

SanDaJiShuYuShiZhanXunLian

散打技术 与 实战训练



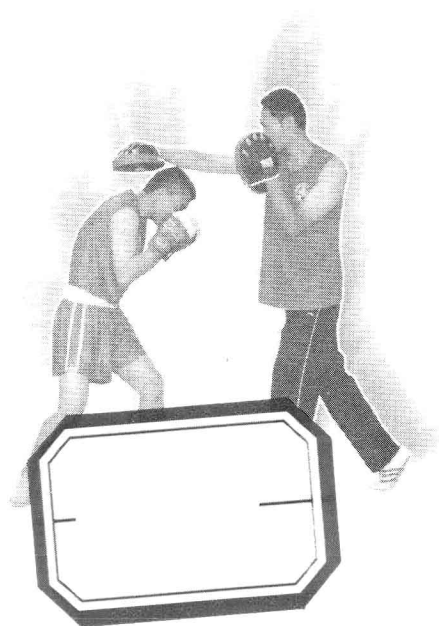
王智慧 编著



人民体育出版社

散打技术与实战训练

王智慧 编著



人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

散打技术与实战训练 / 王智慧编著. -北京: 人民体育出版社, 2012

ISBN 978-7-5009-4200-9

I. ①散… II. ①王… III. ①散打(武术)-运动技术 ②散打(武术)-运动训练 IV. ①G852-4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 259384 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

*

850 × 1168 32 开本 12.5 印张 300 千字
2012 年 9 月第 1 版 2012 年 9 月第 1 次印刷
印数: 1—6,000 册

*

ISBN 978-7-5009-4200-9
定价: 26.00 元

社址: 北京市东城区体育馆路 8 号(天坛公园东门)

电话: 67151482 (发行部) 邮编: 100061

传真: 67151483 邮购: 67118491

网址: www.sportspublish.com

(购买本社图书, 如遇有缺损页可与发行部联系)

前言

2011年3月，我偶尔浏览网页时看到某高校的一个课业交流论坛，论坛中有一条“给武术老师的建议”吸引了我，帖子的大概内容是学生通过一学期的武术课学习后觉得跟想象的差距很大，本来是抱着防身自卫、强健体魄的目的选了武术课，但实际学习的却是太极扇，而且老师在教学中不断强调动作怎样做起来才够漂亮，学生觉得就像是上舞蹈课，于是在帖子中谈了自己对武术的看法以及对老师的建议，“要求老师在教学中要突出武术的本质，满足学生防身自卫的兴趣需要”。这个帖子有几十个跟帖，大部分跟帖的同学表示认同，也有的为老师辩护，还有的同学建议其学习空手道或者跆拳道。读完这个帖子后颇有感触，本来我是预感不会有什么深知熟见的，但是一阅之下却引发了我对武术散打发展问题的思考，也进一步印证了我对治学方式的取舍弃保。

这里有必要对武术的概念作一个简单的梳理，国家武术运动管理中心在2009年组织专家论证给武术下的最新定义是：“武术是以中华文化为理论基础，以技击方法为基本内容，以套路、格斗、功法为主要运动形式的传统体育。”应该说这一定义是对武术科学、全面的概括，即武术包括套路、格斗和功法三个主要的运动形式，这三个主要的运动形式都是围绕着技击方法展开的。简单来讲，所谓套路是将“踢、

打、摔、拿、跌、击、劈、刺”等攻防技击素材，按照一定的顺序组合在一起以表演方式进行演练的组合动作，如：太极拳、长拳、刀术、枪术、棍术等等，当然也包括上文提到的“太极扇”。从竞技的角度来看，套路是通过打分来衡量演练水平，武术套路属于技能主导类表现难美的项目。功法即武术传统练功的一些方法，通过击破、极限挑战和限制性的角力等表现形式来展现练习者功力水平的运动项目，如：单掌开砖、二指禅、桩上徒搏、飞针穿玻璃等。格斗运动形式的典型代表即指散打，武术散打是中华武术的重要组成部分，是以中华文化为理论基础，以技击方法为基本内容，以搏击格斗为主要运动形式的对抗性项目。武术散打主要由“踢、打、摔、拿”四个技击要素组成，其最终目的是通过实战来体现个人的格斗能力。散打属于技能主导类格斗对抗性项目，是通过击中对方有效部位的得分累积或击倒对方来衡量比赛胜负的。无论是套路、散打还是功法都是以技击方法为核心的，其本质来源于古代生产劳动和战争中格斗经验的积累，这种积累在数千年中华文化的孕育下形成了今天独特的中华武术，是中华民族勤劳与智慧的结晶。

