

QINNA GEDOU
JIAOCHENG

擒拿格斗教程

◆ 马学智 主编



G852.4

北京体育大学出版社

北京体育大学精品立项教材

擒拿格斗教程

主编 马学智

北京体育大学出版社

策划编辑 钱春华
责任编辑 钱春华
审稿编辑 鲁 牧
责任校对 张 洋
责任印制 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

擒拿格斗教程/马学智主编. - 北京:北京体育大学出版社,2008. 10

ISBN 978 - 7 - 5644 - 0051 - 4

I. 擒… II. 马… III. ①擒拿方法(体育) - 教材②技击(体育) - 教材 IV. G852.4

* 中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 144237 号

擒拿格斗教程

马学智 主编

出 版 北京体育大学出版社
地 址 北京海淀区中关村北大街
网 址 www.bsup.cn
电 话 010 - 62989432 62989438
邮 编 100084
发 行 新华书店总店北京发行所经销
印 刷 北京市昌平阳坊精工印刷厂
开 本 850 × 1168 毫米 1/16
印 张 13.25

2008 年 10 月第 1 版第 1 次印刷 印数 2500 册

定 价 26.00 元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

《擒拿格斗教程》编写组

策 划：张明廷 北京体育大学武术学院 院长

王华锋 北京体育大学 教授

顾 问：朱瑞琪 北京体育大学 教授

主 编：马学智 北京体育大学

副主编：张成明 北京体育大学

周小青 北京体育大学

薛宝利 北京市人民警察学院

编 委：张冬琴 北京体育大学

荣依群 北京体育大学

陈 超 北京体育大学

王美龄 北京体育大学

王 鹏 北京市人民警察学院

崔 建 北京市人民警察学院

戚敬超 北京市人民警察学院

动作示范：李少丹 代增增 徐长江

摄 影：马学智 张成明 张冬琴

前 言

擒拿格斗课程是北京体育大学为民族传统体育专业本科学生开设的武术对抗副项课程。通过本课程的学习，使学生了解和掌握擒拿格斗的基本知识，学习并掌握擒拿格斗的基本技法，身处不同状态下熟练掌握和灵活运用控制与反控制的技能。

中国武术博大精深，各武术派系有着不同的技击理念和招式，但如何既能发扬传统武术的技击性，又能在竞技赛场展示武术徒手搏击的激烈、刺激和对抗性，是许多武术专家多年来一直研究和关注的问题。从早期的武术徒手搏击比赛来看，比赛是没有规则的，凡是致伤、致残、致死的招式都可以用。随着社会的发展和进步，比赛有了规则，但技击招式的范围有了局限，当代散打运动的技击方法只限于拳、腿、摔，并且倒地后暂停比赛。因此，为了继承和发扬传统武术国粹，保证武术技击竞赛的可操作性，经过多年的研究和实践，借鉴国内外多种形式的搏击项目开展现状，整合踢、打、摔、拿及地上的纠缠打法，按照当代竞技体育运动的规律和特点，创立了擒拿格斗教学内容的竞赛训练体系，恢复武术本质。

擒拿格斗课程原为武术传统项目选修课，开展至今已成为北京体育大学2007年教学计划中武术对抗副项课程。开课的近10年中，在广泛征求学生意见的基础上，经过散打教研室全体教师的反复研究、共同探讨与实践，尤其在武术学院院长张明廷老师的大力支持与创新理念的鼓舞与激励下，同时征求老专家的意见，对北京体育大学武术教材中擒拿格斗课程进行了重新定位。在继承传统武术徒手技击的基础上，结合当代竞技体育规律与特点，凸显擒拿格斗的极限性、体育性、防身性、技击性的特点，并通过对抗体育比赛的形式提高擒拿格斗技法的实战性、可操作性，使得传统武术技法突破过去仅仅是说招、讲招，并考虑动作的危害性使得技法无法开展实战的窘境。同时由于擒拿格斗实战的可操作性，为专业人士、业余人士、热爱与推崇搏击运动的仁义之士提供了展示各路武术传统技法的竞争舞台，保证了擒拿格斗面向大众，无论防身、健身，还是从事专业训练，均有所益。

教材从理论的层面阐述了武术徒手搏击的源起与发展，竞技散打运动的起步与发展，擒拿格斗运动的创立，课程体现了擒拿格斗特有的育人功能、健身功能、娱乐功能、经济功能。课程从格斗层面上传授了身体站立与身体地躺的状态下，徒手与徒手之间的格斗技法和技能，明确立体作战的模式，强调了双方对抗格斗中如何掌握和提高运用技法的能力。本教材在教学内容上作到面对实

际，全面学习，重点掌握，突出实效，同时把握对抗格斗项目本身的规律和特性，保证教材的整体性和连贯性。教材在具体使用时要根据本校的教学计划及教学对象的实际，编写教学大纲、安排教学进度。

当今，竞技体育已进入一个无国界的全球化时代。中国武术搏击的发展必须要适应全球化趋势的要求。擒拿格斗以其自身特有的魅力顺应时代要求，逐步与国际接轨，将会拓宽现代搏击竞技体育的发展空间，丰富了现代搏击竞技体育的内容，引领武术搏击的发展方向，为现代搏击竞技体育运动注入了新鲜血液。

