

竞技武术套路

刀术

项目训练方法研究

王晓娜 编著



北京体育大学出版社

竞技武术套路刀术项目 训练方法研究

王晓娜 编著

北京体育大学出版社

策划编辑 李 涛
责任编辑 秦德斌
审稿编辑 苏丽敏
责任校对 李 涛
版式设计 博文宏图

图书在版编目 (CIP) 数据

竞技武术套路. 刀术项目训练方法研究/王晓娜编著.
-北京:北京体育大学出版社,2016.6
ISBN 978-7-5644-2317-9

I. ①竞… II. ①王… III. ①刀术(武术)-套路
(武术)-研究-中国 IV. ①G852.019

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 134226 号

竞技武术套路刀术项目训练方法研究

王晓娜 编著

出 版 北京体育大学出版社
地 址 北京海淀区信息路 48 号
邮 编 100084
邮 购 部 北京体育大学出版社读者服务部 010-62989432
发 行 部 010-62989320
网 址 <http://cbs.bsue.edu.cn>
印 刷 北京京华虎彩印刷有限公司
开 本 710×1000 毫米 1/16
成品尺寸 240×170 毫米
印 张 13.5
字 数 226 千字

2016 年 6 月第 1 版第 1 次印刷

定 价 35.00 元

(本书因印制装订质量不合格本社发行部负责调换)

作者简介

王晓娜，北京体育大学武术套路教研室，讲师。

1979年生。1991年被徐伟军教授选入北京体育学院（现北京体育大学）竞技体校武术队。2005年硕士研究生毕业后留校任教。国家级裁判员、国家武术七段、武英级运动员。

1996~2005年间获得亚洲武术套路比赛个人全能冠军，并多次获得全国武术锦标赛个人全能及单项冠军。

2001年开始对来自法国、美国、德国、意大利、巴西、瑞典等国家的习武者进行教学与训练。曾出访美国、新加坡、希腊、意大利、波兰等国家进行武术技术交流。被贵州省清镇市聘请为武术顾问。



前 言

1991年，我刚刚小学毕业就被北京体育学院的徐伟军教授招入竞技体校武术队。那时的我，除了天生具有良好的弹跳能力外，自我感觉其他方面能力并没有多么突出。就是一个这样平凡无奇的我，通过在北京体育大学十几年的学习和训练，先后二十多次获得全国武术锦标赛的个人全能冠军及单项冠军。这样的优异成绩，虽然渗透着刻苦训练的汗水，但离不开学校教学、训练、科研三结合的成长环境。在这个孕育我成功的摇篮里，我接受新知识、新技术、新训练理念，并将这些宝贵财富合理地运用到自己的日常教学与训练中。

如今，我已留校任教10年。《竞技武术套路刀术项目训练方法研究》一书里既包含了我多年进行刀术训练中，由基础练习阶段到提高阶段所总结出的有效训练方法，同时也有我对竞技武术运动项目理论研究的总结。希望读者能根据需要，从书中找到适合自己的最佳训练方法，最终达到提高技术水平的目的。

CONTENTS 目录

第一章 竞技武术基本知识	(1)
第一节 竞技武术的发展	(1)
第二节 刀术的起源	(3)
第三节 刀的各部位名称	(7)
第四节 武礼——抱刀礼	(8)
第二章 竞技武术刀术项目技能训练方法研究	(11)
第一节 刀术技术训练	(12)
第二节 动作难度训练	(114)
第三章 竞技武术刀术项目体能训练方法研究	(179)
第一节 刀术运动员身体形态特征	(179)
第二节 刀术项目运动的供能特征	(180)
第三节 刀术项目运动素质训练	(182)
第四节 体能训练在刀术项目运动中的具体应用	(185)
第五节 体能训练过程的注意事项	(186)

第四章 竞技武术套路全程性多年训练阶段特征研究	(188)
第一节 全程性多年训练过程阶段划分的概念及必要性	(188)
第二节 全程性多年训练过程阶段的划分	(189)
第三节 全程性多年训练过程的年龄特征与负荷特点	(190)
第四节 武术套路项目基础训练阶段起止时间分析	(191)
第五节 武术套路基础训练阶段的阶段性特征	(192)

