



脚斗士运动

全国脚斗士大赛推广委员会 / 审定

吴彦达 / 主编



人民体育出版社

脚斗士运动

全国脚斗士大赛推广委员会审定

吴彦达 主编



人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

脚斗士运动 / 吴彦达主编. —北京: 人民体育出版社, 2009

ISBN 978-7-5009-3699-2

I. 脚… II. 吴… III. 民族形式体育-基本知识-中国

IV. G852.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 125147 号

*

人民体育出版社出版发行

三河兴达印务有限公司印刷

新华书店经销

*

787×960 16开本 13印张 232千字

2009年9月第1版 2009年9月第1次印刷

印数: 1—8,000册

*

ISBN 978-7-5009-3699-2

定价: 25.00元

社址: 北京市崇文区体育馆路8号(天坛公园东门)

电话: 67151482(发行部) 邮编: 100061

传真: 67151483 邮购: 67143708

(购买本社图书, 如遇有缺损页可与发行部联系)

《脚斗士运动》

编委会

主 编：吴彦达

执行主编：赵 立 吴林滨

副主 编：邹本旭 张文利

编委（排名不分先后）：

潘永芝 程 序 李汶凯 任 均 邵 强

王新坤 蒋 文 王忠山 王广峰 李东河

赵志英 刘 伟 杜春华 陆玉林

编写组（排名不分先后）：

吴林滨 吕韶钧 王 瑜 李春雷

张文利 赵 立 王健清 刘建生

邹本旭 陈明星 曾庆国



序

中国古代体育文化凝聚着中华民族的勤奋与智慧，闪耀着中国传统文化的光芒，是历史悠久、影响深远的华夏文明里一颗璀璨的明珠。随着 2008 年北京奥运会的临近，怎样才能成功地举办一届具有鲜明民族特色的“人文奥运”，在普及奥林匹克精神的同时更好地弘扬中华民族优秀文化，推动中外文化的交流与融合，已成为一个不容忽视的课题。

我们欣喜地看到，很多人正在认真地思索这一问题并不断进行着有益的尝试。脚斗士运动及大赛的推广与举办，便是其中较为突出的代表。它旨在弘扬奥林匹克精神，打造一项属于我们自己的民族品牌赛事，让爱好者通过参与比赛，体会中华民族传统文化的魅力，强健民族体质，凝聚民族力量，是一项极具发展前景和推广价值的体育运动项目与赛事。

脚斗士已在我国民间流传了五千多年，它易学、易开展，对场地等条件要求都比较低，极易推广。它源于生活，以对抗搏击为核心，以强身健体为基础，以锻炼意志为目的，倡导“敢于挑战对手、敢于挑战自我”的精神，可以培养坚忍不拔的意志以及刚毅果敢的品质，因而成为一项深受青少年喜爱的运动。不仅如此，脚斗士还是一项具有全球推广价值的体育赛事，在亚太地区有着广泛的参与群体。目前，脚斗士大赛组织者已在中国、日本、韩国、美国、英国等 83 个国家和地区进行了商标注册和知识产权保护，随着日、韩两国的积极参与，脚斗士国际化推广的战略规划已经启动。脚斗士的民族体育弘扬之路，使它在推广之初就具有浓重的国际化色彩，脚斗士运动在世界各国的广泛传播，必将增进我国人民与世界各国人民的友好交往，增进友谊与合作。

党的十七大提出提高自主创新能力、建设创新型国家的科学论断，体育事业的发展也同样需要创新意识。敢于创新，源源不



断地为中国体育注入新的血液，才能促进我国体育产业的发展，让灿烂辉煌的中华体育文化、中国民族体育在国际市场上大放异彩，取得良好效益。从这一角度看，脚斗士大赛不仅是一项新兴的体育赛事，还是一项体育文化创意产业。它将古老的民间游戏进行挖掘创新，建立起全新的赛事系统，并实施品牌化运作，立意打造成拥有自主知识产权的国际竞技体育项目和具有国际影响力的文化体育品牌，在体育产业创新的进程中，迈出了有益的一步。