擒拿格斗运动的开展需要时间的检验，请专家提出宝贵意见，我们将不断丰富、完善、改进。教材在编写的过程中，参考、借鉴、运用了许多专家、学者的研究成果，在此表示感谢。由于编者水平和经验有限，不足之处，望广大读者批评指正。

北京体育大学武术学院教材编写委员会

2008年5月15日

目 录

第一章 擒拿格斗概述	(1)
第一节 武术徒手搏击的源起与发展简况	(1)
第二节 竞技散打运动的起步与发展	(4)
第三节 擒拿格斗运动的创立	(5)
第四节 擒拿格斗运动的特点	(6)
第五节 擒拿格斗运动的功能	(8)
第二章 人体基本知识	(11)
第一节 人体解剖学的基本定位术语	(11)
第二节 人体的骨骼及关节	(12)
第三节 人体的薄弱部位	(18)
第四节 人体易遭受损害的部位	(20)
第五节 人体的要害穴位	(31)
第三章 站立擒拿格斗	(36)
第一节 立战技法	(36)
第二节 立战技术	(63)
第四章 地躺擒拿格斗	(94)
第一节 地战技法	(94)
第二节 地战技术	(100)
第五章 擒拿格斗的教学训练步骤与阶段	(120)
第一节 教学步骤	(120)
第二节 教学阶段	(121)
第六章 擒拿格斗的战术运用	(126)
第一节 擒拿格斗战术概述	(126)
第二节 擒拿格斗战术的设计原则	(126)

第三节	擒拿格斗的战术形式	(128)
第四节	擒拿格斗战术训练的特点与方法	(131)
第七章	擒拿格斗的体能训练	(134)
第一节	擒拿格斗体能训练概述	(134)
第二节	擒拿格斗力量训练	(134)
第三节	擒拿格斗速度训练	(152)
第四节	擒拿格斗耐力训练	(155)
第五节	擒拿格斗柔韧训练	(159)
第六节	擒拿格斗抗击力训练	(168)
第八章	擒拿格斗的运动损伤、预防与康复	(172)
第一节	擒拿格斗运动的损伤	(172)
第二节	擒拿格斗损伤的预防	(177)
第三节	擒拿格斗损伤的康复	(180)
第九章	擒拿格斗的比赛规则	(189)
第一节	通 则	(189)
第二节	裁判人员及其职责	(191)
第三节	使用方法、得分标准与判罚	(193)
第四节	胜负与名次评定	(195)
第五节	口令与手势	(196)

第一章 擒拿格斗概述

擒拿格斗是以踢、打、摔、拿为内容，以双方站立格斗与地趟格斗为形式，以控制和制服对方为最终目标的对抗性体育运动，是武术徒手搏击的重要组成部分。

擒拿格斗源于武术徒手搏击，以竞技体育为内涵，把踢、打、摔、拿进行了有机整合，突破了散打倒地后暂停比赛的规定，把对抗推向极至，是散打运动的延伸和扩展，是武术徒手搏击遵照当代竞技体育规律与特点的展示，是武术徒手技击的原始再现。

第一节 武术徒手搏击的源起与发展简况

一、武术徒手搏击的源起

武术徒手搏击，源于人与兽斗和人与人斗。原始时期，“人民少而禽兽众”（《韩非子·五蠹》）。考古化石表明，当时猛兽极多，特别是剑齿虎，牙齿扁平锐利，十分凶猛。在云南的沧源原始岩画中，就有人与野兽搏打的描绘：画面上有两人双臂展开与兽搏斗，另有一人两手各持短棒似赴援者。《淮南子·览冥训》讲：“往古之时，猛兽食颡民，鸷鸟攫老弱。”《山海经》说：“封豨（野猪）脩蛇，皆为民害。”《毛记》说：“暴虎，空摇篮以搏之。”在这样的自然环境中，人类为了生存和获取食物，除制造和使用简单的工具外，还必须依靠自身的徒手技能与大自然斗争。据记载，早在原始部落之间发生大规模战争之前，原始先民之间便为争夺头领、领地而进行争斗了。《吕氏春秋·荡兵》说：“未有蚩尤之时，民固剥林木以战矣。”又说：“争斗之所自来者久矣，不可禁，不可止。”到了氏族公社时代，由于物质利益，部落之间经常发生战争。而使用武力就成为他们掠夺财富的一种最主要的手段。“蚩尤作兵，伐黄帝。”（《山海经·大荒北经》）“黄帝与炎帝战于阪泉之野，三战，然后得其志。”（《史记·五帝本纪》）在这些战争中，除器械之间的拼杀外，徒手搏击不可避免，要求人们必须掌握一定的搏斗技能。由于长期部落之间的战斗并经过实践的运用和总结，促使了原始形态的徒手搏击技能有较大的积累和发展，逐渐形成了攻防动作的技巧，由此产生了武术徒手搏击的萌芽。在此基础上积淀了越来越丰富的搏击经验并逐步形成了自觉、合理运用这些攻防动作技巧的观念，搏斗技能逐渐走向技术化，并在以后的生存斗争中得到了充实和发展。

二、武术徒手搏击的发展

中国进入奴隶社会，即夏、商、周时期，作为具有独立形态的武术徒手搏击即“手搏”形成了，成为服务于奴隶主的一种技能。商周时期，《诗·小雅·车攻》载：“搏兽手敖。”“敖”是地点，意为在敖这个地方“田猎搏兽”。《诗·郑风·大叔于田》说：“袒裼暴虎，献于公所。”《毛