第一章 竞技武术基本知识

第一节 竞技武术的发展

中华武术，源远流长。它是炎黄子孙智慧的结晶，亦是中华民族宝贵的文化遗产。武术产生、发展，直至形成精深的文化体系，经历了漫长的历史过程。竞技武术作为中国武术发展史的重要部分，其发展史被广大学者称为中国武术发展史上重要的里程碑。

竞技武术正式出现于 21 世纪 50 代，至今形成一套包含竞赛制度、运动队训练体制和技术体系三大部分的体系，和以全运会为最高层次，全国武术锦标赛为龙头，套路、散打为主要竞技内容的结构模式。其套路竞技内容包含长拳、太极拳、南拳、刀术、剑术、枪术、棍术和其他拳术、其他器械、集体项目等。以它为形式的国际武术比赛有世界武术锦标赛及洲际性武术比赛等。自新中国成立后，武术成为社会主义体育事业发展的重要部分之一。依据“双百”方针的政策，民族传统体育得到挖掘、整理和推广，促进了竞技武术的发展。其实质是中西体育文化融合的产物，它结合西方竞技体育的发展形式，为中华武术内化而形成现代化产物，从属于现代体育活动范畴。其本质是中国传统体育项目的现代化与竞技化。竞技武术的历史发展可分为萌芽、成形、停滞、发展中回归以及艺术化加剧五个时期。

民国时期，受西方竞技体育的影响，武术开始出现套路竞技化的萌芽。当时武术竞技的主流是“打练结合”，以中央国术馆于 1928 年和 1933 年在南京举办的

两次“国术国考”以及1929年在杭州举行的“国术游艺大会”为代表。但也有套路演练的形式，如1924年、1935年两届全运会上武术项目的表演和竞赛，分别以手、眼、身、法、步5项技术和姿势、动作、劲力三方面表现评判优劣。当时比赛项目种类繁多，套路内容长短不一，动作多寡相悬，完成套路的时间也无严格要求，有些项目甚至无年龄和性别分组。评分标准也较为简单，裁判员仅根据运动员的临场表现评分。当时武术套路竞赛只是一种表演活动，并没有形成真正意义上的竞技武术套路，但是它奏响了武术竞技的序曲，是武术套路竞技的开端。

竞技武术成形于20世纪50年代初至60年代初，并在20世纪60年代前后形成真正意义上的竞技武术套路。1953年举行的“全国民族形式体育运动大会”，以武术为主要内容，拉开了武术套路竞技的序幕。但由于当时比赛沿用了民国时期“打练结合”的比赛方式而受到了改革派的批评，因而如何使武术更具备锻炼身体和树立优美形象的实用价值，被确立为今后民族形式体育发展的方向。1955年的全国体育工作会议上提出“武术工作应根据主观力量和客观情况暂时收缩，加以整顿”的方针。整顿过程中，竞技武术发展受到严厉限制，不仅技击对抗形式的比赛被取消，而且武术套路中的技击成分也成为改革对象。1960年在郑州举办的全国武术运动会，以长拳、南拳、太极拳、刀、剑、棍、枪为核心的竞技武术套路技术体系的雏形基本形成。

“文化大革命”时期，竞技武术发展受到巨大摧毁，陷于停滞状态。原有的武术训练、竞赛制度，受到严重的干扰破坏，因而此阶段的竞技水平以及竞赛活动，乃至整个竞技武术套路的发展都陷入停滞状态。

改革开放初至90年代前期，竞技武术套路在发展过程中回归。改革开放初，随着党中央“解放思想，实事求是”方针的确立，“文革”中许多错误逐一得到纠正，武术领域也得到思想解放。此阶段竞技武术的技术动作开始重新注重攻防含意，这促使竞技武术逐渐向传统回归，向技击回归。

90年代后半期至今是竞技武术套路艺术化进程加剧的时期。1993年的申奥失败让全国上下更加坚定地把竞技武术推进奥运会，把中华武术展现在世界人民眼前的目标。竞技武术的最高目标是“进入奥运会”，这促使其发展转向艺术化方向。1994年的第二次武术训练工作会议，张耀庭指出：“凡是以评分为特征的运动项目，无一不是以创新和难度为目标，引导运动员向更强的体能和更高的技巧方

