并将获胜者的姓名通知广播员。

（三） 仲裁委员会在每一单元比赛结束后的次日早晨召开会议，对前一天比赛中裁判员和评判员的工作情况进行评估。如果认为哪位裁判员和评判员的工作不合格，将向执委会提交其名单。仲裁委员会可以召见在前一天比赛中执法的任何一名裁判员和评判员，并向他们咨询执裁的情况。

（四） 如果仲裁委员会委员认为裁判员或评判员在比赛过程中未能有效地执行拳联的规则或进行客观地评分，必须以书面形式报告国际拳联。

（五） 如果仲裁委员会认为有必要对裁判进行重组时，可以向国际拳联执委会、大洲拳联执委会和相关地区局提出建议。

（六） 如果裁判员或评判员经所属协会提名，被选派参加奥运会、世锦赛、洲际锦标赛裁判组工作，并已经到达相应比赛地点，却缺席不能履行职责的，而且没有事先通知秘书长，又无正当理由，那么仲裁委员会应将情况报告给执委会。

（七） 如果被选派的裁判员在比赛前缺席，那么仲裁委员会必须尽快地从已被批准的裁判员中挑选一位合适的替代者，并向执委会报告有关名单的变更情况。

（八） 如果在比赛的过程中发生意外的情况，妨碍了比赛的正常进行，而裁判员又不能采取有效行动时，仲裁委员会有权停止比赛，直至意外情况排除，比赛能够继续进行为止。

（九） 仲裁委员会和执行仲裁委员负责处理拳击比赛过程中出现的妨碍比赛进行的突发事件。

（十） 仲裁委员会有权取消或剥夺在比赛过程中故意犯规、情节严重，并且严重违背了体育道德的运动员在比赛中获得的名次、奖牌和奖品，可以做出阶段性禁赛的处罚。

当裁判员做出有明显违背国际拳联章程和规则的判决时 （在审议此类问题时可以观看比赛录像），仲裁委员会有权力予以改判。同时如果在一场比赛结束后，一方的领队对比赛结果不服而提起申诉的，申诉必须在该场比赛结束后半小时内以书面形式向仲裁委员会主任提出，同时交纳 [illegible] 美元的申诉费。如果仲裁委员会同意对申诉进行审议，将会做出必要的处理。而如果胜诉，则退还全部申诉费。

二、台上裁判员的职责和任务

在拳击比赛中，台上裁判员是每场比赛的组织者，控制着比赛的顺利进行。台上裁判员水平的高低，直接关系到运动员技术、战术的发挥，并影响着运动员胜负的评定。拳击比赛是紧张激烈、对抗性极强的运动，台上裁判员要求准确地判定双方运动员的成绩，台上裁判员的主要职责是严格按照规则的精神，对运动员有意、无意所造成的犯规以及动作不合理现象，及时地进行制止和判决，从而防止伤害事故的发生，保护运动员的安全。

台上裁判员必须熟悉比赛规则和拳击运动的基本技术，而且头脑冷静、判断准确、果断，在任何情况下都必须保证比赛的公正立场，还应具备良好的身体素质，保持所需要的熟练和耐力，具有很好的视力。既要有裁判的理论素质，又要有拳击的实践经验，同时又不能受观众、运动员和教练员的影响。

（一） 台上裁判员的主要职责

1. 确保比赛公正与公平进行。
2. 保持对比赛各阶段的控制。
3. 防止较弱的运动员遭受过度和不必要的击打。
4. 检查拳套和装备。
5. 在宣告员宣布比赛胜负前，不得以任何方式示意比赛结果。在宣告员宣布获胜运动员后，裁判员应举起获胜者的一只手臂示意。
6. 用恰当的手势向运动员示意其犯规动作。
7. 当作出取消运动员比赛资格和终止比赛的判决时，裁判员要首先向仲裁委员会主席报告被取消比赛的运动员姓名或终止比赛的原因，以便仲裁委员会主席通知宣告员准确无误地向观众公布判决结果。

裁判使用三个口令执法：

● “开始”（开始），在比赛开始时命令运动员可以开始比赛，或因为犯规等其它原因造成比赛中止后，命令运动员继续进行比赛。

● “停止”（停止），在一个回合结束后命令运动员停止比赛，或在一方运动员犯规、被击倒等情况下，命令运动员停止比赛。

● “分开”（分开），命令运动员停止相互搂抱，各自后撤一步，然后继续比赛。

（二） 台上裁判员的权力

裁判如果比赛双方实力悬殊，台上裁判员有权随时终止比赛。

裁判如果一方运动员受伤，台上裁判员认定伤势严重无法继续比赛时，台上裁判员可以随时终止比赛。

裁判如果运动员在比赛中不积极主动，可随时终止比赛，并取消一方或双方运动员的比赛资格。

裁判对运动员给予告诫，或中断比赛对犯规运动员或任何违背公平竞赛的行为给予警告，确保规则的顺利实施。

裁判取消违反规则的助手的资格，如果助手不听从台上裁判员的口令，可取消其运动员的比赛资格。

裁判对于有严重犯规行为的运动员，无论事先有无警告，可直接取消其比赛资格。

裁判一方运动员被击倒，如果另一方运动员故意不退至中立角，或拖延时间，台上裁判员应暂停数秒。

裁判对于不立即执行裁判员口令，或对裁判员有挑衅或攻击行为的运动员，可取消比赛资格。

裁判在规则适用和允许的范围内执法，并处理比赛中出现的、规则没有明文规定的任何事件。

（三） 对犯规动作的判罚

犯规动作是指击打规则禁止的部位和其它违反规则的行为。在拳击比赛中对犯规动作的判罚有：告诫、警告和取消比赛资格三种。

裁判“告诫”。告诫属于对运动员比赛中不合理动作或轻微犯规的劝告或提醒，是对犯规运动员一种较轻的处罚。对运动员进行“告诫”时，台上裁判可以不中断比赛的情况下，利用适当而又安全的时机，对犯规运动员提出告诫。当因一名运动员因同一类型的犯规而给予 猿次告诫后，必须提出一次警告。

裁判“警告”。警告是对累计告诫达 猿次的犯规运动员的处罚。对运动员进行“警告”时，台上裁判员首先要暂停双方的比赛，警告要清楚明确，要让犯规的运动员了解被警告的原因何目的。在警告以后的比赛中，如该运动员仍有同一类型的犯规出现，则可不再进行告诫，直接给予警告。在一场比赛中，一名运动员若受到 猿次警告，则被取消比赛资格。

裁判“取消比赛资格”。取消比赛资格是对犯规运动员最严重的处罚，当运动员有严重的犯规现象、受到 猿次警告和助手严重犯规时可取消该运动员的比赛资格。

“告诫”和“警告”应分清楚，同时应让运动员明白“告诫”和“警告”的原因。如果是“警告”，应向每个评判员发出信号，让每个评判员都清楚知道这是哪位运动员，因为什么犯规而给予警告扣分，“警告”后台上裁判员须发出“开始”的口令，让双方运动员继续开始比赛。

三、倒摇下

（一） 倒下的定义

员郾受击打后，除双脚以外的身体任何部分触及地面；

圆郾受击打后，体力不支，倒在围绳上；

猿郾受击打后，身体或身体的部分越出了围绳；

源郾受击打后，虽没有倒下，也没有依靠在围绳上，但处于半昏迷状态，裁判员认为其丧失了继续比赛的能力。

（二） 数摇秒

运动员在被击打“倒下”时，裁判员要立即大声数秒，从 员数到 员园 两个数字的间隔为 员秒，并用手势表示秒数，让被击倒的运动员知道过去的秒数。从运动员“倒下”到数第一秒时，中间应有 员秒钟的间隔。数秒前应先让对方退至中立角，如对方没有按裁判员的指令退至中立角时，裁判员应中断数秒，直到该运动员退至中立角，数秒从北打断的地方继续进行。

（三） 强制性数“愿”

在一名运动员被击倒，裁判员数秒的过程中，虽然该运动员在数完 愿秒之前身体状态已经恢复正常，并准备继续比赛，但裁判员仍须继续强制性地数到 愿秒后，才能继续比赛。

如果一名运动员被击倒，他的对手必须到场上裁判员指定的中立角。倒地运动员站立以后，当裁判员发出“开始”的口令时，他方能同对手继续比赛。运动员在回合结束的同时被击倒，除奥运会、世锦赛、世界杯、国际拳联挑战赛、大洲锦标赛或国际邀请赛决赛的最后一个回合外，裁判员应继续数秒。如数到“员园”秒，该运动员将被判“击倒”而结束比赛。如果数到“员园”秒之前该运动员能继续比赛，则裁判员要立即发出“开始”（月燥曾） 的口令。

在比赛中如果两名运动员同时倒下，只要其中一名选手仍然处于“倒下”状态，裁判员即应继续数秒。若数到 员园秒时，两名运动员仍然处于“倒下”状态，则宣告比赛结束，根据两人倒下前所得的分数评出胜负。

如果一名运动员在一个回合中被强制性数 愿两次，或在整场比赛中累计被数 愿四次，则裁判员应终止比赛 （判对手因裁判员终止比赛获胜或因头部受伤终止比赛获胜。砸杂悦或 砸杂悦原匀）。女子在比赛中，在一个回合中被强制数 愿两次，或在整场比赛中累计被数两次，则裁判员应终止比赛。由于对手犯规而被击倒的则不受此规定限制。

台上裁判既要了解拳击比赛的技术和战术，熟悉规则精神，同时还要有较好的体力。裁判员要在赛前进行实习和学习，进一步熟悉规则和临场裁决，比赛中要准确把握和控制比赛的进行，以规则为指挥棒，引导比赛双方充分发挥各自的战术和技术，控制好比赛场面和节奏，不要受观众和赛场气氛的影响，稳定执法。整个比赛过程中，台上裁判员必须随运动员位置的变化而运动，使双方一直都在自己的监视之下，把握好与运动员之间的距离，同时不能影响台下评判员的观察和评判。发现不符合规则行为应果断判罚，如果有极其严重的犯规现象，台上裁判可立即取消其比赛资格，经仲裁委员会同意后当众宣布。对于临场的一些不易判定责任方的犯规现象，就要靠台上裁判员的工作经验和对裁判法的掌握尺度，尽量明确责任，准确判决。