传》释：“空手以搏也。”《殷本纪》说：“帝纣……材力过人，手格猛兽。”可见这种“搏兽”已非生产技能，而是独立地服务于奴隶主贵族田猎活动的搏斗技能。除“搏兽”外，亦有“搏人”的记载。《周礼·夏官·环人》载：“（环人）搏谍贼。”“搏”在这里是拘捕的意思，拘捕之法应包括“手搏”之技。《礼记·月令》载：“孟秋之月……禁止奸慎罪邪，务搏执。”这是西周奴隶主贵族为防止奴隶的反抗暴动，让司法人员重视搏执的练习。这表明武术徒手搏击在周代已形成并发展到一定的水平。铜器的出现，增强了搏杀的血腥，也伴随着武舞的登场。

到了春秋战国时期，由于社会的动荡不安，步兵的崛起促进了徒手搏击的发展。《左传·僖公二十八年》载：“晋侯梦与楚子搏，楚子伏已，而鉴其脑。”杜预注：“搏，手搏也。”《左传·成公十六年》述：“叔山冉搏人以投，中车所轼。”《荀子·富国》说：“是犹鸟获与焦绕搏也。”上述资料都反映了“手搏”技能此时已作为专门的搏击技能存在了。《庄子·人间世》载：“且以巧斗力者，即乎阳，常卒乎阴，大至则多奇巧。”这里所说的较力相搏是有技巧的，反映了当时的武术徒手搏击也有摔法的内容，并有相当程度的发展。

秦朝收天下之兵，实行在民间禁武的方针，然秦王朝两世即灭，对武术徒手搏击的发展并未产生太大的影响。在1975年湖北江陵凤凰山秦墓中出土的一件木蓖上，有描绘该时期手搏的彩色漆画。从木蓖上看双人是在台上比试，而且有裁判员。

到了汉代，武术徒手搏击有了进一步的发展。《汉书·甘延寿传》载：“（甘延）试弁，为期门，以材力爱幸。”孟康曰：“弁，手搏。”这说明当时是通过手搏科试来选拔期门军的武生。而且汉代《汉书·艺文志》录有关于论述手搏的专著《手搏六篇》，可惜亡佚了。《居延汉简甲编》第1304号简有6个字，释文是：“相错畜，相散打。”“相错畜”，即拿摔纠缠；“相散打”，则是分离后的相互击打。这说明武术徒手搏击已有了理论上的表述，从而扩展武术徒手搏击的范围，并且“武艺”一词在这个时期出现。汉代人著作中的“搏”大致有两种含义：一种是“索持”，即拿执对手，为拿和摔；另一种是“以手击之”，即打。

魏晋、南北朝时期，是一个分裂割据的动荡时代，民族战争和阶级斗争日益频繁而尖锐，使各种武技在相互对抗、相互制约、相互影响中迅速发展，起到了上承两汉、下启隋唐的重要作用。这个时期手搏活动也得到了延续和发展。安帝义熙六年（410年），“安成忠肃公何无忌自寻阳引兵拒卢循，……”参军殷阐曰：“循所将之众皆三吴旧贼，百战余勇，始兴溪子拳捷善斗，未易轻也。”说明吴时所辖之地手搏已是民间娱乐活动之一，加快了武术徒手搏击在民间的普及，并得到延续和发展。“武术”一词在这个时期出现，其意指停止战争，发扬文治，并非反映现今武术之概念。

隋、唐、五代，尤其是唐代，社会经济、文化高度发展，中国封建社会进入了空前繁盛的历史阶段。这时有了武举制，既促进了武术向精炼化、规范化发展，又促进了武术在民间推广，从而激发了更多民众的习武热情。这一时期，比武几乎形成制度，比赛不穿护具，不分级别，赤身短裤，在台子上进行。这时，“角抵”、“相搏”、“手搏”已经混称并用。据《角力记》载：“后唐庄宗性多能，癖好俳优并角抵战，或云自能此戏。尝诏王门关，与其角抵斗胜。又先约之曰：‘卿不可多让。’门关退谢者数回，又谓之曰：‘卿一拳倒者与节制。’及出手，果一拳下而仆，寻除幽州市度使。”这表明在角抵中亦用拳法，已不纯是跤法了。《资治通鉴》齐王天福八年（公元943年）载，南汉殇帝刘玢“好手搏”，“与储王宴于长春宫观手搏”。可见当时的武术徒手搏击不仅人民喜爱，亦是统治者宴乐观赏活动的重要内容。

两宋时期的手搏，已是“肘”、“拳”、“脚”兼用，并有翻转的各种变化。《史弘肇龙虎君臣会》中曰：“二人拳手厮打，四下人都观看。一肘二拳、三翻四合，打倒分际，众人齐喊一声，一个汉子在血沫里卧地。”据《宋朝事实类苑》卷五十六《将帅才略》记载：知河南澠地县令钟世衡，了解到修庙宇之梁重大，众不能举，遂令“其干剪发如手搏者，驱数对于马前，云：‘欲诣庙