面努力。”此后武术确立了“高、难、新、美”的发展新方向，这也标志着武术重新走上了加快艺术化进程的发展之路。这一时期各个武术套路项目在中国武术进奥的带动下，初见竞技化端倪。各套路项目技术的难度创新被提上日程，90年代末武术套路技术难度大跃进的阶段，武术套路竞赛中出现了难度加分。套路演练风格变得硬朗起来，动作干脆利落，技击化倾向愈加明显。20世纪以来，随着武术套路项目改革创新，以及中国动作影视业的迅速崛起，各套路的演练风格有了影视化的倾向和创新，其训练和竞赛也大大强化了技术的难度系数。演练套路设计趋向形式优美，一招一式，动作特点潇洒靓丽，大幅度提升了审美艺术和舞台表演的欣赏价值。以男子刀术为例，新规则下，男子刀术运动员的速度、力量、爆发力以及弹跳力等身体素质在竞技演练中展现的尤为突出。

我国竞技武术发展，在曲折中不断探索进取，最终形成了独有的体系。从本书所讲的刀术项目竞技套路而言，其技术体系内部更加突出技击内涵，同时充分展现文化特色，追求动作“高”“难”“美”，三者和谐统一。但我们不能满足现状，而应站在历史发展角度总结规律，结合专项训练理论，不断探索创新，研究更为科学、有效的训练方法，推动竞技武术运动的不断发展。

第二节 刀术的起源

刀的历史可追溯到远古时期。相传黄帝采首山之金，始铸为刀。据考古学者对出土的石器测定，确认在原始社会的旧石器时期，我们的祖先就已经知道制作和使用石刀了。夏代铸铜工艺已有一定的规模和水平，那时铸造的青铜刀大都是仿照石刀、骨刀等制成。如，青海互助土族自治县总寨出土的骨柄铜刀、骨刀等，骨柄铜刀，双面开刃成片状，一端还镶在兽骨制的柄内。夏代铜刀虽未脱离石刀、骨刀等形状，但与原始社会时期的石刀、陶刀、骨刀、蚌刀等相比，质地硬、刃部锋利。这些刀除为生活用刀之外，还有可能用于狩猎及战斗。当时的刀，短的不及20厘米，可佩系身上用于自卫；长的可绑在木柄上用作战刀。

铁刀的出现，无疑是制刀技术史上的又一次大的飞跃。到了汉代，刀逐渐代替

剑成为战场上两军拼杀的重要武器。那么，刀又是怎样从战场上把长剑排挤出去，成为军队中的重要武器的？其原因是汉代骑兵勃兴，战场上要想杀伤敌人，不是用剑向前推刺，而主要靠挥臂劈砍。

同时，由于击打格斗技术提高，需要有格架防守性能强的器械。对于此，就当时而言，只有刀才合适。汉代，尤其是帝王公卿中，形成了一种由以往平时佩剑改为佩刀的风气。汉代制刀技艺高超，先后制造出30炼、50炼乃至“百炼”的钢刀。1974年山东苍山县出土的东汉永初六年（公元112年）造的钢刀，经北京钢铁学院测定，证明它是由含碳0.6%~0.7%的炒钢反复叠折锻打而成。这种刀放在100倍显微镜下观察，能看出它有30层左右。三国时期，战争频繁，刀乃是作战的主要武器之一，制刀技术也更为精湛。

一、原始社会的骨梗石刃刀

骨梗石刃刀不是战争武器，而是一种用于切割肉食的工具。因为骨梗石刃刀是骨、石两种质地材料复合在一起的特殊工具，骨梗石刃刀的骨、石很薄，很容易被折断，所以不适用于做武器。

二、夏时期的刀形端刃器

此时的刀形端刃器是作为战争武器的萌芽，当时出土的刀形端刃器都比较短，用于战争。据《周礼》中记载“刀形端刃器以起军旅，以治兵守”。吴大澂认为其“与戍之制略同”，也就是说此类器物应与古代军事有关。