四、评判员

一般大型的拳击比赛评判员人数为 缘人，交流赛和一些非正式的比赛可以使用 猿名评判员。评判

员应在比赛前对参赛运动员技术特点有所了解，和对运动员的服装颜色。评判员是拳击比赛时除去台上裁判员和参加比赛的运动员，距拳击台最近的人员，评位员的位置距拳击台只有 员米。评判员的位置之所以距拳击台非常近，是因为评判员要为台上进行比赛的双方运动员评判得分，距离近会看的更加准确、精确。台下评判员的任务是严格按照拳击比赛的规则，根据台上双方运动员清晰有效的击打次数，以及近距离搏斗的具体情况，进行正确的评分。

（一） 评判员的职责

评判员根据拳击规则，独立进行评分，并决定获胜者。

使用乔杜里评分系统给双方运动员评分。

在临场工作时，不得与参赛运动员、其他评判员及除裁判员以外的任何人说话，但可以在一个回合结束时，提醒裁判员注意其没有留意到的情况，如对手的犯规行为、围绳松动等。

作为一名合格的拳击比赛评判员，首先要熟练掌握和合理运用比赛规则，充分领会规则的所有条文，特别是评判员的职责和任务；其次，评判员必须懂得拳击的技术和战术，特别是面对正在台上激烈比赛的竞争双方，评判员要依靠自己对规则精神的了解和掌握的拳击知识、经验，进行客观地评定。

（二） 得点拳的标准

得点拳是在没有格挡、阻挡或防御的情况下用任何一只握紧拳套的手的拳峰部位，直接击打在对方头部或腰部以上部位的正面或侧面。这样的击打每击中一次得一点。摆拳如按上述要求击中也为得点拳，在双方近距离的连续对打中，应在该对打结束时评判点数，根据双方对打时占优势的程度，将点数判给占优势的运动员。

（三） 无效拳

无效拳是击打到对方而不得分的拳，它包括犯规拳；用拳套的侧面、掌跟、掌心、开掌击打或用握紧拳套的拳峰以外的部位击打；击中对方的臀部和背部等无效区域的击打；仅仅是触及对方，没有用上身体和肩膀的击打力量。

（四） 拳击比赛的评分方法

随着科技的发展，为了更准确，更公平，更迅速的对参加比赛的运动员进行评分，现在所有的拳击比赛中，都是使用电子评分系统给双方运动员记分，而废弃了使用了多年的手写评分表计分方法。电子评分系统及其配套设施是以其发明者安瓦尔·乔杜里教授的名字命名，称为 [illegible]（缩写为“ ”）。电子记分盒是固定在台下 缘名评判员的桌子上的，在记分盒的下方有两个按键，左红、右蓝用来记点，分别对应红、蓝角的运动员。评判员双手扶住记分盒用左、右手拇指按键。看到得点拳立即按相应的键，动作要果断、及时，因为只有哪些被 缘位评判员中的至少 猿位在一秒以内同时按下按键的击打，上评判员同时按键，才能记入有效点。否则记为小分，如果相互击中则同时按双方相应的按键。若是组合拳连续有效击中就应连续按键。

不要只注意进攻忽略了还击，也不能只看到还击忽略了进攻。不要只注意后手强有力的打击而忽略了前手有效得打击。不要只注意头部的击打而忽略了对身体的击打。

在记分盒上有警告键，同样是左红、右蓝，台上裁判员示意对某方运动员警告时评判必须立即按相应的警告键。

一场比赛结束，根据双方运动员有效点的多少判定胜负，如果有效点打平，就看小分，根据小分的判定胜负，如果有效点打平，小分也打平，那么就看在比赛中处于主动地位或体现出较好的技术风

格，若还相同，则在比赛中体现了较好的防守技术，使对方击空或击打无效者为胜。除了在对抗赛中可以判平局外，其它类型的比赛都必须判出胜负。另外，击倒只得 员点，不另加点数，警告一次等于扣 圆点。

（五） 胜负评定类型

员、得分获胜：比赛结束后，被评判员判为得分多者为胜方。如果两名运动员都同时受伤和同时被击倒而不能继续比赛，评判员应记录每个运动员终止比赛时所获得的分数。到比赛时间结束或因伤结束时，在分数上领先的运动员被判为胜方。

圆、弃权获胜：如果运动员由于受伤或其它原因自愿退出比赛，或者在回合休息后没有立即恢复比赛，那么他的对手即被宣布为胜方。

猿、裁判员终止比赛获胜：当运动员因为实力悬殊或受伤不能继续参加比赛获胜。

源、取消比赛资格获胜：如果一名运动员被取消比赛资格，他的对手即被宣布为胜方。如果双方运动员同时被取消比赛资格，则应如实宣布。被取消比赛资格的运动员，不得在本届比赛中获得名次、奖牌、奖杯、奖品等荣誉。

缘、击倒获胜：如果一名运动员被对手合法击打倒下，员园秒钟内不能继续比赛，即宣布他的对手“击倒获胜”。

远、未出场获胜：如果一名运动员装备完整进入拳台准备比赛，在广播宣布比赛开始后 圆分钟内，对手还未出场，则台上裁判员应通知台下评判员将该运动员做弃权论，并判定台上运动员“弃权获胜”。

苑、因故停赛：比赛中发生了短时间内不能克服的意外事故，如拳台损坏、供电故障、气候异常等，则台上裁判员可停止比赛，并由仲裁委员会报告组委会决定下一步骤。

愿、平局：平局仅限于对抗赛采用。

怨、因头部受伤终止比赛获胜：运动员因头部遭到连续重击而不能继续比赛，则宣布他的对手获胜。

员园、裁判员不能控制的情况：如果突发事件发生在第一或第二回合比赛开始计时后的一分钟内，则终止该场比赛，比赛调换到同一单元最后一场比赛后进行；如果突发事件发生在最后一个回合，则比赛终止。由评判员判定获胜方；如果突发事件发生在一个单元的最后三场，应安排运动员在下一单元的开始进行比赛。如果下一单元在第二天进行，则选手要重新称体重合接受体检。

五、拳击比赛中的犯规动作

员、利用开掌、掌心、掌跟或用拳套侧面进行击打。

圆、搂抱对方。

猿、搂抱，锁挟对方的手臂或头部，或反推对手的肘关节。

源、抡打。

缘、身体下蹲过低，头部下潜至对方腰带以下，造成危险动作。

远、用头部、肩部、前臂、肘关节顶撞或击打对手，使对手呼吸困难，用手臂或肘关节挤压对方的面部，把对手的头向后压向围绳。

苑、握住围绳或不正当的利用围绳进行击打。

愿、击打腰带以下部位，抱人、拌人、踢人、用膝关节和腿顶撞对方。

怨、击打对方背部，尤其是击打对方的颈后、后脑和肾部。

员园、用角力动作搂抱，压靠或摔拌对方。

员员、将对方抱住击打或拉住击打。

员躲闪抱头弯腰、故意摔倒或者转身进行消极防御。
员攻击打已倒地或倒地后正在站起的对手。
员在比赛中以毫无意义、挑衅性或不礼貌的语言刺激对手。
员当裁判命令“分开”时，不向后退。
员当裁判命令“分开”时，未后退一步便试图袭击对手。
员在任何时候，袭击裁判员或对裁判员有挑衅性的举动。
员有意吐出护齿。
员伸直手臂以阻挡对手视线。

六、计时员

（一）计时员的职责

员掌握每个回合的时间和回合间的 员分钟休息时间。
员在每一回合开始前 缘秒钟，发出助手退场的口令或信号。
猿鸣锣告知每回合的开始和结束。
源在会合开始前，计时员要宣布即将开始的是第几个回合。
缘负责扣除暂时中止比赛的时间与台上裁判下令扣除的时间。
远掌握全场比赛的时间，用秒表或时钟计时。
苑在裁判员数秒时的同时，计时员应以声音信号告知裁判员已数过的秒数。
愿在裁判员数秒时，即使该回合两分钟的结束时间已到，也不得铭锣，只有当裁判员下令继续开始比赛时，方可鸣锣。但在奥运会、世界锦标赛、世界杯、国际拳联挑战赛、大洲锦标赛、女子世界锦标赛或国际邀请赛中，此规定不适用于决赛的最后一个回合。

（二）计时员的位置

计时员一般为 圆人，一人管表，另一人管哨和锣，记时员应坐在离拳台最近的地方。

七、临场医务监督

大型拳击比赛设置医务仲裁组。其成员必须是持有国际拳联及国家体育职能部门培训考核后颁发证书的拳台医生。拳台医生最大的职责是最大限度地保护运动员的健康和安全。判定运动员是否能参赛或继续参加比赛，并在运动员发生严重事故或意识丧失时提供简便急救措施。在比赛前要审查报名运动员的拳击《运动员手册》、检查年度体检的医生签名或运动员所在地区市级以上医院的体检材料，包括脑电图、心电图、常规体检表、肝功能、血、尿常规等。

已经取得报名资格的运动员在第一天比赛上午 愿~员园时进行全面体检，体检合格者方可称量体重、抽签编组。体检不合格者不得参加比赛。此外，当日有比赛的运动员在上午 愿~怨时还要进行当日体检，包括体温、脉搏、血压、瞳孔、牙、口腔粘膜、脸面部皮肤破损、胸、腹部、四肢关节、髌腱反射等。全面体检或当日体检合格后，均由医务仲裁组的拳台医生签字后才允许进行称量体重。根据国际拳联规定，比赛开始前，三位医务仲裁以第一拳台医生、第二拳台医生、第三拳台医生在靠记时员的中立角处依次就坐，密切注视场上比赛情况的变化。第一位拳台医生负责与台上裁判员联系，根据运动员受伤症状，判定该运动员是否能继续比赛，第二位负责记录场上受伤情况，第三位负责与仲裁委员会联系有关事宜。