中教手搏’。倾城人随往观之。既之而不教，谓观者曰：‘汝曹先为我至梁，然后观手梁，然后观手搏。’众欣然趋下山，共举之，须臾而止”。这段记载说明，当时人们对手搏这项活动是有极大兴趣的，而钟世衡正是利用众人欲观手搏的心理来完成移梁之事。也说明武术徒手搏击不仅能比武，而且也能表演，这是武术徒手搏击的重大发展。这时期比武的台子叫“露台”，比试叫“露台争交”。

在元代的八九十年间，宫廷曾先后 10 多次下禁民间持有兵器和习武，但无数次的起义又推动了民间武术搏击的发展。元代角抵盛行，但《元史》中同样也有关于“手搏”的记载，并且有了一定的发展。

明代是中国古代武术承上启下的重要发展时期，也是我国民间武术进入全面成熟的时期。此时的手搏多称为“白打”，亦称“角拳”或“搏击”，被列为当时的“十八般武艺”之中。明徐应秋辑《玉艺堂谈荟》卷 31《白打钱》载：“按白打，徒搏也。武艺共十八般，……十八白打。”明朱国祯《涌幢小品》卷 12 说：“白打，即手搏之戏，唐庄宗用之赌郡，张敬儿仗以立功。俗谓之‘打拳’，苏州人曰‘打手’，能拉人骨至死，死之速迟，全在手法，可以日月计。”可见白打是体现武术徒手搏击的一种主要形式。戚继光说：“既得艺，必试敌，切不可胜负为愧为奇，当思何以胜之，何以败之，勉而文试，怯敌还是艺浅，善战必定艺精，古云‘艺高人胆在’，信不诬也。”这里所说的“艺”即搏击技法，而不是花套。“试敌”，即手搏，要求习武者得艺还要手搏，由手搏来提高艺的水平，说明在学习武术徒手搏击或套路时，首先要掌握招法，然后使这些招法能够在实战中运用，这样才不致于是“花拳绣腿”。这时期的比武叫“打擂台”，比赛设擂主，不许暗器，但签定生死文书。不分级别，“见红”、“倒桩”、“甩翻”为败。

清朝前期是我国民间武术蓬勃发展的又一个新的历史阶段。这一时期民间武术不仅进一步门派化、理论化、搏击化、套路化，而且兼有多种锻炼方式及功能。到了清朝后期，1840 年鸦片战争打开了中国封闭已久的大门，中国传统文化与西方文化进行了全面的冲突、接触、交流与融合。西方文化的高势位让中国的有识之士幡然醒悟，并勇敢承认了当时中国的落后与不足，进而提出了“师夷长技以制夷”的主张，吸取西方文化先进的东西为中国的政治振兴、民族崛起服务。如，洋务派采用西方兵操编练“新军”，采用新式军事学堂的教育内容兴办“新学”等，开始主动探索、学习、借鉴、吸收体育制度、体育科学理论与体育思想，吸取西方德智体三育并重的教育理念，主张强身、尚武、耻弱的思想，同时人们开始重视武术的健身祛病、自卫御敌、养性修德的作用，这种趋势的发展，加速了武术进入体育化的进程，开辟了武术在体育领域广泛发展的前景。清末民初，武术一词开始沿用。

民国时期，军阀割据，连年战火，虽影响了武术的发展，但从总体看，仍呈发展趋势。这一时期，受西洋文化的影响，武术已趋向现代体育。上海成立了“精武会”；河北马良创编并推广了“中华新武术”；中央国术馆也相继成立，并于 1928 年 10 月 28 日由国民政府中央国术馆举行了“第一届国术国考”。“国考”的正试内容包括徒手对抗的“拳脚门”（散打）和“摔角门”及持械对抗的“刀剑门”和“棍枪门”。这次武术徒手搏击对抗赛，不分级别，不限流派，不带护具，可用手、肘、脚、膝，但不准攻击眼、喉、裆部，三局两胜，采取双败淘汰制。虽然竞赛规则简单，但开创了近代武术徒手搏击（散打）对抗赛的先河。1933 年举办的“第二届国术国考”，就有了护具规定和要求，并在一定规则下进行对抗比赛。而同年在民国第 5 届全国运动会上设置的武术徒手搏击对抗赛，较“国术国考”前进了一步，采用了体重分级、录取名次的新规则，但没有时间限制，以至使竞赛的“国术场成了斗牛场”。武术本身就是一项技击术，所以徒手对抗形式倍受重视，向西方体育文化的学习也尤为突出，民国时期进行了以竞赛规则和竞赛模式为主的探索过程。但鉴于当时的条件和背景，武术徒手向西方竞技体育的学习仅处于被动意义上的初级阶段，正如南

京中央国术馆创办者张之江所说的“比赛之法，评判之过程，俱在草创时代”。

新中国成立初期，武术套路被列为推广项目，随后在武术的研究发展中，主要将武术套路作为表演和竞赛的重点，但武术徒手搏击（散打）在民间仍有流传。

第二节 竞技散打运动的起步与发展

1976年以来，祖国各行各业经过调整、整顿，呈现出欣欣向荣、蓬勃发展的态势，文体界更是“百花齐放，百家争鸣”。作为民族传统体育项目的武术也走上了正轨，同时出现了全国的“武术热”。

由于民间对武术的狂热，许多人在学习武术和对武术的认识上存有很多偏见和误解。为了破除迷信，使武术在人们心目中有正确的认识并在比赛中得到检验和改进，从而全面继承和发展武术这一宝贵文化遗产，1978年国家体委运动司武术处成立了武术对抗项目调研组，在同年的全国武术套路比赛期间听取了部分教练和工作者的意见，并通过对个别武术家的访问座谈，向国家体委递交了《关于开展武术散手运动的报告》。体委对报告进行了研究，并提出了开展武术技击要“积极、稳妥”的方针，从而为散手运动的开展奠定了基础。