实事求是地讲，今天的武术发展并不尽如人意，准确地说应该是喜忧参半；喜的是我们发掘整理了 129 种传统拳种，用了 30 年左右的时间将武术传遍了五大洲 100 多个国家，形成了套路、散打等不同形式的竞技载体；忧的是武术在国内的普及并不好，尤其是在庞大的青少年群体中几乎可以说是到了“名存实亡”的地步。2008 年国家体育总局武术研究院为了解学校武术的开展情况对全国 30 个省、市、自治区的 252 所普通中小学的武术教育现状进行调查研究，并将调查列

入国家体育总局武术研究院的重大项目，历时近三年，发放问卷 13631 份，其结果显示：作为国粹的武术在中小学开展得非常不乐观，仅有 30% 的学校开设武术课程，有 70% 的学校没有开设武术课；有些学校不仅没有增设武术教学内容，反而削减了武术课以增加跆拳道等域外武技项目的比重；学生了解武术的主要渠道来源于影视小说；已经开设武术内容的学校，武术的教学任务由普通体育教师（所占比例为 70.8%）来承担且开设的课程以套路为主。这个数据从另一个角度反映出前文那名大学生的困惑。这也就造成将武术认识为“武术即是太极拳、太极扇”而“散打”是另类项目。从而导致了“博大精深”的中国武术在实际教学中几乎沦落为“肢体运动”和“操化表演”，“博大精深”与“薄小俗浅”形成了鲜明的对比。这也对教师提出了新挑战，首先教师应该全面地认识武术，然后在教学中明确教学内容，课程的开设要紧扣武术的主体概念，即“武术套路”或“武术散打”。需要说明的是这并不是进一步加深套路与散打的界限，而是提倡在武术套路课中应以套路为主体辅以散打教学，武术散打课中应以散打为主辅以套路教学。只有这样才能使学生全面认识武术了解武术，进而实现传统文化的传承。武术是我们的传统体育文化，是中华民族独特的文化象征。正如文化部部长孙家正在《中国非物质文化遗产保护成果展》的题词中写的那样“当历史的尘埃落定，一切归于沉寂之时，唯有文化以物质的或非物质的形态留存下来。它不仅是一个民族自家认定的历史凭证，也是这个民族得以延续，并满怀自信走向未来的根基和智慧与力量的源泉”。

基于上述原因，散打作为武术搏击的最高表现形式，其推广、发展与普及应该引起我们的关注，尤其是作为散打教师更是深感肩上责任重大。我们呼吁更多的人关注散打运动，更多的青少年投入到散打习练中来。只有这样才能形成一股强劲而有力的洪流，冲破一切现实的阻碍和思想的束缚。

散打古代被称为“相搏、手搏、卞、弁、手战、白打”等，近代被称为“散招、拆手、拆招、招术”等。散打是现代称谓，其母体是中华武术。现代散打是经过三十多年的发展所形成的完善体系。值得高兴的是近年来随着散打职业赛事的增多，特别是武术散打在与泰拳、空手道、跆拳道等域外搏击项目对抗中所展现的优势，促使更多的人开始关注散打运动并投入到散打的习练中来。资料显示，目前全国注册的专业散打运动员有近 3000 人，加上后备人才有 10000 人左右，国内外武术散打的练习者和爱好者约有数百万人，关注武术的人群将以亿计，这个数据应该是有史以来的顶峰。在这样一个背景下撰写一部散打技术与实战能力的著述，对习练者加以引导显得尤为重要，我的这种初衷与人民体育出版社孔令良老师的想法不谋而合，正是在孔老师的大力支持下《散打技术与实战训练》才得以顺利地与广大读者见面。

本书重点面向散打初学者、运动员和教练员。在编写过程中突出了散打学习的一般规律，体现了从简单到复杂、从单一到多样的特点，遵循了科学性与系统性的原则。本着求真务实、去伪存真的原则，力求做到通俗易懂、简明易学、突出散打竞技比赛的实用性。本书从散打的基本技术体系到基本技术练习方法，从基础步法到攻防对练，从专项素质到实战能力都逐一进行了介绍。

书中的技术图片由我的学生张建、肖泰等协助拍摄，在此深表感谢！同时向所有关怀和帮助过我的专家和领导表示诚挚的谢意。本书的付梓，与上述诸位的辛勤劳动是分不开的。

国运兴，则体育盛，躬逢盛世，为求对武术散打事业的点滴贡献，谨不避愚陋与繁琐，呈此微薄之作，难免有疏漏之处，请广大专家、读者不吝指正！



2011年9月于北京

目 录

第一章 散打技术训练的原则、	
阶段划分与训练要点	(1)
第一节 散打技术训练的原则与阶段划分	(1)
一、散打训练原则	(1)
二、散打技术形成的阶段划分	(2)
第二节 散打技术形成的各阶段训练要点	(2)
第二章 实战姿势与实战核心要素	(4)
第一节 实战姿势	(4)
第二节 实战核心要素	(5)
一、时间与时间差	(6)
二、反应与反应时	(6)
三、距离与距离感	(6)
第三章 步法技术训练	(11)
第一节 滑步	(11)
一、滑步技术	(11)
二、滑步的基本训练	(14)
第二节 上步	(16)
一、上步技术	(16)