在此，我也特别感谢吴彦达先生和《脚斗士运动》的作者，感谢你们的创意，感谢你们的努力，也感谢你们的奉献。一个极富生命力的体育项目正在逐渐成长壮大。愿这朵民族体育的奇葩伴随大众健身的发展、伴随体育产业的发展、伴随体育文化事业的发展绽放出更加绚烂的光彩。

2009年7月



前言

呈现在读者面前的这本《脚斗士运动》，是国人撰写的第一部关于脚斗士这一拥有 5000 年历史的民族体育运动的专著。北京奥运会之后，中国已然成为体育大国，国人体育热情空前高涨，国内引进外国体育赛事更是方兴未艾。但国之强盛，除体育强盛之外，民族体育运动的兴盛以及所具有的实力，才是一个民族在世界体育之林当中真正拥有尊严和自信的基础，也将是中华民族强盛的最终体现。在国外体育赛事你方唱罢我登台之时，民族体育赛事却在夹缝中喘息，到了危险的边缘，此时出版《脚斗士运动》一书，对于呼吁国人关注民族体育、振兴民族体育赛事，以真正树立中国体育强国身份，是一项颇具意义的工作。

众所周知，19 世纪英国人发明了如今通用于全世界的主要竞技运动的裁判制度，这些运动发明者很多不是英国人，但体育运动规则的完成才是真正的发明，拥有规则体育运动才成为竞技，不然就只是儿时的游戏、熟人之间的嬉闹，规则是体育真正的生命线。

脚斗士发展到今天，已经不再是简单的游戏、传统的体育运动，而已成为世界上突破竞技运动安全瓶颈、最为安全的现代化体育竞技项目，脚斗士拥有公平、完善的裁判制度和比赛规则，它以完善人格为宗旨，其中融入了品性兼修，挑战对手、挑战自我的体育精神。公平、安全、易学、易于开展、锻炼性高、趣味性已经将脚斗士变为一种时尚的锻炼，一个深受人们喜爱的竞技项目。目前脚斗士已经在世界上 83 个国家和地区进行了商标注册和知识产权保护，成为我国第一个拥有自主知识产权的体育项目。

当然，我们几千年的历史发展中，有很多优秀的民族体育运动项目，众多爱国体育人士也做了大量的推广工作，但成效不大。



脚斗士和其他民族体育运动项目一样，面临的不是坦途，而是一条荆棘之路，但让人欣喜的是，脚斗士项目自 2006 年推广以来，一年之间便进入了中国一百多所高校，并在试点高校建立了俱乐部和训练基地，先后举办了包括全国脚斗士大赛在内的众多赛事，同时受到国家体育总局、广电协会以及社会各界的支持与关注，这些都起到了一个很好的示范，也是对于有志于推广脚斗士之士一个很好的鼓励。不言而喻，脚斗士未来之路，虽然充满着艰难和不确定因素，但必将成为民族体育赛事的一个里程碑。

为了适应蓬勃发展起来的脚斗士运动，为了提高俱乐部专业队、高校高水平运动队、体育院系及青少年的教学和训练水平，也为了让脚斗士爱好者能够进一步了解脚斗士运动，更好地参与项目。我们通过以往脚斗士项目的研发和比赛、培训所积累的实践总结，编撰《脚斗士运动》一书。

为使《脚斗士运动》的专业性和普及性更好地结合，我们成立了《脚斗士运动》教材编写领导小组，成员有：北京体育大学教务处总支书记潘永芝、武汉体育学院教务处副处长程序、上海体育学院教务处副处长李汶凯、成都体育学院竞训科科长任均、西安体育学院竞训处处长邵强、沈阳体育学院竞训处处长王新坤、广州体育学院竞训处处长蒋文、天津体育学院竞训部主任王忠山、山东体育学院教务处副处长王广峰、河北体育学院竞训处处长李东河、首都体育学院教务处总支书记赵志英、吉林体育学院竞训处处长刘伟、哈尔滨体育学院教务处处长杜春华、南京体育学院教务处副处长陆玉林。