八、女子比赛规则

（一） 原摇则

摇摇除本规则所规定的替换或增加的特殊条款外，国际拳联的各项条款和规则均应适用于女子运动员。

（二） 特殊条款

对规则“服装”的补充：

员郾女子运动员可以在拳击背心内穿一件短袖 栽恤衫。

圆郾女子运动员可以穿着不妨碍技术动作的护胸，护胸材料不能对对手产生伤害。

猿郾可以使用发网、发带、头巾、弹性发圈或其它带状物保护护头内的头发，不允许使用由金属、塑料或其它硬材料制成的发针和发夹。

对规则“赛前体检和称体重”的补充：

员郾应为女子运动员准备特别的运动员手册，以记录他们需要参加的所有特殊体检相关资料。

圆郾在任何比赛之前，女子运动员应当提供自己身体状况的信息，并签名确认这些信息的准确性。如果信息不准确，因此所带来的任何后果将由该运动员承担责任。

猿郾当组织有男女运动员参加的比赛时，组织者应分别为男女运动员安排不同的房间进行体检和称体重。

源郾称体重时，女子运动员应由女性工作人员负责。

缘郾女子运动员体检，应根据国际拳联的体检手册中规定的特殊体育体检指导条例实施。

对规则“回合”的补充：

员郾女子比赛共 猿个回合，每回合 圆分钟。

圆郾在国内比赛中，可以通过协商缩短比赛时间。

对规则“仲裁委员会”的补充：

女子比赛中的仲裁委员会应由男女官员共同组成。

第四节摇职业拳击比赛评分方法

目前世界上四大职业拳击组织各自在世界范围内对职业拳击进行统一的、有效的和协调的管理和监督，他们各自有着严格的规则和章程。这四大拳击组织是国际拳击联合会（国蕴云）、世界拳击理事会（宰月悦）、世界拳击协会（宰月粤）和世界拳击组织（宰月园），这四大组织各自以自己的名称命名的世界性比赛，级别均为 员苑个。

职业拳击运动员可同时参加四大拳击组织的比赛。获重量级世界冠军的拳击手称拳王，同现任拳王挑战并获胜者为新拳王。

职业拳击比赛的回合在比赛前由双方协商决定，但最多不能超过 员圆回合。每场职业拳赛的比赛合同必须得到职业拳击组织主席或秘书长的同意和批准，每名拳手在比赛前必须向洲级拳击理事会递交完整的身体状况报告或证明材料。

职业拳王争霸赛时世界冠军进入赛场时要系冠军腰带，开赛前解下腰带并交给裁判，然后由裁判

交给世界职业拳击组织的代表，任何一个连续四年的世界冠军，将在一个特别仪式上被授予精美而昂贵的正式腰带，连续三年卫冕的世界冠军不授予一枚特制的世界拳联荣誉奖章。

每场职业拳赛有一名台上裁判，三名台下裁判（台上裁判不参与评分工作）。三名台下裁判分别坐在三个不同的方向用人工记分方式进行打分，每一回合结束台下三名裁判必须将自己给双方拳手所打的分记录下来，并由专人收集交拳协代表，由他在总分表上汇总分数，也就是说一旦三名裁判给一个回合作出了裁决，他就没有机会改变它，以使评分保持公正。

职业拳赛的记分方法为 员园分制，员园分制意味着一个回合的胜者始终得 员园分，输者不能低于 远分。

一、击中拳质量的区别

职业拳赛中台下三名评判根据击中拳的质量，根据击中拳是否完美，有力，准确和具有冲击力分为主要的和有力的击中和次要的击中。

（一） 主要的和有力的击中

员、任何一只手的拳头指前部位（拳峰）有力和正确的击中。
圆、典型的较重击中拳，例如：交叉拳、上钩拳和猛烈的抛拳。
猿、强有力的刺拳。
源、明显击中头部、颈部、肝部、胃部、太阳穴和心脏，这些部位就是拳手的主要击中、目标。

（二） 次要的击中和轻的击中

员、根据上述记分方法击中有效部位但拳的力量较轻。
圆、击中身体的其他部位，而且是合法但不是上述主要部分。

二、击中拳数量的记分和击中比例

这是公平记分制的最重要因素，对各种击中拳要保持合理的平衡和可以互相抵消，因此击中拳的数量变化，要取决于已确定的比例，如果有力的击中控制了比分那么在三分钟一回合这的实际比例必须以击中次数作为基础，而且可以互相抵消。

国际拳击理事会认为运动员的技、战术加上得分或者有效的进攻性是判断每个回合胜者的主要因素，我们的目的是做到评分的客观性和一致性，因此公平的记分是 圆次，猿次直至 缘次次要的击中等于一次主要的有力的击中。台下评判要根据击中拳是否完美、有力、准确和具有冲击力四个方面加以全面考虑来评分。例如：圆个轻的刺拳对于一个有力的刺拳，猿个轻的刺拳或 猿个轻的其他拳，对于一个有力击中肝部的拳，缘个轻的刺拳或 缘个其他拳对于一个出色的漂亮的重拳。

三、关于击倒的记分

一个干净利落的重拳将对手击倒，可以说是一个完美的击中，所有拳手都希望在比赛中打出这样的拳，但不可能经常发生，这就像棒球比赛中的本垒打一样。

被击倒的拳手在数到 猿秒前起来等值是一分，猿秒后起来等值是 圆分。如果同一拳手在同一回合这被第 圆次或第 猿次击倒，永远不能低于 员园顾远 换句话说，一次干净利索的击倒，根据被击倒地选手从拳台上站起来的秒数，这能扣或给对方加一分或二分，这不包括该回合结束前所击中的分数。每个拳手被每次击倒的分数按上述要求，从他每一回合所得的总分中扣除或加在对方身上。

职业拳击对击倒有严格的规定

若一拳手在同一回合这几次被合法击倒，如台上裁判认为其伤势不重则该拳手仍可继续比赛。若台上裁判认为此拳手受伤，身体境况危险时，比赛要停止。

若拳手被合法击倒到台下，他将得到 秒的时间自己回到拳台上，若逾时未归，比赛将停止，该拳手将被判输方。

若一方被合法击倒，裁判员必须命令另一方站到中立角上去，并且在裁判命令比赛开始之前，不准擅自离开中立角，如比赛未宣布重新开始该拳手就离开中立角，台上裁判将中断数秒，直到该拳手站回中立角之后，再继续接着数。

若一方在铃响同时被击倒，此击打仍有效（最后一回合除外），若一拳手在一回合结束时被明确击倒，裁判将继续数秒，如该拳手在规定的 秒内不能站起来，台上裁判将判其被击倒，并输掉比赛，拳手一站起来，计时应马上响铃表示该回合比赛结束。

四、一个回合的记分方法

每名台下裁判要根据击中拳的完美、有力、准确和具有冲击力以及控制拳赛局势的能力和防守，这里指的控制拳赛能力是指拳手能自始至终的把握拳赛的节奏，能够随心所欲的调动对手，用灵活、快速的移动步伐，将对手置于有利于自己进攻的位置。如果双方得分相等就要看谁的防守好，总之，职业拳击比赛的评分标准有利于强者。

按下列比例评分（举例说明）

双方平分秋色，或者把一回中胜者犯规的一分扣除。

在技术上或击中数上稍有差距或技术相同，但一方犯规一次扣一分。

得分数相同加上 秒后起来的击倒分。

根据十分清楚或完全控制局面的界限。

有较明显的技术差异，加上 秒前起来的击倒分。

根据十分明显的差异或完全控制局面的界限加上一次击倒。

技术差异加两次击倒。

三次击倒。

完全控制局面的界限加上击倒次数，分数的比例绝不能超过

下面举例来说明 制是如何来评分的，如甲在第一回合中以微弱优势战胜了乙，那么第一回合的分数比例应该是 在第二回合中甲仍然获胜且一次将对手击倒（ 秒前起来），那么第二回合甲为 分乙为 分。在第三回合甲以两次击倒乙获胜，那么甲为 分乙为 分，这样以此类推。

当然，最后三名裁判的总分有可能是平局，那么将以多数裁判的评定为准。将有下列几种情况：三名裁判均判甲获胜。两名判甲获胜，一名判乙获胜，最后判甲获胜。如果两名裁判判甲乙总分相等，一名裁判判甲获胜或乙获胜，那么最后评定为平局，将由双方商定下次比赛的时间地点及回合。

思考与练习

1. 摇拳击比赛中台上裁判的职责和任务是什么？
2. 台上裁判无法判断一方运动员是否是故意击打对手的后脑，这种情况如何处理？
3. 台上裁判如何判断一方运动员是故意消极？
4. 在一方运动员被击倒后，台上裁判如何正确处理？
5. 摇拳击比赛中经常出现的犯规行为有哪些？
6. 对下潜过低的行为，台上裁判如何示意？
7. 评判员的职责和任务是什么？
8. 评判员判定运动员的攻击是否清晰有效的击中对方的依据是什么？
9. 摇拳击竞赛规则对正式拳击比赛中的拳台的要求是什么？
10. 摇拳击竞赛规则对正式拳击比赛中的拳击手套的要求是什么？
11. 摇最新的业余拳击比赛时运动员的体重划分为哪些级别？
12. 摇最新的职业拳击比赛时运动员的体重划分为哪些级别？
13. 摇拳击竞赛中的记录员的职责是什么？

第六章

拳击科学研究工作

本章提要

拳击运动的实践证明拳击科学研究工作对于拳击运动的发展，技术水平的提高以及夺取比赛的胜利都有着重要的作用。本章主要介绍了拳击科研的现状，内容主要包括对拳击科研工作的基本要求、拳击科研的主要内容、拳击科研方法以及拳击科研的步骤，即从选题到确定研究任务、方法、手段、论文设计和研究计划，到收集资料、数据资料的整理与分析，最后撰写论文，得出结论。

第一节摇拳击科研概述

拳击运动的科学研究是研究者有计划、有目的、有系统地通过各种研究方法去认识和探索拳击教学、训练和比赛等各种实践活动的规律而进行的一种认识活动，也是促进拳击运动发展的一种科学的认识手段。

由于拳击运动在我国开展得较晚，在拳击教学训练的理论和实践中还存在许多矛盾没有解决，诸如技战术与运动素质之间的关系，训练方法的系统化、科学化、科学选材等问题都需要科学研究才能得到进一步解决。在强手如林的世界拳击比赛中，我国想跻身于世界强队之列，只有依靠科学研究不断地认识规律，减少拳击训练的盲目性，缩减运动员成材的周期，走科学化训练的道路，才能尽快实现攀登世界高峰的宏伟目标；另一方面通过科学研究，也使得研究者丰富和扩大了自己的知识领域，提高了分析问题和解决问题的能力，这对今后的科研工作也会产生积极影响。