1979年3月，国家体委决定在浙江省体委、北京体院和武汉体院三个单位进行武术散手项目的试点训练，以便取得经验后逐步向全国推广。同年5月，在南宁举行的全国武术观摩交流大会上，试点单位作了汇报表演。9月，在第4届全国运动会上，国家体委又调集浙江省和北京体院散手代表队赴石家庄赛区，与河北省体委选拔组成的散手队进行了公开表演，在此基础上，初步拟定了武术散手的竞赛办法。在1980年5月太原市举行的全国武术观摩交流大会上，进行散手表演的省、市较前增多，同时北京体院和武汉体院进行了内部技术交流和座谈，为武术散手技术的规范和提高起到了促进作用。同年10月，在昆明举行的全国武术表演赛期间，国家体委调集了散手试点单位的负责人及有关人员，着手研究和座谈全国散手竞赛规则的工作，并拟定了《全国武术散手竞赛规则（征求意见稿）》。1981年5月，在沈阳市举行的全国武术观摩交流大会上，北京体院与武汉体院进行了第一次公开对抗表演赛。1982年1月，国家体委又调集北京、山东、河北、广东等省体委及北京体院、武汉体院有关人员，在北京召开了全国散手竞赛规则研讨会，确定了《全国武术散手竞赛规则（初稿）》，并按体重分设9个级别。随后按照这个规则，在北京举行了全国武术对抗项目（散打）邀请赛。同年12月在北京召开的全国武术工作会议上，在题为《团结起来，共同奋斗，开创武术新局面》的报告中指出：“技击尚处在实验阶段，要逐步积累经验，对待技击的开展要保持慎重稳妥的态度。”最后在大会总结报告中又提到：“关于武术技击，目前要限制在一定的范围内进行。”自此，从1983年武术散手本着“积极、慎重、稳妥”的方针，每年举行一次全国性武术对抗项目（散手）表演赛，并在不断总结、改进中充实和完善规则。在1988年兰州举行的散手表演赛上，开始采用设台比武的办法，从而确定了以擂台为民族特色的武术对抗项目竞赛形式。

1988年，在由中国武术研究院、中国武术协会主办的国际武术节期间，在深圳举办了首次国际武术散手擂台邀请赛。来自15个国家和地区的近60名运动员参加了为期3天的激烈角逐。中国队获得了7个级别中的5个级别冠军。这一竞赛形式和办法，很快被参加比赛的各国代表队所接受，他们称赞说：“中国散手安全、刺激、有特色。”这一时期，武术散手得到了各省、自治区、直辖市体委的普遍重视和支持，各地武术馆、校也如雨后春笋般建立起来，散手运动在群众中已有了广泛、深厚的基础，出现了可喜的局面。随着开展活动和参加比赛的单位不断增加，先后在成

都、重庆、郑州、沧州、武当山等地举行了各种类型的全国性武术散手邀请赛。在此基础上,1989年国家体委把散手列为全国正式竞赛项目,同年出版发行了《武术散手竞赛规则》,并依照规则在江西宜春市举行了第一次散手正式比赛——全国武术散手擂台赛。

1990年,国家体委正式公布实施了《武术散打技术等级标准》。同年批准了14名散手武英级运动员。中国武术散手裁判员队伍,经过数年的实践和努力初步形成体系。同年,经过考核,国家体委又批准了第一批国家级武术散手裁判员。

1991年,全国武术散手比赛分为上半年举行的全国武术散手锦标赛(团体赛)和下半年举行的全国武术散手锦标赛(个人赛)。1993年,散手比赛被列为全国运动会竞赛项目,设男子团体1块金牌;1997年在上海举行的第8届全国运动会上分设3块金牌;在2001年广东举行的第9届全国运动会上金牌增至5块;在2005年江苏举行的第10届全国运动会上金牌增至6块(女子团体1块);同时,1998年,散手比赛被列为泰国曼谷举行的第12届亚洲运动会竞赛项目,设5块金牌。

第三节 擒拿格斗运动的创立

人的需要是产生一切实践活动的内在动力。心理学家马斯洛认为,人的需要是有由低到高的层次的。在下一级需要得到满足时,高一级的需要就会成为主导需要并要求得到满足。在现代社会不断发展的条件下,散打在满足人们高层次的需要上发挥了越来越大的作用,不断满足人们强身健体、超越自我、争取胜利、获得奖赏、观赏比赛、调适情绪、铸就民族精神、增加民族凝聚力、宣扬民族文化等各种需要。反之,这些需要的不断被满足也促进散打向着完善、竞技性更强的方向发展。