《脚斗士运动》共分为八章。第一章是脚斗士运动概述，由吴林滨先生撰写，主要描述了脚斗士运动的概念、起源、运动的特点与价值。第二章是脚斗士运动的身体训练，由北京体育大学吕韶钧先生、王瑜女士撰写，主要描述了身体训练、锻炼与体重控制问题。第三章由成都体育学院李春雷先生撰写，主要描述了脚斗士的基本技术及练习方法，特色鲜明。第四章由河北师范大学张文利先生撰写，主要描述了脚斗士的战术及战术练习方法，实用性强。第五章由首都体育学院赵立先生撰写，本章主要从体育教学角度出发，提出了把脚斗士运动“教材化”的基本思路与方



法。第六章由上海体育学院王健清先生和福建师范大学体育学院刘建生先生编写，本章从运动训练系统出发，全面总结了脚斗士训练的理论与经验。第七章由沈阳体育学院邹本旭先生撰写，对脚斗士竞赛的临场指挥进行了理论性、全面性的解读。第八章由福建省邵武第四中学陈明星先生和广州大学曾庆国先生撰写，本章包括脚斗士竞赛规则、竞赛方法、裁判法以及相关的、有独特创意的概念。

本书由首都体育学院赵立教授和全国脚斗士大赛推广委员会赛事总监吴林滨先生担任执行主编，由沈阳体育学院邹本旭先生和河北师范大学张文利先生担任副主编。他们为本书做了大量的基础性工作，包括资料的收集与稿件的编辑整理。

在此，我们诚挚地感谢中国奥林匹克委员会张发强副主席、国家体育总局手曲棒垒球运动管理中心雷军主任、国家体育总局社体中心办公室范立仁主任在脚斗士的起步阶段给予的大力支持与关注，国家体育总局刘鹏局长、国家体育总局社体中心胡建国主任在脚斗士的发展阶段给予的鼓励与帮助，还有赵立、吴林滨以及其他在本书撰写过程中做了大量实验和总结工作的有志于推广脚斗士的同仁们。

我创建脚斗士运动，望能弘扬中国民族体育赛事，也知此非一日之功。编撰此书之时，一如想做成至臻之品，更知并非易事，况区区拙力，带领众人写如此庞杂之力作，难免有所错漏，望读者能够给予批评指正，以便我们日后改进提高。也希望更多热爱体育、关注民族体育事业的人们加入我们脚斗士的行列。

主 编

吴彦达

2009年5月

目 录

第一章 脚斗士概述	(1)
第一节 脚斗士的起源与概念	(3)
一、脚斗士的起源	(3)
(一) 历史渊源	(3)
(二) 现代脚斗士起源	(3)
二、脚斗士的概念	(4)
(一) 广义脚斗士	(4)
(二) 狭义脚斗士	(6)
第二节 脚斗士的研发与推广	(6)
一、项目研发	(6)
二、推广机构	(6)
三、项目推广	(7)
(一) 国内推广	(7)
(二) 国际推广	(7)
第三节 脚斗士的特点及价值	(8)
一、脚斗士的特点	(9)
(一) 民族性	(9)
(二) 国际性	(9)
(三) 安全性	(9)
(四) 普及性	(10)
(五) 对抗性	(10)
(六) 趣味性	(10)
二、脚斗士的价值	(11)
(一) 精神价值	(11)
(二) 文化价值	(11)



(三) 健体价值	(12)
第二章 脚斗士运动的身体训练	(13)
第一节 脚斗士运动身体训练的意义与基本要求	(15)
一、脚斗士运动身体训练的意义	(15)
二、脚斗士运动身体训练的基本要求	(16)
(一) 根据不同生长发育阶段的形态特征安排身体训练	(16)
(二) 根据脚斗士运动的特点安排身体训练	(16)
(三) 身体训练应坚持全面性	(16)
(四) 采用多种方法手段提高训练质量	(16)
第二节 脚斗士运动一般身体训练	(16)
一、力量素质	(17)
(一) 脚斗士运动力量素质的特点及要求	(17)
(二) 脚斗士运动力量素质的训练方法	(17)
二、速度素质	(18)
(一) 脚斗士运动速度素质的特点及要求	(18)
(二) 脚斗士运动速度素质的训练方法	(19)
三、耐力素质	(19)
(一) 脚斗士运动耐力素质的特点及要求	(19)
(二) 脚斗士运动耐力素质的训练方法	(20)
四、柔韧素质	(21)
(一) 脚斗士运动柔韧素质的特点及要求	(21)
(二) 脚斗士运动柔韧素质的训练方法	(22)
五、灵敏素质	(23)
(一) 脚斗士运动灵敏素质的特点及要求	(23)
(二) 脚斗士运动灵敏素质的训练方法	(23)
第三节 脚斗士运动专项身体训练	(24)
一、专项力量训练的内容及方法	(24)
二、专项速度训练的内容及方法	(24)
三、专项耐力训练的内容及方法	(25)