一、对拳击科研工作的基本要求

（一） 要运用辩证唯物主义和历史唯物主义观点观察问题、分析问题，使研究工作沿着正确方向进行。

（二） 要大胆创新的用科学的理论与方法研究问题。人类的认识是不断发展、深化的，科研工作者必须在前人研究的基础上，敢于提出新问题，解决新问题。

（三） 要有严肃的科学态度。科学研究工作者必须有理论联系实际，实事求是的态度和一丝不苟、精益求精的态度。

（四） 要有顽强拼搏的精神。科学研究是艰难崎岖的道路，科学工作者要有占胜困难的决心与信心，要有遇到困难不服输的精神。

二、拳击科研的主要内容

随着现代科学技术的发展，使得拳击科学研究能够综合运用多种学科知识和先进技术手段，从而使拳击的研究工作更加深入广泛。拳击科学研究包括普及与提高两个方面。主要内容有：研究拳击发展史，发展趋势；研究如何通过拳击练习增强体质；研究如何提高拳击的运动技术水平。

具体研究问题举例如下：

（一） 拳击运动员的选材。

（二） 拳击步法在比赛中的重要性。

（三） 同一级别中高个如何打低个，低个如何打高个。

（四） 我国拳击水平长期落后的原因和解决办法。

（五） 中外拳击选手的横向比较。

（六） 拳击最佳技术组合。

（七） 拳击裁判法。

（八） 奥运会拳击后备人才培养质量和效益研究。

（九） 我国拳击教练员现状调查及发展研究。

（十） 不同性别、年龄、等级拳击运动员技术训练、身体训练、心理训练的内容和方法。

（十一） 先进学科 （如控制论、生物力学、肌电、电子计算机等） 在拳击运动训练中的运用。

（十二） 结合基础理论学科 （如社会学、哲学、教育学等） 对拳击历史及发展趋势的研究。

（十三） 体育院系拳击教学、训练的基本规律和特点的研究 （大纲、进度、教法、技能培养等）。

（十四） 对拳击运动增强体质方面的研究。

（十五） 拳击运动员训练计划 （包括多年、全年、阶段、周、课时计划） 的研究。

（十六） 拳击运动员创伤防治和伤后训练的研究。

（十七） 减体重、膳食营养及恢复措施等问题的研究。

（十八） 拳击场地器材和教具的研制。

（十九） 拳击科研仪器的研制。

（二十） 拳击技术的指标量化研究。

第二节摇拳击科研的方法

拳击常用的科研方法一般可分为四类：调查法、实验法、逻辑法、数理统计法。在选择研究方法时，可根据论文的要求灵活运用，以达到研究的目的。

一、实验研究法

是根据研究的目的、任务，人为地制造或改变某些客观条件，控制或模拟某些自然过程，并利用各种必要的仪器和设备，使人们能在更有利的条件下对事物进行观测的研究方法。实验法在实施中也要进行观察，但是它不同于单纯的观察，它能够通过实验来验证某一新的教学、训练手段和方法的正确程度，或者通过实验来探索新的规律，科学的分析某些现象，找出其根源，以及通过实验获得新的事实，去证实或否定以前实验的结果。

(一) 实验的程序

①准备阶段

(1) 理论准备：通过查阅有关文献资料对所研究的事物进行分析，使实验在正确的理论指导下进行。

(2) 与有关人员商定实验的时间和计划程序。

(3) 实验方案的制订：实验方案是实验的具体实施办法，包括实验内容、步骤和具体方法、指标及要求。

(4) 实验器材的准备，包括教学训练实验中需要的场地及布置。

(5) 对有关指标进行初测，对实验对象进行必要的筛选和组织，使实验组与对照组的条件基本一致。

(6) 控制实验条件的有关措施。

(7) 实验人员的组织分工和培训。

②实施实验方案，进行实验工作

为判断实验设计是否合理，仪器是否准确，在实验前要进行规模较小、周期较短的预初实验，经过预初实验证实实验设计可行，才能进行正式实验。

③对实验结果进行处理

对实验获得的数据要做统计学处理，通过分析、归纳、综合、比较找出事物的本质或规律。

(二) 实验设计

实验设计就是对整个实验工作中的各个步骤和方面进行通盘的、周密的、具体的考虑，并制定出实验计划，使实验过程能有计划的进行。

①设计实验方案的基本原则

(1) 尽量固定条件，纯化实验因素。实验中固定其他条件，变化实验因素，观察和验证不同的实验因素的效果，一般每一个施加因素都需要一个单独的实验组。

(2) 对照组除了施加因素外，其他条件均与实验组基本一致，主要包括：实验组对象与对照组对象基本条件一致；实验条件一致；实验操作过程一致；实验时间一致；实验组与对照组样本例数尽

量相同。

(猿) 重复性原则：使所设计的实验方案，在别人使用或自己重做时都能再现同一结果。这样的结论比较准确可靠。

(源) 随机性原则：设计实验方案时，实验对象必须坚持随机抽样原则，不能人为地挑选。

②实施对象的基本要求

(员) 实验组与对照组受试对象之间的基础条件应一致：实验前应对实验组与对照组受试对象进行各种基础水平的测试和调整，使二者在年龄、健康状况、身体素质、技术水平等与实验有关的各项基础条件相一致。

(圆) 实施对象的样本含量：样本大小，要根据研究目的需要，指标的性质、误差的大小及受试对象对施加因素客观反映的强弱而定。一般来说，样本数和实验次数应满足统计学的要求。

(猿) 实验法的组织形式：实验有三种基本组织形式，即单组实验、等组实验和循环实验。

①单组实验：也称自身对照实验，即同一个实验组，在不同的时间内，采用不同的实验因素，然后对不同的实验因素的实验结果进行对比、分析之后，对不同的实验因素的效应作出正确的评价。这是自己与自己比较，今年和去年比较，某一阶段和另一阶段比较，实验前与实验结束时比较。

②等组实验：把实验对象分成条件相等的两个或两个以上的组，一个为对照组，其他为实验组。各组分别采用不同的实验因素进行实验，然后把各组的实验结果进行对比、分析，最后评定新实验因素的效果。采用此方法时，除处理因素外，各组其它条件须相等，否则实验效果的可靠程度就会受到影响。

③循环实验：又称交叉实验、轮组实验。将实验对象分成若干人数相等的组，再把各种处理因素轮换施行于各组，然后根据每种处理因素所产生的反应的总和来比较实验的结果。

二、调查法

调查法即通过调查的方式了解情况，包括会谈、询问、填表、观察统计及文献资料的收集等方法。

在拳击科学研究中经常运用的调查法有：

①现场调查：直接到教室、训练场或比赛的现场针对某一课题去观察、访问、记录、统计等，这是实践中运用最多的一种方法。

②瞻前调查：预先设立施加某种因素与未施加某种因素的研究对象，在一定时间内观察他们的效应，最后对不同的结果比较分析，对施加因素的作用适当说明。

③回顾性调查：从已有的结果出发，追溯其发展、成长途径等所存在的种种原因，从中探索出某些规律性认识。

④追踪调查：是对观察对象做长时间（几年或几十年）追踪考查，掌握对象各方面发展情况，以期对问题得出带有规律性的认识。

⑤专家调查：主要依靠专家作出定性分析，再将定性分析转换为定量估价的方法。

(一) 文献资料法

这种方法主要是通过查阅与研究题目有关的文献资料、电影、图片等，把所收集的各种资料来源进行考核、分析整理。运用分类比较、分析综合、归纳演绎等方法进行逻辑推理，阐明要研究的问题，提出自己的观点和看法。文献资料按其形态可分为文字资料、声像资料和文物资料三类；文字资料包括图书期刊、报纸、科研论文汇编史料等。声像资料包括电影、照片、录音、录像等。

广泛地阅读有关文献资料，能够全面深入地了解国内外研究的现状和趋势，了解前人成功经验和失败教训。学习前人好的观点和方法，帮助研究者开阔视野，少走弯路，使研究工作在前人的基础上

再进一步。积累体育文献资料最常用的方法有：文献笔记、资料卡片、剪报和撰写文献综述等。

查阅文献资料的工作一般要按照下列次序进行：列出所需收集资料的纲目、寻找资料来源、借阅资料、摘取资料、整理资料：

①列出所需收集资料的纲目：收集资料之前，要根据研究的目的、任务和方法，先确定一个收集资料的纲目，较具体地列出所需收集各个方面的内容，然后依照这份纲目的要求去查阅资料。

②寻找资料来源：大量的资料可在图书馆的目录卡上查到，有些比较特殊的资料，可向有关单位或人员请求帮助。

③借阅资料：查到资料的出处后，即可向图书馆或阅览室借阅所需的资料，阅读资料时，要注意推敲资料的可靠性，涉及到作者引用他人的材料时，尽可能找原文校对，涉及到统计数据或实验结果时，要同时搞清楚作者的概念与标准、对象与方法、条件等，以便今后引用对照。

④摘取资料：把研究所需的资料摘录在资料卡或笔记本上。

⑤整理资料：对所收集的资料要及时加以分类整理。一般可按资料的内容、研究课题中有关的各个专题（或问题）或按年代顺序来进行分类的编排整理。

收集资料应注意的几点：

（1）有目的、有计划、有系统地阅读。

（2）把精读、粗读以及翻阅标题、图表和结论的、有重点的读有机地结合起来。

（3）把阅读和写、剪、拍、录结合起来。

（4）记清资料来源（篇目、作者、资料名称、期数、日期、编印单位等）。

（5）利用各种专门寻找文献的工具书，如索引、书目、目录、文献杂志等。

（二）询问法

询问法一般采用访问、座谈等方式进行。访问是主要通过进行有目的的谈话来寻求资料的一种方法。座谈则多是开座谈会，这种方法即节省时间又能广泛听到意见，无论访问还是座谈都要口问手写，将对方回答的问题作详细的记录。采用询问法时应注意：

①请来参加座谈的人，必须是对议题有关情况十分熟悉的人。

②每次会议的人数不宜太多，10至15人为宜，且要有代表性。

③在面谈或座谈调查时，对于困窘性问题，可采用间接提问法或卡片整理法来进行。

④座谈、访问应先将提纲范围交给被采访者。

⑤座谈、访问时要认真记录，对所有被采访者提出的问题要统一。

（三）观察统计法

观察统计法是在自然状态的条件下，观察者按照预订计划有目的、有系统地进行实地观察，其特点是观察者不参加被研究对象的活动，不改变研究对象的活动进程。

在拳击科学研究中，观察统计法运用是很普遍的，因为拳击教学、训练和运动竞赛都有其直观性，很适合用观察法加以研究。科学观察可分为定性、定量观察两大类。定性观察是指为获得关于观察对象的质的特征而采用的观察方法。如观察某个运动员技战术的特征、身体形态等。纯感官观察基本上都是定性的。而定量观察是指关于观察对象的量的规定性而采用的观察方法。这种观察最终要对客观的某些特征作出数量上的论述。定量观察大都是借助观察工具进行。为了准确而迅速地将观察中所得到的信息收集起来，在拳击观察中经常要预先设计各种现场记录的方法，即用表格或专门的符号等记录下来。