二、上步训练方法	(16)
第三节 撤步	(17)
一、撤步技术	(17)
二、撤步训练方法	(18)
第四节 换步	(18)
一、换步技术	(18)
二、换步训练方法	(19)
第五节 盖步	(20)
一、盖步技术	(20)
二、盖步训练方法	(21)
第六节 单跳步	(21)
一、单跳步技术	(21)
二、单跳步训练方法	(22)
第七节 纵步	(23)
一、纵步技术	(23)
二、纵步训练方法	(24)
第八节 插步	(25)
一、插步技术	(25)
二、插步训练方法	(26)
第九节 垫步	(27)
一、垫步技术	(27)
二、垫步训练方法	(27)
第十节 环绕步	(28)
一、环绕步技术	(28)
二、环绕步训练方法	(29)
第十一节 跨步	(30)
一、跨步技术	(30)

二、跨步训练方法	(31)
第四章 进攻技术训练	(32)
第一节 拳法技术训练	(32)
一、直拳	(33)
二、摆拳	(42)
三、勾拳	(55)
四、转身鞭拳	(69)
第二节 腿法技术训练	(79)
一、正蹬腿	(79)
二、侧踹腿	(108)
三、鞭腿	(137)
四、劈腿	(170)
五、转身摆腿	(184)
六、后蹬腿	(200)
第三节 膝法技术训练	(217)
一、膝法技术	(217)
二、膝法训练方法	(222)
第四节 摔法技术训练	(234)
一、接腿摔	(234)
二、近身摔	(250)
第五章 防守技术训练	(266)
第一节 接触性防守	(266)
一、阻挡防守	(266)
二、格架防守	(270)
三、推拍防守	(274)

四、截击防守	(280)
五、抱抄防守	(284)
六、搂腿	(289)
七、挂挡防守	(291)
八、防摔技术	(294)
第二节 非接触性防守	(298)
一、步法闪躲防守	(298)
二、身法闪躲防守	(299)
第六章 防守反击技术训练	(302)
第一节 拳法的防守反击	(302)
一、拳法防守反击技术范例	(302)
二、动作关键与训练方法	(306)
第二节 腿法的防守反击	(306)
一、腿法的防守反击技术范例	(306)
二、动作关键与训练方法	(310)
第三节 拳法与腿法组合防守反击	(311)
一、拳法与腿法组合防守反击技术范例	(311)
二、动作关键与训练方法	(316)
第四节 拳、腿、摔组合的防守反击	(317)
一、拳、腿、摔防守反击技术范例	(317)
二、动作关键与训练方法	(322)
第五节 反反击技术	(322)
一、反反击技术训练范例	(323)
二、动作关键与训练方法	(330)

第七章 散打专项身体素质训练	(332)
第一节 专项力量训练	(332)
一、最大力量的训练方法与要求	(332)
二、速度力量的训练方法与要求	(337)
三、力量耐力的训练方法与要求	(341)
第二节 专项速度训练	(346)
一、反应速度训练方法与要求	(347)
二、动作速度的训练方法与要求	(349)
三、位移速度的训练方法与要求	(350)
四、速度训练的总体要求	(350)
第三节 专项柔韧训练	(351)
一、柔韧素质训练的目的与方法	(351)
二、柔韧素质训练的总体要求	(364)
第四节 专项耐力训练	(365)
一、专项耐力的训练目的与方法	(365)
二、专项耐力素质训练的总体要求	(370)
第五节 灵敏与协调素质训练	(371)
一、灵敏、协调素质训练的目的与方法	(371)
二、灵敏、协调素质训练的总体要求	(372)
第六节 功力训练	(372)
一、击打能力	(373)
二、抗击打能力	(377)

第一章 散打技术训练的原则、 阶段划分与训练要点

第一节 散打技术训练的原则与阶段划分

一、散打训练原则

散打技术是散打运动员在竞技或比赛过程中为了实现进攻、防守和反击的战略意图所采取的专门性的方法。这些方法是以战胜对手获得比赛和格斗的胜利为最终目标的。根据散打的技术体系可以把散打技术划分为进攻技术、防守技术、防守反击技术等。这些技术又由具体的步法、拳法、腿法、摔法等组成。散打的技术是学习散打的关键，也是散打运动的基础，技术的掌握程度决定着运动员在比赛的过程中能否完成战术的先决条件，即技术是战术的基础，没有技术作为保障，战术将无从谈起。为此散打技术是散打训练的关键，在散打技术训练时要做到以下五个原则：第一，要严格规范正确的动作方法，形成正确的动力定型；第二，要结合实战在攻守对抗中提高技术的运用能力和准确性；第三，技术的训练要尽量与本人的战术风格相结合；第四，注重培养和发展个人的技术专长；第五，以赛代练，要通过比赛来检验技术的掌握程度。