中国传统文化虽然是以汉族文化为主构成的,但在几千年的发展过程中经受了很多次与其他民族文化的冲突与融合,形成了巨大的容纳性与极强的同化作用。中国社会长期处于一个封闭的、自大的、以东方文明为中心的平衡系统,由于其内部没有选择,外部没有交流,在不知不觉中中国民族传统体育便会逐渐走向保守,很难依靠自己实现自我发展与壮大。中国近代,西方竞技体育虽以一种侵略的方式传入中国,以其“竞争激烈”和“胜负分明”的特点很快受到了中国有识之士的关注与提倡,同时也打乱了我国体育原有的平衡。西方竞技体育以其自身的魅力,使中国传统体育在对待西方体育思想时由拒绝变为融合。在西方列强入侵中国时,中国文化觉悟到自身的落后,由此而产生了痛定思变的原动力。中国文化开始了由封闭、愚昧、野蛮走向开放、文明、自由、繁荣和昌盛。体育是文化的重要组成部分,文化的发展促进了体育的进步,体育的进步又促进了文化的发展和拓展了文化空间。近代以来,中国文化在抛弃了许多落后于时代的思想和观点的同时,也吸收了西方文化中许多新的理念和内容,去其糟粕,存其精华,破茧重生。新中国成立以后,社会主义文化建设构成了中国社会主义建设的一个重要组成部分,对中国社会主义政治经济建设起到了极大的促进作用。武术徒手搏击转型为现代竞技体育项目——散打并逐步推广到国外,在国内丰富了社会主义文化的内容,在国际上宣扬了中国文化,展示了中国文化和中国民族传统体育、中国体育、中国武术传统文化的魅力。散打是武术徒手搏击的重要代表,但不是唯一。

中国武术博大精深,各武术派系有着不同的技击理念和招式,但如何既能发扬传统武术的技击性,又能在竞技场展示武术徒手搏击的激烈、刺激和对抗性,是许多武术专家多年来一直研究和关注的问题。从早期的武术徒手搏击比赛来看,比赛是没有规则的,凡是致伤、致残、致死的招式都可以用。随着社会的发展和进步,比赛有了规则,但技击招式的范围有了局限,尤其是当代散打运动,技击方法只限于拳、腿、摔,并且倒地后暂停比赛。因此,为了继承和发扬传统武术国粹,

保证武术技击竞赛的可操作性,经过多年的研究和实践,借鉴国内外多种形式的搏击项目,整和踢、打、摔、拿及地上的纠缠打法,按着当代竞技体育运动的规律和特点,创立了擒拿格斗的竞赛训练体系。

国外综合搏击竞技可以追溯到公元前648年古希腊时期的第33届奥林匹克运动会,在当时被称为Pankration。参加者是擒拿格斗手中最优秀的摔跤手,或者是摔跤手中最优秀的擒拿格斗手。参赛者不仅需要高超全面的武技,其良好的心理素质和战术安排也是比赛取胜的关键因素。综合搏击竞技就是中国武术的踢、打、摔、拿,即擒拿格斗。

在巴西,格雷西家族于20世纪初期开展了现代综合搏击竞技运动,他们主要应用其家族自创的擒拿格斗术——巴西柔术,参加组织比赛。在比赛中,任何武技都可以使用,比赛不设时间限制,不分重量级别,比赛经常会持续几个小时,而取胜的唯一办法就是击败对手。

在俄罗斯、英国、法国、德国、西班牙、芬兰、挪威、荷兰、丹麦等欧洲国家都已先后开展起了综合搏击竞技运动。亚洲的科威特、阿联酋、韩国、泰国、菲律宾及中国台湾等国家和地区也都开始举办自己的综合搏击竞技比赛。日本现在已成为继美国之后的另一个综合搏击竞技运动发达国家。当代的综合搏击竞技职业运动员都是一些技艺高超的选手,他们都经过了多年的专业训练。现在的综合搏击竞技运动员,都是世界顶尖级的选手。由奥运会和世界锦标赛的摔跤、柔道、空手道、踢拳、柔术冠军,组成了综合搏击竞技优秀的参赛队伍。

当今,竞技体育已进入一个无国界的全球化时代。中国武术搏击的发展必须要适应全球化趋势的要求。世界性、洲际性搏击赛事越来越多。体育资源的国际化已经成为21世纪的新潮流,并继续对竞技体育的发展和体育文化的交流产生着重大的影响。擒拿格斗以其自身特有的魅力顺应时代要求,逐步与国际接轨,拓宽了现代搏击竞技体育的发展空间,丰富了现代搏击竞技体育的内容,为风靡世界的现代搏击竞技体育运动注入了新鲜血液。实践证明,擒拿格斗必将走向国门、走向世界,在世界搏击竞技体育之林谋取一席之地,为中国搏击竞技体育的发展将会做出不可磨灭的贡献。

第四节 擒拿格斗运动的特点

一、极限运动

擒拿格斗方法包括拳法、腿法、膝法、肘法、摔法,它是通过站立式擒拿格斗和地趟式擒拿格斗,以战胜对方为目的的竞技搏击运动。它不仅需要掌握站立式、地趟式的技术方法,而且需要站立之间、地躺之间、站立与地躺之间擒拿格斗的转换。它需要技能、体能、心理、品质的巨大支撑,才能达到擒拿格斗对身心的要求。擒拿格斗技法丰富,技能要求高,在学习训练的过程中,运动员必须充分挖掘个人全部潜力,逐步适应、逐步积累、逐步提高,与对手进行身体能力的比拼。伴随着技能的发展,体能中的人体机能、运动素质必须保证技能的发挥,尤其在竞赛中,擒拿格斗对抗激烈,每局比赛时间长,技术方法攻击性强,身体抗击打能力要求高,为了控制与制服对方,要把个人心理、运动品质发挥到极至,才能征服对方。因此,擒拿格斗训练人体负荷的要求远远高于其他同类任何一项搏击运动,它是人体身心极限的最大表现。