①观察统计时应注意

（1）明确观察的目的、任务，确定观察的内容和对象。

(圆 充分利用各种记录工具，主要指各种摄影、摄像、录音等各种具有记录功能的技术。

(猿 观察中尽量不要更换操作者和仪器。

(源 记录材料要有一定的数量和重复次数。

圆摇拳击观察统计的内容

(员 比赛时 (或平时训练) 运动员技术上存在的问题。

(圆 运动员的赛前训练及赛前准备活动。

(猿 拳击的教学步骤和教学方法。

(源 拳击教学法的运用、教学效果调查。

(缘 拳击普修课的内容、进度、运动量的统计。

(远 拳击比赛战术及成功率的统计。

(苑 拳击教练员的临场指导工作及运动员的心理准备。

(愿 训练计划、训练日记、练习手段、训练方法的采用。

(怨 运动量诸因素：强度、组数、次数、密度、时间等。

猿摇拳击统计测量与测验的内容

(员 人体测量：测量身高、坐高、四肢及躯干长度及围径，载光射线测定骨结构、骨龄。

(圆 机能测验：测各种生理、生化指标，如：心率、血压、肺活量、呼吸差、尿蛋白、血红蛋白、肌电测定等。

(猿 素质测验：短距离冲刺跑、纵跳、柔韧、专项力量等。

(源 心理测试：利用填表或仪器进行测验。

源摇观察统计注意的问题

(员 注意力集中，防止主观臆断。

(圆 尽量避免技术偏差，测验方法及测验时机要得当。

(猿 观察前要进行预习，包括临场统计以及统计数字的登记、计算、求平均值、求相关系数等。

(四) 问卷调查法

员摇问卷调查法的性质

问卷调查法是通过书面形式让被调查者填写问卷表来搜集资料的研究方法。问卷调查适宜用在调查面较大，而问题又比较简单的调查内容。为了使问卷调查的结果更科学、更符合研究者的设计要求，在正式使用问卷表进行 (大样本) 调查之前，要对问卷表进行小范围的试用，通过试用检验其结构效度、内容效度和信度。

圆摇制订问卷表的步骤

(员 确定问卷的主题，结合研究目的阅读有关资料。

(圆 列出问卷的标题和纲要。

(猿 选择问卷的方式 (要考虑问卷表的时间、对象、经费、结果、统计分析方法等)。

(源 编写具体的问卷题目，并根据它们的关联程度排好顺序，制定问卷初稿。

(缘 通过试行对问卷初稿进行效度、信度检验，并进行修改。

(远 问卷定稿，寄发或分发问卷表，开始正式的问卷调查。

猿摇采用问卷调查时的注意事项

(员 问卷的开头必须语言亲切，最先几条问句要简易。

(圆 问句要紧紧围绕调查主题，不必要的问题尽量不要列入。

(猿 不要用不容易理解的、模棱两可的问句，有时要避免使用专业术语。

(源 所问的句子要尽可能得到客观的答案，问题以具体为好。

(缘 避免采用损伤被调查者自尊心的问句，若非问不可则应注意语气，并把这类问句放在问卷表的最后部分。

(远 问卷以短为佳，能在员缘~圆缘分钟内填完最好。

(苑 在进行问卷调查前争取征得有关领导的同意和支持，能提高问卷的回收率。

三、逻辑法

主要通过分类比较、分析综合、归纳演绎等进行逻辑推理。

(一) 类比法

类比法是将一种对象的有关知识和研究结论运用到另一对象的研究中去的方法，即由此及彼、触类旁通的过程和方法，由于我国拳击科研较其他项目的研究落后，参阅其他项目的研究成果对拳击科研会有很大启发。

(二) 归纳法

归纳法是从个别事物中概括出一般原理的思维方法和推理形式，是从特殊到一般的推理方法。如观察某优秀拳击运动员的技术有某一特点，另一优秀拳击运动员也有这一特点，从而断定大多数拳击运动员都具有这一特点。

(三) 演绎法

演绎法与归纳法相反，是由一般到特殊的推理方法，把已知的结论运用到未知的研究中去。如一个优秀拳击运动员的成功经验运用到其他运动员的训练中去。

(四) 分析法和比较法

分析法和比较法是对感性材料进行抽象思维的基本方法：

①分析法是把研究对象或事物的整体分解为部分，把复杂的事物分解为简单的要素，并分别加以研究的方法。如拳击中一个动作可分为开始姿势、身法、步法、接触部位、击打方向、结束姿势等部分，分别进行研究。

②综合法是把研究对象或事物的各个部分、方面和因素统一起来作为整体进行考虑的方法，如对一次拳击比赛经过观察，取得了统计材料之后，先要进行分析，分析是多方面的。从技术角度看：进攻技术如何？防守技术如何？从队别看：各个队的技术特点是什么？然后综合比较，得出结论：技术是否发展？哪些队的技术全面？哪些队员的技术较好？其特点是什么等等。

四、数理统计法

数理统计法是指应用概率论的结果，通过样本来了解和判断总体的统计特性的方法。实践证明，它不仅是整理和分析资料的有效工具，主要的还是从中能得出定量分析的结论。如在探讨拳击专项身体素质对提高拳击技术的影响时，可通过相关与回归分析看出专项身体素质与拳击技术之间是否有内在联系。在运用数理统计时，要通过数学的运算、推导，因此它要求数学运算过程严密、数字处理准确。

第三节摇拳击科研的步骤

拳击科研的步骤，一般分为三个阶段：①准备阶段：选题，提出假说，确定研究范围及研究方法，制订研究工作计划。②研究实施阶段：收集资料，整理材料，分析材料，实施计划，整理材料，撰写论文及论文摘要，准备论文报告用的图表等，试讲论文摘要。③结束阶段：论文报告，答辩及评定，修改论文，上交论文，成果的发表、评赛、应用和存档。

一、选择科研题目

（一） 选题原则

①实用性：根据拳击理论发展和教学训练实际的需要选题。

②创新性：从前人未进行研究的内容中，或已有人研究，但结论不完全，甚至有错误的内容中选题。

③科学性：选题要有现实和理论基础，理论研究要有事实基础，应用研究要有理论依据。

④可行性：本人水平、研究条件 （资料、设备、经费、时间等），只有主客观条件允许的选题，经过努力才能完成。

（二） 选题方法

①接受上级布置的科研任务。

②根据社会的迫切需要，如：如何迅速提高我国拳击水平的各种理论与方法。

③从学术活动中找题目，参加科学报告会，听论文报告会，参加论文评审等，可从中受到启发，确定研究内容。

④从文献资料中找题目，阅读资料时从某一观点或方法中受到启示，或发现疑点，有的论文附有有待研究的问题，都可以作为研究题目。

⑤与专家、学者一起探讨当前拳击急需研究哪些问题。

⑥从教学、训练的实践活动中找题目。

⑦从“边缘”学科里寻找引进，如：控制论在拳击训练中的运用。

（三） 选题顺序

①提出初步课题设想。

②查阅与课题有关的资料。

③制订研究计划，确定研究目标、研究 （或实验） 对象、研究方法、步骤和经费预算。

④进行课题论证：开题报告，请有关专家、学者和主管领导参加，报告题目来源及国内外研究现状、研究目标、预期效果和研究方法、可能出现的困难和解决方法、进展日程和经费预算，经过专家评定，主管领导批准后即可按计划进行研究工作。

二、确定研究任务、方法和手段

选题后，要明确所要研究和解决的问题，使研究任务具体化。研究方法的确定，取决于课题所研

究的任务和目的。确定某种或同时采用几种方法时，要明确所选方法能否获得所需研究的结果来完成研究目的。研究手段是指研究时，运用哪些基础理论知识，采用什么仪器设备和什么措施进行研究。

三、论文设计和研究计划

包括课题名称、负责人和执行人，选题依据、目的意义、研究对象、范围和任务，研究方法和步骤，资料来源和处理，各阶段的具体任务和工作内容，需要解决的主要难点，以及预期结果、经费和设备、指导教师的意见。

四、搜集资料，确定资料价值

通过查看索引、目录、有关书籍、报刊、图片、影片、录相等，找到与研究有关的资料，运用浏览或择看重点（子题、提纲和结论），确定资料使用价值，进行筛选，对重点文章要精读，消化吸收，最后写成文摘或卡片，以备选用。

五、选用方法，研究实施

按照研究计划，运用有关资料，采用各种方法，实施各项措施，这是科研的主题施工。

六、数据资料整理与分析

通过各种方法取得材料要进行分类、筛选，对数据进行统计、运算使其条理化。并对这些材料和数据进行分析、综合、归纳演绎。加以抽象概括，建立概念，运用概念进行推理和判断，得出研究结论。

七、撰写论文，得出结论

对全部工作进行总结，把研究的问题和结果加以简明扼要的阐述，并对研究结果进行充分的论证，得出研究结论，使读者能了解研究者的观点和见解。

论文的结构

①论文题目。

②作者姓名和单位。

③摘要：反映文章的主要观点和成果。一般在 字左右。

④关键词：能反映文章特点的词汇。

⑤前言：说明选题依据，着重说明该题在实践和理论方面的价值和意义。

⑥文献综述：着重阐述本课题国内外研究的现状，介绍本文从哪个角度进行研究，应提出预期结果。

⑦研究对象和方法：调查法要说明调查对象的年龄、身高、体重、性别、运动水平，以及人数、问卷发放范围和回收率；实验法要说明对象、实验组和对照组的划分、所用仪器的规格等，若测试或测定仪器是自行制造的，要写清其可靠程度。其他如文献资料法、数理统计法、分析综合法等只要简单写明即可。

⑧研究结果和分析讨论：根据所获资料和数据，进行逻辑思维，推理判断，概括提炼，探讨出事物的内部联系和规律，形成新的认识。作为结果的依据，要求条理清楚，主次分明，措施恰当，观点鲜明。有数据材料时，可采用图和表格列出。