三、商周时期的青铜长体刀

（一）商周时期的青铜长体刀

1. 青铜长体刀是贵族身份的象征

在商周时期戈、矛、小刀是极常见的兵器，而青铜长体刀是极罕见的。在商代只有贵族奴隶主中具有军事统帅权的人才有。因为青铜长体刀在长度和质地上比以前都有质的飞跃，杀伤力非常大，但由于生产技术的落后不能大规模制造，只能为少数贵族所拥有。笔者认为，虽不能说青铜长体刀与钺有相同功能，但青

铜长体刀与钺有相近的功能是毋庸置疑的。刀应是身份的象征，是一种礼器。

2. 战争的武器

作为一种战争的武器，刀因用途不同，形制有了分化，有的凸刃，有的凹刃，有的柄作兽头，有的刀背有扉，刀尖上翘，这些不同形制的刀为兵器无疑。

3. 一种专用刑具

这种大型青铜长体刀与铜钺一样，还是一种专用的刑具。

4. 制骨、冶铜的手工业工具

四、汉代时期的马刀

马刀起源刀身弧弯、刀锋尖锐的短柄长弯刀。在古代是一种重要的格斗兵器，不仅骑兵使用，步兵也使用，但因骑兵使用得更普遍，故一般称其为马刀。

马刀为骑战所用的兵器。马刀身狭，略带弯曲，刀把长，可两手同时握把。马刀一般较轻，锋利无比，威力较大。骑兵大规模兴起并独立成军当属汉代，随着骑兵的兴起，百炼钢技术用于造刀，铁制的环首刀被大量使用，基本取代了长刀。取代长刀的原因是汉代骑兵勃兴，战场上要想杀伤敌人，不是用刀向前推刺，而主要靠挥臂劈砍。同时，由于击打格斗技术提高，需要有格架防守性能强的器械。对于此，就当时而言，只有刀才合适。四川宜宾翠屏村汉墓出土的陶俑，在腰间配以插在鞘内的环首长刀，刀身有非常明显的弧度。

五、南北朝、唐时期的无环短柄铁刀

南北朝、唐时期刀的环首已经基本不见了，取而代之的是刀条和刀柄分开，最后组装。比起浑然一体的环首刀，刀身平直，这种最后装上刀柄的工艺使得挥刀砍杀大大轻松了。两晋南北朝时期，冶炼技术不断提高，出现了用生铁与熟铁合炼而成的横法钢、灌钢等，用这些钢制造的刀，锋利非凡。到了唐代，刀渐改为无环的短柄铁刀，柄部设有护手，尾部没有圆环。我们能从一些残留的壁画上面看到唐刀，唐代骑兵，无环首短柄铁刀成为马刀的主要类型。其形制是刀身窄而直，刀尖下斜，刀有椭圆形护格，刀柄末端通常有小孔，以穿饰纽带，但不设环。隋唐时期，短柄长刀通称“横刀”。

六、北宋时期的长柄铁刀

两宋及元代对民间武器的管制，在中国史上是比较严厉的。宋代的步兵常用的短柄长刀称“手刀”。手刀是军中常用的武器，“旁刃，柄短如刀”。也就是说，其为单侧有刃的短柄刀。其状与前代刀有很大的区别：一是刀身加宽，特别是刀头部分较宽；二是刀尖成上斜形，《武经总要》称其为“前锐后斜”。福建泉州开元寺建于南宋时期的著名的东西石塔上，有一幅猴面人身的佛教人物浮雕，手中就握此刀。后来为了适应步兵战斗的需要对手刀进行了改制，发明了长柄铁刀，长柄上装有刀身的兵器，它的出现可以追溯到西汉。

宋时期的刀，形状有了改进，从狭直的长条形方刀头，改成前锐后斜的形状，有护手，并且去掉了些扁圆形的大环和鸟兽饰物。从出土文物和古籍中看，宋代的手刀及元代的大刀等短柄刀数量较少，而各种长柄铁刀则较多。据《武经总要》记载，有屈刀、掉刀、罐耳刀、偃月刀、戟刀、眉尖刀、凤嘴刀、笔刀等。