二、体育运动

擒拿格斗是一项体育运动。通过学习和训练,能够发展人的力量、耐力、柔韧、灵敏等素质。在进行擒拿格斗训练和比赛时,需要人体肌肉在高度紧张状态下,持续较长时间的工作,这对人体肌肉和其他功能系统的持续工作能力有较高的要求。特别是擒拿格斗比赛时,肌肉活动强度大,动作持续时间长,运动员的身体肌肉和精神高度集中,激发和促进神经系统、呼吸系统、循环系统机能的提高,从而增强和提高人的耐久力,使人体能够适应长时间高度紧张状态下的训练和比赛。在擒拿格斗练习和比赛时,运动员必须具有较大的绝对力量,才能达到攻防的目的。也就是说,必须具有重创对方的力量,才能在擒拿格斗比赛中占据优势和主动。所以,运动员都十分重视绝对力量的练习,经常做大量的力量训练以增加进攻时的威力。在擒拿格斗练习的过程中,也要注意绝对力量和速度的结合,通过最快的速度发挥最大的力量,是取得擒拿格斗比赛胜利的关键条件之一。擒拿格斗又是一项对抗性体育运动,可以发展人的心智,使人的身心得到全面的锻炼。擒拿格斗中最基本、最重要的素质之一,就是要具有高度的思变敏锐性和快速的反应能力。在擒拿格斗比赛和训练时,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,都需要运动员具有高度的思变敏锐性,具有快速的反应能力,否则就会受制于人,处处被动。擒拿格斗训练,从开始的基本动作、基本技法练习,到条件实战以至全面实战的练习过程中,在每个阶段和每个层次都对人的意志品质具有不同程度的考验和锻炼。初学擒拿格斗时,要忍受拉韧带的痛苦;攻防练习时,要承受击打和抗击打的皮肉之苦;加量加强度时,要克服疲劳之苦;进行实战时,要克服胆怯、犹豫、紧张、冒失等不良心理反应。坚持长期的擒拿格斗训练,可以培养习者勇敢、顽强、坚毅,不怕苦、不怕累,敢于拼搏的精神,进而形成成熟、稳健、积极向上的优秀品质。

三、防身运动

擒拿格斗是以双方互相对抗为运动形式,这就要求习者在实践中正确把握进攻的时机,防守要到位,反击要及时,从而建立正确的条件反射;同时还要针对不同的对手和双方临场的变化,提高应变能力,以及提高击打和抗击打的能力,这一切都完全起到了防身自卫和克敌制胜的作用。擒拿格斗的攻防技术比较简单,容易掌握,经过反复训练实践后,作为防身自卫的一种手段是非常有效的。通过擒拿格斗训练,还可以提高练习者的防身意识和自卫方法,在打和被打的练习中自然而然地掌握了防身自卫的本领,提高练习者遇到侵犯时自我保护能力。擒拿格斗为公安、武警、保安、军事特种兵应用到实战中,对促进中国警力、特种兵战斗力和整体素质的提高也将起到非常积极有效的作用。

四、技击运动

武术技击,是尽可能地影响人正常的生理活动,使对手的关节活动幅度的超极限、生理承载的超负荷、器官功能的超刺激、神经传导中断、气血运行受阻,从而达到制服对方的目的。技击术因人的生存而产生,又经过长期的发展在近代逐渐被纳入体育运动,它是人们遵循人体的生长发育规律和身体的运动规律,通过身体锻炼、竞技比赛等方式达到增强体质,提高运动技术水平,丰富文化生活为目的的社会活动。擒拿格斗的制胜理念是控制和制服,延续了传统武术技击“一定要战

胜对手”的思想观点，承接了当代竞技体育的特点。擒拿格斗的格斗形式是立战和地战，拓展了竞赛训练空间，丰富了竞赛训练内容，继承了拳、腿、摔、拿的技法，其中地战技法的拳脚击打和地战控制、窒息、臂肩部反关节和腿部反关节的控制、要害部位的反擒拿，技法巧妙、灵活，系统性、攻击性极强。

第五节 擒拿格斗运动的功能

一、育人功能

中国是文明礼仪之邦，自古重视道德修养，历来把道德作为评价一个人的重要标准。孔孟主张修身为本、以德服人、正心诚意、见贤思齐、见不贤而内自省焉。他们认为“修”、“齐”的目的是“治”“平”，进而实现天下大同。中国传统文化十分崇尚道德修养，追求道德修养的尽善尽美。中国武术植根于礼仪道德文化，它深受中国传统礼仪道德的影响，在其几千年的繁衍与发展中，它始终不渝讲究礼仪、重视道德，并在长期发展中形成了自己的行业道德，即武德。擒拿格斗运动受传统武术的影响，“尚武崇德”是课程教育的重要部分，教学中十分重视“武德”的传承和培养。传统武术讲究“未曾学艺先学礼，未曾习武先习德”。擒拿格斗的教学训练始终注重培养青少年正确的人生观、价值观和道德行为，并逐步改造青少年的人生观、价值观和道德观，做到礼仪并重、德技兼修。在擒拿格斗的授课过程中，充分运用武德礼仪制度，从行为举止、仪态容貌、思想言行严格规范与要求，加强青少年个人道德修养，认真学习和遵守社会生活中最基础的行为规范，养成谦虚、宽容、礼让的高尚品德和尊师重道、讲礼守信、见义勇为的情操，同时提高青少年的综合素质，形成练习者与人为善、纯厚处世、宽容万物的气度。在以法治国和以德治国的今天，我们选拔人才的标准就是德才兼备。