⑨结论：根据分析讨论进行高度概括、总结出结论。要求事实求是，恰如其分，掌握分寸，因

而需字斟句酌，严谨推敲。

员遭鸣谢：对在研究工作中给予自己帮助的单位和个人要表示感谢。

员遭参考文献：列出在研究过程中阅读过的主要书籍、刊物等文献资料，表明作者的科学态度和涉及这一题目的知识容量，表示对别人劳动成果的尊重，提示读者从这些资料中可获得更详细的资料。

八、论文报告 （答辩）

（一） 报告程序

先讲题目、提纲，再报告正文，宣读时最好能背下内容，或指着幻灯片提出的提纲、图表宣讲。

（二） 注意事项

员遭充分准备：缩写报告稿并多次演读，制作投影片或幻灯片，把提纲和重要图表显示给听众。

圆遭态度自然、吐字清楚、冷静和充满信心。

猿遭研究礼貌：服装整编洁、仪表端庄，开头和结束时要有礼貌用语。

（三） 论文答辩

员遭答辩程序

（员） 论文报告前由大会主持人介绍答辩委员。

（圆） 论文导师 （或推荐人） 简单介绍作者。

（猿） 论文报告。

（源） 答辩委员会和与会者提问。

（缘） 论文作者当场回答问题 （提问和答辩不超过 猿缘分钟）。

（远） 评委 （源~远人） 会议，对论文质量和答辩水平进行评定，经过无记名投票，圆猿的评委同意，才能通过。

（苑） 由评委会的秘书填写评审表，经过评委主任和委员签字，主管部门审批后通知作者。

（愿） 经答辩、评审后论文合格者，授予相应学位、职称或奖励证书。

圆遭注意事项

（员） 做好准备：报告前对可能提出的问题做好回答准备。

（圆） 听清答辩委员所提的问题，可以用笔记，如果没有听清或不理解时，应很礼貌地请他再重复一遍。

（猿） 实事求是：回答问题要简明扼要，抓住重点，不要开展论述，更不要答非所问，对简单问题也要认真回答，不能有“不屑一顾”的傲慢态度，对不清楚的问题，可以用“还没有注意到”“没有解决好”等语回答，实在不知道答案的应该老实承认，有几种观点的问题，可以阐述自己的观点，但附上“可以继续探讨”或“尚待实践检验”等缓冲语，以留余地，掌握好时间。

思考与练习

1. 拳击常用的科研方法有哪些？
2. 调查法包括哪些具体的方法？
3. 拳击观察统计的方法有哪些？
4. 拳击科研的具体步骤有哪些？
5. 对拳击科研工作的基本要求是什么？
6. 简述拳击实验研究法包括哪些内容。
7. 简述文献资料法包括哪些内容和步骤。
8. 拳击观察统计时应注意哪些要点？
9. 问卷调查法的步骤和注意事项是什么？

第七章

拳击运动损伤、预防及特点与作用

本章提要

拳击是一项激烈的两人直接对抗的竞技项目，我们国家在 [illegible] 年和 [illegible] 年两度暂时停止拳击运动，目的就是为了考虑运动员的安全。但是，这种担心和忧虑是没有太大必要的，如果对拳击运动有了深人的认识和了解，人们就不会对拳击持怀疑和反对态度。因此本章着重对这些观点进行分析，以提供给练习者思考。另外还介绍了拳击运动员的运动损伤与预防，包括发生拳击创伤的原因，拳击中常见创伤的症状与处理，同时对拳击运动的特点与作用进行了阐述。

第一节摇拳击运动员的运动损伤与预防

拳击运动在其发展过程中，由于其项目特点，不可避免的会出现运动损伤。尤其是在古代，拳击运动的职业化特点使其变得异常残酷，易造成拳击创伤，拳击发展也因此受到一定的影响。

后来业余拳击制定的规则和采取的一系列保护措施才使业余拳击运动走上了正规。在我国，也因拳击运动的创伤而使其中断。[illegible] 年，由于体育运动的“大跃进”，各省市为了在第一届全运会上“放卫星”做贡献，盲目发展拳击运动，出现了不少伤害事故。在 [illegible] 年猿月，国家体委正式恢复了拳击运动，制定了一系列的文件，使拳击运动走上安全、健康发展的道路。

随着现代体育运动的发展，运动创伤正在逐渐增加。据统计，在欧洲的损伤事故中，拳击仅列第 [illegible] 位，拳击位于田径和网球之后。拳击运动激烈对抗的项目特点决定了其必然要出现一定的创伤，这是每一个从事拳击运动的人所必须面对的。如何来预防和减少伤害事故和创伤，是一个非常重要的

问题。

一、发生拳击创伤的原因

在拳击比赛和训练中出现受伤情况的原因有许多种，其中在准备活动中注意力不集中，重视程度不够；没有做好准备活动或做得不充分，是一个主要的受伤原因。另外其他一些原因有拳击运动员对拳击创伤的严重性与预防的重要性从思想上重视不够，实战训练与比赛的组织工作不严密，方法不当；运动员情绪不佳、体力不足，或因身体处于疲态状态、有伤病情况等是受伤情况发生的主要原因。还有大脑皮质运动中枢的兴奋与抑制扩散，造成肌肉不协调，动作僵硬、不熟练，器材不安全、场地不平整、运动鞋不合脚等，动作粗野或违反规则也会导致受伤，两个选手的水平相差较大等也是容易引起受伤情况发生的主要原因。

二、拳击中常见创伤的症状与处理

（一） 指腕关节的挫伤和掌骨的骨折

人体某部位遭受钝性暴力作用而引起该处及深层组织的闭合性损伤，称为挫伤。其主要表现为：轻者局部仅有疼痛、压痛、肿胀、功能障碍；重者可因皮下出血形成血肿或淤积，疼痛和功能障碍都较明显。对于没有骨折的挫伤可在受伤时立即冲凉水或者用冰块等冰覆受伤部位。

拳击运动员常在与同伴互练或在打沙袋练习时，最容易发生第一指骨、腕骨和掌指关节的挫伤和掌骨的骨折，其原因往往是手指包缠绷带的方法和拳击技术不正确。并且，几乎都是因为运动员出摆拳击打时，没有用拳峰击打对手，而是把拇指掌关节当作击打对手的着力点，故造成第一掌骨骨折。

为此，教练员提醒运动员正确地用绷带缠手，其目的在于保护手，提高击打效果和安全性。

缠手时应注意，不要缠得过紧，要使手指有适当的活动余地，缠得过紧反倒容易受伤。但手腕部分可缠得紧些，这有利于击打用力和防止受伤。对于骨折应立即到医院就医，自己不得随便乱动。另外，要加强对技术的纠正，不断提高技术的规范化和熟练程度。

（二） 眉弓部的裂伤和鼻骨骨折

受钝物打击引起的皮肤和皮下组织撕裂，伤口边缘不整齐，称为裂伤。

造成损伤的主要原因是由于一方运动员使用前臂直接击中对方鼻骨或鼻骨撞到对手的前臂尺侧或鹰嘴所造成，也有的是双方运动员的头部互相撞击造成的。

为避免头部受伤可戴保护帽，主要保护前额及耳部。伤后要立即就医治疗并及时止血。

（三） 鼻出血

在训练和比赛中的鼻出血是拳击中最常见的一种创伤。鼻部被击打后可发生鼻粘膜微血管破坏而引起的鼻出血，也可引起鼻变形。

鼻出血时把头后仰，用拇食指在鼻翼外面相对压迫（伤者用口呼吸）数分钟，一般可止血。有条件时，可用浸过肾上腺素或麻黄素的消毒脱脂棉卷成小卷轻轻塞人流血鼻孔内，再在鼻翼外稍加压迫，则止血更佳。额部用冷毛巾或冰袋冷敷，亦可止血。

（四） 耳廓挫伤

耳廓挫伤的原因主要是被对方的前后摆拳和平勾拳直接击中耳廓引起的局部血肿。

耳廓的皮下组织少，血管表浅，在受击打时，极易发生血肿。同时由于耳廓的大部分支架是耳廓

软骨组成，耳部的皮肤都紧贴在软骨膜上血肿不及时治疗，会造成耳廓软骨炎，严重者可导致耳廓畸形。

处理办法：用冷敷或用绷带加压包扎，制止皮下继续出血淤肿。

（五） 击摇昏 （即休克现象）

在拳击比赛中，往往会出现运动员被击昏而摔倒导致失败的场面，这是运动员受了最后一次打击以后，一时不能起立重新比赛，这被称为“被击昏”，即休克现象。休克时，整个有机体受到严重的障碍，血压降低，脉弱而急，呼吸浅，其特点是定向力丧失，面色苍白，神志完全或部分丧失。

当运动员被击打倒地时，不可去拉或立即叫醒他，应叫他安静地仰躺着，观察 员~ 圆分钟，如运动员自己不能恢复神志，要立即在防震保暖的情况下急速送医院就诊。但大多数被击昏的运动员，不需要特殊处理即可恢复。当然，击昏本身不仅仅是身体上的创伤，而且也是精神创伤，因此非常需要安静以及医生、教练员和队友们的言语安慰。

拳击运动员颞部受击出现的击昏，是大脑受了机械刺激的结果。

下颌部受击而发生的击昏，很少由于脑震荡所引起。这是由于分布在内耳的大感受器受到强烈刺激的结果，是小脑及脑干 （红核） 的反射现象。由于机能的破坏，拳击运动员失去定向力，摔倒并失去知觉。

颈部两侧受击而发生的击昏，很明显是由于颈动脉窦受击，反射性地引起了脑血液循环的一时性障碍所致，可引起脑血管供血不足，产生昏迷休克。运动员被拳击多是在没有保持基本姿势、下颌过高、两拳过低的情况下发生的。尤其是新运动员颈肌明显无力，防守姿势和动作有明显错误发生率较高。

左右肋部受击时也可能出现击昏，这是由于相当于该部的内脏器官 （肝脾） 的内感觉器受累，引起明显的一时性血液动力过程破坏的缘故。左右肋部受击倒地多为上勾拳或直拳击打肋部所致。

躯干受击中尤以腹部受击时，更容易发生击昏。上腹部受击倒地或被击昏多为平勾拳击打所致。主要原因是由于刺激传到迷走神经中枢，可使心脏活动大为减慢，甚至停止心跳，呼吸也明显变慢。有时刺激颈交感神经，可引起呼吸加快、加深。