二、散打技术形成的阶段划分

散打的技术训练其核心内容是形成规范的动作标准，养成正确的动力定型。为此了解运动机能形成的生理学规律对于准确把握运动技能的正确形成显得尤为重要。根据运动生理学相关理论，人体的运动机能形成可以划分为三个阶段，即泛化阶段、分化阶段和巩固提高阶段。泛化阶段是技能形成的最初阶段，这是由于大脑皮质的内抑制，分化抑制尚未建立导致兴奋和抑制过程扩散。这一阶段运动员对于动作只有感性的认识，对动作的内在规律还不了解，做动作时较为吃力，表现为动作不协调、僵硬。分化阶段是技能形成的中级阶段，这时大脑皮质运动中枢兴奋和抑制逐渐集中，分化抑制开始逐渐得到发展。这是因为通过不断的练习，运动员开始对技术动作的内在规律有了初步的理解，此时运动员在做动作时错误的动作得到了纠正，动作开始逐渐变得协调和准确，能够顺利连贯地完成动作，同时动作动力定型也随之初步建立。巩固提高阶段为技能形成的高级阶段，这是由于大脑皮质的兴奋和抑制在时间和空间上更加集中和精确。在这一阶段运动员做动作时可出现自动化，动作完成的质量相对准确，建立了巩固的动力定型，而且不易受到外界环境的影响。

第二节 散打技术形成的各阶段训练要点

根据上述观点将散打训练的各阶段划分、训练表现特征及训练学要点概括为表 1-1。

表 1-1 散打技术形成的各阶段训练要点

阶段划分	表现特征	训练要点
泛化阶段	对动作的内在规律还不了解，做动作时较为吃力，表现为动作不协调、僵硬。	此时教练员应该抓动作的主要环节和学员存在的主要问题训练，不应过多地强调动作的细节，适时地进行“精讲多练”。
分化阶段	此时运动员在做动作时错误的动作得到了纠正，动作开始逐渐趋向协调准确，能够顺利连贯地完成动作，同时动力定型也随之初步建立。但是极易受外界环境的影响而发生改变。	此时教练员应该注意强调动作的细节，注意纠正学生的错误动作，严格要求使动作更加准确。
巩固提高阶段	建立了正确的动力定型，动作质量相对稳定，完成的动作准确并出现自动化。	此时教练员应该进一步要求，避免消退抑制出现，引导运动员进行技术理论上的学习。

散打运动机能的形成是一个阶段性的过程，是由视觉、听觉、位觉、皮肤感觉、本体感觉、肌肉感觉和内脏感觉等多种感觉机能参与下同大脑皮质运动中枢建立的暂时的神经联系。为此协同调动多种感觉机能的参与也可以缩短这一过程的学习，如在散打的技能学习过程中视觉有助于帮助我们建立正确的动作，规避和消除错误的动作，听觉可以帮助我们建立正确的动作频率和节奏感，肌肉感觉可以帮助我们强化建立运动条件反射等等。因此教练员要能充分调动机体的各种感觉器官，充分发挥各感觉器官的作用加速运动机能的形成。

第二章 实战姿势与实战核心要素

第一节 实战姿势

实战姿势就是散打练习前或比赛前所做出的准备动作，这种准备动作犹如一个屏障不仅可以有效地保护自己还可以为进攻对方创造有利条件。保护自己是通过将自身的薄弱环节隐蔽或置于有效的防守条件下，攻击对方是通过实战姿势的调整来选择最佳进攻的角度。拳谚曰：“你忙我不忙、两手护胸膛，你慌我不慌、两手护中央”“两肘不离肋、两拳不离心”。就是对实战姿势的生动概括。

4

动作关键：

下颌微收，前手置于下颌与鼻子之间的位置（高不能过鼻子、低不能低于下颌），后手略高于前手，两肘关节与肋部夹紧，肘尖与地面保持垂直，收腹含胸，下颌微收，两膝微屈，两脚略与肩宽，以脚前掌为力点，脚趾抓地，身体重心置于两腿之间，身体处于放松状态，目视前方（图 2-1、图 2-1 附图）。本书示范均以左势为例，下同。

训练目的：

熟练掌握实战姿势。

训练方法：

①实战姿势练习一般要采取静力性练习为主，1~3 分钟为