二、健身功能

擒拿格斗术是一项较力、斗智、对抗极强的竞技运动项目，通过学习和训练，可以提高青少年的力量、耐力、柔韧、灵敏等运动素质，可以改善青少年体内脏器官机能，促进骨骼和肌肉生长发育，增强机体新陈代谢，提高骨骼抗弯、抗压、抗折的能力；同时擒拿格斗术又是一项对抗性运动，可以发展青少年的心智，使人的身心得到全面的锻炼，对提高神经系统的灵活性有很大的帮助。坚持擒拿格斗训练可强筋骨、壮体魄。

擒拿格斗术是以双方对抗为运动形式，这就要求练习者在实践中正确地把握进攻时机，防守到位，反击及时，从而建立正确的条件反射，同时还要针对不同的对手和双方临场的变化，提高应变能力。因此，严格的擒拿格斗训练，能有效地提高人体的灵敏度和反应速度。在对抗训练中，要求练习者在极短的时间内，正确地判断并抓住时机打击对手或避开对手的击打，尤其双方在进行终极搏斗时，没有承受高负荷和高耐力的体质，是难于取胜的。因此，通过严格的、科学的、持之以恒的擒拿格斗训练，能够提高人的呼吸系统、心血系统、运动系统和神经系统的活动机能，有助于增强人体的抗受负荷的能力，强身健体。

三、娱乐功能

如今,随着物质财富的不断增长,人们的生活水平提高了,在基本的物质需求得到满足以后,便更加注重精神需求,特别是对生活质量的要求更高了。体育已越来越成为各国人民生活的重要内容,人们在积极参与体育健身的同时,把观看与欣赏体育运动比赛与表演也看作是一种文明高尚的精神文化生活,人们从观赏中得到满足的愉悦。体育比赛是一项最大限度地开发人体运动能力的活动,运动员在比赛中所表现出来的大大超过常人的运动能力有着极高的欣赏价值。在比赛场上,运动员的拼搏、竞技、力量之美感动世人,运动所展露的力量、速度、曼妙的身姿、野性、动感,从心理、视觉上都给人们带来了震撼、冲击,无不让人们感受到运动之美是一种具有强大亲和力与感染力的自然之美。擒拿格斗的比赛有着极高的欣赏价值和极强的娱乐功能。比赛中,运动员在生理和心理上都要求很高的竞技水平,需要勇敢顽强和吃苦耐劳的精神,这些充分体现意志美;比赛中的拳腿相加往来,控制与反控制,使人们在视觉、知觉上对运动着的人体在时间和空间的流动中感受到动态美;运动员在比赛中要拥有最大的空间,达到最高速度,显示最大力量,是对人体极限的冲击,是人的自我超越美;运动员在比赛中技战术的协调配合是运动员们经过长期的训练和比赛逐渐形成的,比赛展现的技战术配合已经达到了珠联璧合、天衣无缝的程度,这是运动员个人运动能力精细分工密切合作的默契美;对于运动员在比赛中所表现出来的勇于克服困难、顽强拼搏、锐意进取的精神,尊重裁判、尊重对方、团结友谊的道德风貌,又是运动员个人素养的文明美。

四、经济功能

当前社会对体育需求不断增长,体育健身、休闲、娱乐、竞赛等所带来的经济价值逐步被人们所认识,体育的经济功能从原有的隐藏状态中凸现出来,逐步发展成为体育的显功能而开始受到各国的关注。一些经济发达国家非常注意发挥体育的经济功能,追求体育的经济效益,甚至于把竞技体育作为谋取利润的工具。我国拥有世界上最多的人口和令人瞩目的经济增长速度,使中国正在成为世界上最大的体育市场。统计资料显示:目前我国服务业增加值只占GDP的33%,不仅远远低于世界平均64%的水平,甚至也低于低收入国家45%的水平。作为新兴服务业的体育产业应发挥积极作用,在提高自身结构和素质方面有所作为,积极引入新的服务方式、服务理念和服务产品。在我国,随着全面小康社会建设进程的推进,体育的经济功能日益拓展和深入,有望成为我国新的经济增长点。

擒拿格斗运动具备了防身、健身、休闲、娱乐、竞赛等特点,为武术徒手搏击的产业化发展创造了优越的条件。散打南北争霸赛、散打王比赛、中美、中泰、中日、中韩、中法、中俄、中伊、中欧、散打俱乐部联赛、散打明星对抗赛、功夫王争霸赛等等赛事,通过商业化运作,取得了非常大的成功,极大地推动了散打运动的发展,为擒拿格斗运动的开展奠定了理论与实践的基础。因此,如果将武术徒手搏击与现代经济发展理论和科学管理理念进一步深入地结合起来,必将为擒拿格斗运动的发展提供更丰沃的土壤、为国家和地方经济的发展提供一条新的路径。

小 结

本章从武术徒手搏击的演进,阐述了擒拿格斗运动创立与开展的背景,对擒拿格斗的内涵与外