三、拳击损伤的预防

在训练和比赛中，如果运动员、教练员以及裁判员对拳击运动有足够的认识，采取必要的预防和防护措施，拳击运动还是会走上健康发展的道路。为了减少拳击运动中伤害事故的发生，除了要进行规则范围内充分的体检外，在日常比赛和训练中还应注意以下几点：

1.增强保护措施，积极开展预防损伤的宣传教育工作

加强身体全面训练，提高机体对运动的适应能力，要注意加强易伤部位及相应薄弱部位的训练，提高机能，积极预防损伤。戴好防护用具和使用标准手套。防护用具主要包括头盔、护齿、护裆、手套等。其中头盔尤为重要。据国际业余拳联调查，在拳击受伤中，其中头头部的受伤占了 缘以上。头盔可以缓冲一部分打击力，可以有效地保护运动员的大脑和头部。标准拳击手套可以对对方起到保护和缓冲作用。

另外，为预防和尽量避免创伤的发生，应选择合适的练习场地器材和良好的环境。比如选择合适的拳套、打沙袋手套、沙袋和墙靶等用具。在拳击训练和比赛中，使用拳击的特殊防护装备是非常重要的，为开展好拳击运动，因地制宜地制作一些简单的行之有效的练习器材，也是可取的。

2.裁判、教练员应及早中止实力悬殊的比赛

为了保护运动员的健康和安全，要发挥裁判员积极主动作用。作为裁判员、教练员和医生，应当根据场上的情况，及早终止对比实力悬殊较大的比赛。

在我国拳击竞赛规则中规定：

⑴ 双方实力相差悬殊：如果一方运动员被台上裁判认为处于明显劣势，或正受到过度的重击，应立即停止比赛，并宣布其对手为胜方。

⑵ 受伤：如果运动员被台上裁判鉴定为受伤或因其它健康原因不能再继续比赛，应停止比赛，并宣布对手为胜者。

⑶ 在比赛中因头部被击倒下，或因头部受重击失去继续比赛能力，被裁判终止比赛的运动员如是第一次，该运动员应在以后的 员个月内不准参加拳击训练或比赛。如在 猿个月内的比赛中有 圆次被击倒失败，该运动员应在以后的 猿个月内不准参加拳击比赛。如在 员圆个月内的比赛中有 猿次被击倒失败，该运动员应在以后的一年内不准参加拳击比赛。

⑷ 观察期间的健康证明：运动员在前面所述的三种情况的观察休息期之后，在他们重新参加比赛之前，必须作一次专门身体检查，由一位合格的医生证明身体健康，并认为可以参加拳击训练和比赛时，才可以同意其参加比赛。

为确保运动员的身心健康和安全，更重要的是裁判员要熟练地掌握和严格执行比赛规则，控制比赛场面，及时地制止犯规动作或危险动作，有必要使用一切手段防止永久性创伤；另外教练员要从长远考虑，看到双方实力相差较大，不能一味鼓励自己的队员死拼硬打，可根据情况灵活掌握，否则等到严重的受伤情况出现后再后悔就晚了。

⑵ 加强医务监督

建立和健全自我监督制度在拳击训练过程中，加强医务监督工作，其目的是最大可能地利用医学的手段，对拳击运动进行观察指导，促进运动员的身体健康，增强体质，提高拳击技术水平。因此，在训练前、训练中和训练后，对运动员进行医务监督工作，将对运动员起着积极的保护作用。运动员由于比赛的激烈进行，可能感觉不到某些部位的不适，往往在赛后就会出现一些症状，因此必须加强赛后的医务监督。在赛后要密切注意观察，尤其是脑部受伤的运动员。

如遇到头痛、恶心、呕吐等症状，应立即送往医院进行检查治疗。

同时应教会运动员自我监督，随时注意自己的身体反应 （如头晕、疲乏感等），注意运动器官的局部反应 （如肌肉酸痛、僵硬、关节疼痛等），当反应不良时，要及时调整运动量。

⑶ 掌握正确的拳击技术和训练方法

比赛和训练中创伤的一个重要原因，是运动员的技术错误或不熟练。尤其是防守技术不熟练，如只顾进攻，对自己的防护不够，两手太低等原因。只有在不断磨炼技术和掌握合理的训练方法的基础上，才能进行实战，才能避免拳击的创伤。要认真做好准备活动，内容和量要根据所要进行活动的性质、运动员个别情况及气象条件而定。要合理安排运动量，尤其要注意运动器官的局部负担和伤后的训练安排，防止局部负担过重。

总之，尽管拳击是一项激烈的对抗运动，但是与其它项目比，它的受伤率并不很高，而且死亡和事故多发生在职业拳击比赛中，因此只要我们充分加以注意并且采取必要的措施，完全可以将拳击的事故和创伤降低到最低限度的。

第二节摇拳击运动的特点与作用

拳击运动对练习者的身体素质和心理素质提出很高要去，同时它对增强练习者的身心健康具有较大的锻炼价值，练习者通过拳击训练，不但要掌握娴熟的技战术，提高身体素质水平，而且要有战胜对手的顽强拼搏的精神和坚定的信心。拳击对练习者和社会具有一定的影响，这些作用主要表现在以

下几个方面：

一、拳击运动对人体神经系统的良好影响

拳击中最基本、最重要的素质之一，就是要具有高度的灵敏性和快速的反应能力。拳击运动的训练和比赛，是在不断闪躲、进攻移动和防守中进行的。尤其是在比赛中，谁能较多准确、果断、有力地击中对方身体的规定得分部位，谁就能取胜。拳击是两个人直接对抗的的项目。双方为了保护自己，打击对方，都在不断地调整距离，变换体位和姿势，这对神经系统的兴奋和抑制过程的强度、均衡性和转换的灵活性，都提出了很高的要求。

一个优秀的拳击运动员，要具有快速的反应能力、敏捷的闪躲能力和准确的判断能力，这些都属于神经系统的功能。

在拳击比赛和训练时，运动员要熟练地掌握运用各种技术方法，灵活地变化运用各种战术，并且要随机应变地随场上情况及时调整自己的技战术，同时要完成各种技术组合等，所有这一切，都需要拳手具有高度的灵敏性，具有快速的反应能力，否则就会受制于人，处处被动。经常练习拳击和参加拳击比赛的人，他们灵敏性和反应能力就会得到充分锻炼和提高。

二、拳击运动对运动器官的影响

在拳击训练中，快速出拳击打的动作是主要的得分手段，并且要把这种动作坚持到比赛结束，这就需要以速度为先导的力量和耐力来完成；机敏的反应可使各种动作根据进攻和防守的需要在瞬息万变的形势中不断变化；同时肢体随心所欲地活动到最大范围，这又体现了柔韧性，并且在一系列的组合动作中体现出高度的协调性。无论是在打沙袋、手靶训练和实战，都是提高身体机能水平、增强体质的有效手段。

一个拳击运动员在对应训练及比赛中，要经常采取两臂屈肘抬起的动作，以防止对手可能的攻击，并随时伺机给对方以重击。诸如此类灵敏而有力的动作，如果没有发达的肩带肌、三角肌、肱二三头肌及前臂快速地伸屈转换是不可能的。同时，必须有强有力的胸大肌和腹肌，才有利于保护胸部和腹部的内脏器官。在激烈的比赛中，需要两腿不断地移动，并持续处于微屈膝的姿势，如果没有强壮的股四头肌、大腿和小腿肌群来支持，就会过早地失去平衡，导致站立不稳而不能坚持比赛。

三、拳击运动是一项非常有意义、有价值的教育活动

体育是教育过程的一部分。在拳击运动过程中，锻炼者不仅得到了强健的身体，更重要的是培养和训练他们勇敢、机智、灵敏、果断、顽强不屈的意志品质和在逆境中不怕困难，克服艰难的战斗精神。因为拳击不但是人体各种能力的较量，同时也是心理和智力能力的较量。在对练和实战中，由于肢体始终处于活动状态，精神处于争强好胜的兴奋状态，同时产生荣誉感、自豪感、进取心、自尊心，表现出个人的道德和意志品质，由此出现的相应行为往往是人生观、世界观、道德水准等品质的体现。这就提供了进行教育的时机，要求运动员要有涵养，要互尊互敬、遵守纪律、服从裁判；在拳击比赛中要求练习者勇敢顽强、坚决果断、机智多谋。

拳击的对练和比赛过程中，要不断地根据场上情况，以敏捷的思维，迅速适时地决定自己的技战术。这就要求有良好的观察力、判断力、想象力和思维力。通过实践，这些能力就可以得到锻炼和提高。

培养竞争能力。现代的社会处在竞争的时代，没有良好的竞争意识是很难在社会上立住脚的。在你来我往的对抗中，两人都勇敢顽强，坚毅果断，对竞争能力和意识的培养是十分有效的。

有竞赛就有输赢，只有正确对待竞赛中的胜败，才可能适应社会的激烈竞争。

培养自我奋斗的能力。在练习和比赛中，大部分时间是靠独自拼搏。教练员只是对训练提出要求和对比赛提出建议，练习的质量和比赛的结果得全靠自己。这是自我的提高，在这个锻炼的过程中就塑造了自己，发展了自己，完善了自己。

拳击可以培养练习者吃苦耐劳的品质。经过长时间的体力和脑力活动，使人敢于在困境中进取，迎困难而上，并以充沛的精力进行高效率的工作。不难看出，拳击比赛是十分激烈的。源个回合的比赛，双方都要尽力拼搏，体力消耗很大，直到精疲力竭，这时，与其说是较量技术，不如说是较量各自的心、肺和运动器官的耐力。

从近代某些学说的观点来看，一个拳击运动员，在系统的训练和比赛中所接受的各种强大的刺激，就是作用于运动员身体的许多应激因素。教练员和运动员如果能很好地控制这种应激的强度，就能有效地运用这种应激的强度，就能有效地应用这种应激来增强体质和提高运动成绩。

第三节摇争议与思考

拳击运动有悠久的历史，拳击运动对抗性强，在锻炼人的意志品质，培养勇猛顽强的精神方面是其它运动所不能相比的，因此拳击被称为“勇敢者的运动”。

奥运会、亚运会及我国全运会均采用业余选手参加的竞赛规则。这种规则在对运动员的安全防护上更为严格，以减少运动员受到的伤害，提高比赛中的安全系数，使拳击真正成为一项健康、文明的运动。