四、专项柔韧训练的内容及方法	(26)
五、专项灵敏训练的内容及方法	(26)
六、专项平衡训练的内容及方法	(27)
七、专项抗击打力训练的内容及方法	(27)
第四节 脚斗士运动的体重控制	(28)
一、脚斗士运动员合理体重控制的要求	(28)
二、脚斗士运动员监控体重的方法	(29)
三、脚斗士运动员监控体重的医务监督	(30)
第三章 脚斗士技术与练习	(31)
第一节 脚斗士的基本姿势与练习	(33)
一、动作要领	(33)
二、易犯错误与纠正方法	(34)
三、练习方法	(34)
第二节 脚斗士的移动步法与练习	(35)
一、脚斗士调节步	(35)
(一) 前移步	(35)
(二) 后移步	(36)
(三) 侧移步	(38)
(四) 转动步	(39)
(五) 制动步	(40)
二、脚斗士跳跃步	(42)
(一) 前跃步	(42)
(二) 后跃步	(43)
(三) 跳转步	(44)
第三节 脚斗士的基本技术与练习	(46)
一、上挑	(46)
二、下压	(47)
三、套膝	(49)
四、顶撞	(50)
五、摆膝	(52)
六、弹推	(53)



第四章 脚斗士战术与练习 (55)

第一节 脚斗士战术概念和分类 (57)

一、脚斗士战术的概念 (57)

二、脚斗士战术的分类 (57)

(一) 按战术执行人数分类 (57)

(二) 按战术攻防性质分类 (58)

第二节 脚斗士个人战术和团体战术 (60)

一、个人战术 (60)

(一) 进攻类战术 (60)

(二) 防守类战术 (62)

(三) 攻防组合类战术 (64)

(四) 其他类战术 (65)

二、脚斗士团体战术 (67)

(一) 强兵战术 (68)

(二) 强将战术 (68)

(三) 换人战术 (69)

第三节 脚斗士战术训练的原则和方法 (69)

一、脚斗士战术训练的原则 (69)

(一) 实效性原则 (69)

(二) 一贯性原则 (70)

(三) 结合性原则 (70)

(四) 全面性原则 (70)

(五) 灵活性原则 (70)

二、脚斗士战术训练中应注意的问题 (70)

(一) 强调战术训练与其他训练相结合 (70)

(二) 在牢固掌握常用战术的基础上, 加强战术创新 (71)

(三) 探寻脚斗士对抗制胜规律 (71)

三、脚斗士战术训练方法 (71)

(一) 战术理论训练法 (71)

(二) 分解与综合训练法 (72)



(三) 减难与加难训练法	(72)
(四) 想象训练法	(72)
(五) 实战训练法	(72)
四、脚斗士战术训练的程序	(73)
(一) 基础训练阶段	(73)
(二) 提高训练阶段	(73)
(三) 最佳竞技阶段	(74)
第四节 脚斗士战术方案的制定	(74)
一、收集分析资料	(74)
(一) 全面了解竞赛对手	(74)
(二) 根据搜集了解的各种情况综合分析	(75)
二、战术方案的制定	(75)
(一) 战术方案设计的依据	(75)
(二) 制定战术方案的原则	(76)
(三) 制定战术方案的程序	(77)
第五章 脚斗士教学	(79)
第一节 脚斗士教学任务	(81)
一、指导脚斗士教学的基本政策	(81)
二、脚斗士教学的基本任务	(83)
(一) 增强学生体制	(83)
(二) 学习运动知识、掌握运动技能	(84)
(三) 促进心理健康, 提高学生社会适应能力	(86)
第二节 脚斗士教学方法与教学模式	(86)
一、脚斗士教学方法与应用	(86)
(一) 教学方法分类	(86)
(二) 教学方法	(87)
二、脚斗士教学中情境教学模式的运用	(89)
(一) 情境教学的基本概念与意义	(89)
(二) 创设情境教学(模式)的基本方法	(90)
(三) 情境教学的设计	(90)