然而，世界范围内对拳击运动的争论一直没有停止过，争论的焦点就是拳击的伤害性是否非常大，在个别人的心目中就认为拳击是一项野蛮的运动，对运动员会造成致命的伤害，这项运动应该立即取消；而更多的观点则是认为拳击运动员只要做好防护措施是非常安全的。下面我们先从拳击运动员的运动损伤和预防进行分析。

拳击同其它体育项目一样，既具有一般体育项目的运动特点，又具有其自己的特殊性。拳击的特殊性，就在于它是运动员双方通过两只拳头的对抗，进行体能、技术和心理的较量。拳击竞技的具体表现形式，是两人在正方形的绳围比赛场地中，戴着特制的柔软手套，按一定的规则和技术要求，进行攻防对抗。攻防的武器只能是戴上特制手套的两只拳头，攻防的目标只限于对方腰髋以上的身体部位。

拳击被人们称作是“艺术化的搏斗”。因为高水平的拳手在比赛时，表现出强劲有力的攻防动作，拳法突然迅速、攻势凌厉，令人眼花缭乱，并且动作潇洒自如，姿态优美，给人以艺术性的美感。拳击不但表现出力量、技术、意志、心理、智慧的竞技和健美的艺术，而且可以培养人崇高的审美观，塑造人的心灵。

拳击的比赛规则有自己的独特之处。国际业余拳联（粤拜粤）规定业余拳击比赛实行源个回合制，每个回合打圆分钟，回合间休息员分钟；职业拳击比赛一般是实行员园~员圆回合制。回合中间休息员分钟。业余拳击比赛主要靠技术得分来判定胜负，所用拳击手套大而且厚，比赛时运动员要穿背心、短裤、软底拳鞋、戴护头盔。职业拳击比赛主要靠强烈攻击或将对方击倒判定胜负，被击倒一方如果在员园秒钟内不能站立起来恢复比赛，就判对方获胜；比赛时职业拳手的手套小而且薄，赤裸上身、头部不戴头盔进行比赛。业余拳击比赛设有员员个级别。

在拳击比赛中，产生伤害事故的现象主要发生在职业拳击比赛中，即使如此，在开展职业拳击非常普及的美国，职业比赛时运动员头部受伤的比率仅排在所有运动项目受伤率中的第怨位。国际业余拳联公布的统计结果显示，在世界上的运动项目中，业余拳击的伤害率仅排在第员员位，远比滑雪、

赛车、曲棍球、橄栏球、足球、体操等运动项目低得多。由此可以说明，拳击并不是最危险的运动项目，其伤害率比起其它有些项目要低得多。

由于拳击需要肌肉的强大爆发力，需要完善的技术和战术，所以，拳击是最复杂的竞技运动之一。比赛时面对瞬息万变的赛场情况，要求运动员能在极短的时间内准确地了解对方的基本状况，同时还要迅速作出相应的判断并采取相应的行动，利用强有力的身体和娴熟的技术、多变的战术进行攻击和防守，并且要具有战胜对手的信心和勇敢顽强的意志品质，从而战胜对手。参加拳击比赛必须要经过长期系统的训练，练就强健的体魄，掌握优良的技术，能灵活运用多种战术，还要具有顽强拼搏、勇于争胜的意志品质。这不仅对拳击爱好者和拳击运动员的身体素质和心理素质提出了很高的要求，而且，对增强拳击爱好者和拳击运动员的身心健康具有极大的锻炼价值，这是拳击运动具有的最明显、最优秀的特点。

历史的时钟已经迈入 [illegible]世纪。作为有 [illegible]多年历史的现代拳击运动也带着人们的各种思考和疑问进入了新世纪，其中，死亡与安全仍将是 [illegible]世纪拳击的主题，它关系到现代拳击运动能否按照人们理想化的运行模式运行和生存下去。毕竟，“死亡幽灵”已在人们心目中萦绕了相当长的时间。

[illegible]年 缘月，由 宰月悦出资赞助的拳击史上第一届拳击医学代表大会在荷兰的奥兰耶斯塔德岛隆重举行。这是人类首次利用集体的智慧，研究和探讨如何更有效地攻克“死亡”这个对拳击运动最具威胁的难关和敌人，使之安全地步入 [illegible]世纪。来自世界上 [illegible]个国家和地区的拳击医学专家拿出了自己多年的研究成果与同行们共同探讨，提出了不少好的措施和建议，以确保拳击手的健康和安全。

一、核磁共振图像检查将取代目前运动员赛前强制进行的脑电图扫描检查，它能更准确地检测出运动员大脑受伤的情况，防患于未然。然而，它的检查费用较高。这对许多经济落后的第三世界国家，特别是非洲国家来说，实行有相当的难度。

来自非洲的一些医生认为，大多数非洲国家的拳击手甚至连 [illegible]美元的爱滋病 （[illegible]） 检查费用都承担不起，又如何让他们拿出 [illegible]多美元进行核磁共振图像检查呢？西非科特迪瓦的放射学专家加德吉·戈霍恩鲁说，非洲拳击手缺乏明确的医疗指导手段，他们被野蛮地开发，受教练和经纪人的支配，很少有人关心他们的身心健康。由于经济落后，最好的拳击手一场比赛酬金仅为 [illegible]美元，他们不得不自己支付医疗费用。

尼日利亚拳击委员会矫形外科医生和医学顾问戈得温·卡努说：“我认为没有人愿意出这笔钱，而拳赛推广人应该从他们所赚的钱中承担这些费用。”

二、进行血液蛋白的检查将解开拳击手死亡之谜，这对预防“拳坛悲剧”具有特殊和十分重要的意义，它有望取代目前流行的脑电图检查。

康耐尔大学脑神经病专家巴里·乔丹在这次代表大会上向与会者披露了他和他的助手们经过多年研究后的一个令人振奋的成果，它是通过对人体血液中隐性蛋白 [illegible]–[illegible]的检查，来确诊哪个拳击手从事拳击比赛是危险的。尽管这只是初步研究成果。

乔丹和他的助手们研究发现，大约只有 [illegible]的拳击手有程度不同的大脑损伤问题，而他们都与血液中隐性蛋白 [illegible]–[illegible]的含量有关。乔丹通过对纽约地区 [illegible]位拳击手检查后得出了相同的结果，即他们血液中都有一对隐性蛋白 [illegible]–[illegible] 这对隐性蛋白 [illegible]–[illegible]在大脑受伤后，使之发展恶化变成大脑慢性损伤，即大脑永久性肿胀，导致记忆力丧失和降低大脑神经的功能。有些被采集血样的拳击手在实验过程中就已身亡。乔丹说，这个结果的真正意义在于医生可以事先通过对拳击手血液隐性蛋白 [illegible]–[illegible]的检查，就可以确定，他是否可以参加拳击比赛。如果结果呈阳性，将意味着他在大脑受伤后死亡的机会要大大多于呈阴性者。

这将使教练提高警觉，关注运动员血液中隐性蛋白 [illegible]–[illegible]是否呈阴性。另外，运动员只需做一次这样的检查就够了。

据悉，这项研究一旦成功，美国和英国将考虑实行。曾培养过托马斯·赫恩斯、尤利奥·查维斯

和伦诺克斯·刘易斯的著名教练伊曼纽尔·斯图沃德，虽不相信一次阳性检查结果将会阻止运动员参加比赛，但他仍对乔丹的研究表示了极大的兴趣。他说，这或许可以解释为什么有的拳手的头部遭到苑次重击后就会受伤，而有的拳击手即使遭到 员猿园倍的打击也毫毛无损的原因。

然而，不管最后结果怎样，人类攻克拳击死亡这个顽疾的决心和勇气并没有变。与会专家认为，世界各国制定统一的安全规则和标准，是杜绝拳击手死亡和减少伤害的重要举措，这些举措和建议包括：

员.对运动员至少在赛前 圆原小时要称体重，防止过晚造成运动员虚脱体力不济。

圆.对运动员进行爱滋病和肝炎血液检查。

猿.将拳王争霸战 员园个回合减至 愿个回合。

源.对在训练中被击倒的拳击手禁赛 猿园天，对比赛中被击倒的拳击手禁赛 远园天。

缘.对大脑严重受伤的拳击手进行充分的医疗评估。

远.在比赛场内禁止吸烟。

苑.给每个拳手建立医疗档案。

宰月悦主席苏曼表示：“拳击将会更广泛地生存下去，不管是合法还是非法。我们这次拳击医学代表大会正是向世界表明，在攻克死亡和保证安全的难题上，世界各国的态度是一致的。”

可以相信，在人类的智慧面前，圆员世纪的拳击运动将向着更安全、更规范和更有理智的轨迹上发展。

思考与练习

员.杜绝拳击手死亡和减少伤害的重要举措有哪些？

圆.如何看待拳击比赛时表现出来的打和被打？

猿.如何看待职业拳击中被打倒不能站起的场面？

源.拳击对练习者的正面作用有哪些？

缘.如何预防拳击损伤？

远.拳击中常见创伤的症状与处理方式是什么？

主 要 参 考 文 献

[1] 谢亚龙,王汝英,等.中国优势竞技项目制胜规律.北京:人民体育出版社,2003.

[2] 山崎照朝(日).实战空手道.北京:北京体育大学出版社,1988.

[3] 田麦久,武福全,等.运动训练科学化探索.北京:人民体育出版社,2002.

[4] 丰岛建广(日).拳击基础训练.北京:人民体育出版社,1988.

[5] 姆塞·托马斯·朗(美).柔术.北京:人民体育出版社,1988.

[6] 帕德力克·希基(美).空手道.北京:人民体育出版社,1988.

[7] 于德顺,高谊.拳击.北京:北京体育大学出版社,2003.

[8] 王智慧.现代散打技法.北京:人民体育出版社,1998.

[9] 佟庆辉.散打拳击技法.北京:北京体育大学出版社,2003.

[10] 李红.学校体能教程.北京:北京体育大学出版社,1998.

[11] 刘卫军.跆拳道实战绝技.北京:北京体育大学出版社,1998.

[12] 延峰.实用运动训练问答.北京:人民体育出版社,1998.

[13] 董子红.泰国拳.北京:北京体育大学出版社,2003.

[14] 魏峰.截拳道.北京:北京体育大学出版社,2003.