(四) 情境教学模式在脚斗士教学中运用的基本策略	(91)
(五) 情境教学模式评价的要点	(92)
附件 1 脚斗士单元计划 (示例)	(94)
附件 2 脚斗士课时计划	(95)
第六章 脚斗士运动训练	(99)
第一节 运动员选材	(101)
一、形态特征	(101)
(一) 外形	(101)
(二) 髌部及臀形	(101)
(三) 踝部与足弓	(102)
(四) 眼神	(102)
二、机能特征	(102)
(一) 心率	(102)
(二) 最大摄氧量	(102)
(三) 前庭分析器功能	(102)
三、素质特征	(103)
(一) 速度	(103)
(二) 力量	(103)
(三) 耐力	(103)
(四) 灵敏和协调	(103)
四、心理特征	(104)
第二节 脚斗士技、战术训练	(104)
一、技术训练	(104)
(一) 技术训练的主要方法	(104)
(二) 技术训练的注意事项	(105)
二、战术训练	(105)
(一) 脚斗士战术训练的主要方法	(106)
(二) 脚斗士战术训练的注意事项	(107)
三、心理训练	(108)
(一) 心理能力及其训练的类型	(108)



(二) 运动员常见的不良情绪及控制方法	(114)
第三节 脚斗士运动训练的医务监督	(116)
一、训练的恢复	(116)
(一) 训练恢复的意义和作用	(116)
(二) 训练恢复的安排	(117)
二、脚斗士运动的损伤与防治	(118)
(一) 脚斗士运动常见的损伤	(118)
(二) 脚斗士运动损伤产生的原因	(119)
(三) 脚斗士运动损伤的预防	(120)
(四) 脚斗士运动常见损伤的一般处理	(121)
第七章 脚斗士竞赛临场指挥	(123)
第一节 临场指挥的意义、作用与内容	(125)
一、临场指挥的意义	(125)
二、临场指挥的作用	(125)
(一) 准确把握和利用各种战术机会	(125)
(二) 合理利用规则	(126)
(三) 提前制定各种技战术预案并能随比赛进程进行正确 决策	(126)
三、临场指挥的内容	(126)
(一) 技术实施	(126)
(二) 战术实施	(127)
(三) 心理控制	(128)
第二节 临场指挥的基本原则、方法与要求	(130)
一、临场指挥的基本原则	(130)
(一) 战术指导与心理调节相结合的原则	(130)
(二) 具体问题具体分析的原则	(130)
(三) 出奇制胜的创造性原则	(131)
(四) 充分利用规则原则	(131)
(五) 坚持方案与随机应变相结合的原则	(131)
(六) 审时度势原则	(132)



二、临场指挥的基本方法	(134)
(一) 暗号提示法	(134)
(二) 手势提示法	(135)
(三) 语言指导法	(136)
(四) 心理调节法	(137)
(五) 表情提示法	(139)
三、临场指挥的基本要求	(140)
(一) 指挥时机的利用	(140)
(二) 教练员指挥要点	(140)
第三节 影响脚斗士竞赛临场指挥效果的因素	(142)
一、教练员临场指挥的能力	(142)
(一) 教练员的威信与信任	(142)
(二) 赛前充分的准备	(142)
(三) 教练员临场抗负荷能力	(142)
(四) 教练员对战局综合判断能力及采取相应措施的能力	(143)
(五) 纵观全局, 抓住关键, 正确指导队员或全队作战	(144)
二、运动员比赛能力	(144)
三、观众	(144)
四、裁判员水平	(145)
第八章 脚斗士竞赛与组织	(147)
第一节 脚斗士竞赛意义、种类及组织	(149)
一、脚斗士竞赛的意义	(149)
二、脚斗士竞赛的种类	(149)
三、脚斗士竞赛的组织工作	(149)
(一) 竞赛工作的程序	(149)
(二) 竞赛制度与编排	(151)
(三) 成绩计算方法	(154)
第二节 个人赛的脚斗士个人赛竞赛方法	(156)
一、个人赛比赛场地	(156)