七、元代时期的弯刀

元代蒙古军队将骑兵机动作战的高效能发挥到极致。骑兵所用之刀已是弯曲形，一改我国自汉唐以来刀身平直的传统、直刃刀与弯刀相比，弯刀重心远离刀柄，极大地增加了刀的杀伤力量。马刀的这种特点在弹性大、韧度高的钢刀身上表现尤为显著。

八、明代、清代时期的刀

明军中的刀式样繁多，除了承袭宋制之外，其中有部分是引进和仿制倭刀。明代出现一种腰刀，这是当时部队刀器的主要种类。明代名将戚继光在《军器解》中清楚地指出，马步兵都用的武器，就有腰刀。“腰刀造法，铁要多炼，刃用纯钢，自背起用平铲平削，至刃平磨无肩，乃利，妙尤在尖。近时匠役将刃打厚，不肯用工平磨，止用侧锉，将刃横出其芒，两下有肩，砍人不深，刀芒一秃，即为顽铁矣，此当辨之。”汉刀传入日本后，日本人对其进行了认真的研究并进行了改良。

第三节 刀的各部位名称

刀的各部位名称，见图1。

刀身：刀尖，刀刃、刀面、刀背的总称。（刀由背至刃渐薄。刀背是为了增加刀的重量以加强劈砍的威力，并便于防御其他兵器，刀刃和刀尖最锐利）

刀刃：刀身下端的锋利的部分。

刀尖：刀身前段最尖锐的部分。

刀面：刀身平面的部分。

刀柄：手握手把的部分。

护手盘：刀身与刀柄之间护手的圆盘部位。

刀首：刀把的末端。

彩带：刀的装饰物，为三角丝绸带。

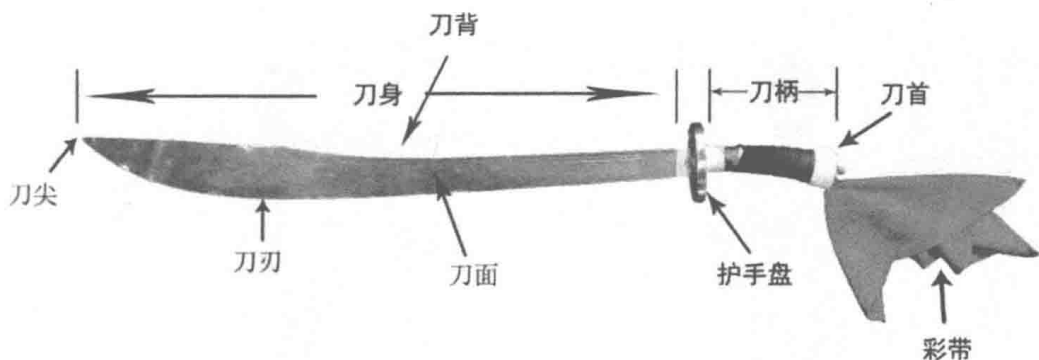


图1 刀各部位名称

第四节 武礼——抱刀礼

一、站立姿态及行礼方式

(一) 抱刀站立姿态

练习者收腹挺胸并步站立。左手抱刀垂于体左侧，肘关节略外撑；右掌心朝内，除拇指外，其余四指尖贴附于右腿外侧，右肘关节略外撑。(图2)

(二) 抱刀礼

练习者收腹挺胸并步站立。左手抱刀，屈臂抬起使刀横于胸前，刀背贴附于小臂上，刀刃向上；右掌屈臂合抱成斜侧立掌，以掌心附于左手拇指第一指节上，高与胸齐。两手与胸的距离为20~30厘米。(图3)



图2



图3

二、握刀方法

(一) 抱刀法

左手扣腕，食指和中指夹住刀柄，拇指扣握在护手盘上。刀背贴于左臂内侧，刀刃朝前，刀尖朝上。(图4)



图4

(二) 正握刀

虎口朝向护手盘方向握住刀把，靠近护手盘，四指自然弯曲，拇指第一指节压在食指第二指节。(图5)



图5



图6

(三) 反握刀

刀刃向上，掌心向后。(图6)

(四) 俯握刀

刀刃向后，掌心向下。(图7)

(五) 仰握刀

刀刃向前，掌心向上。(图8)

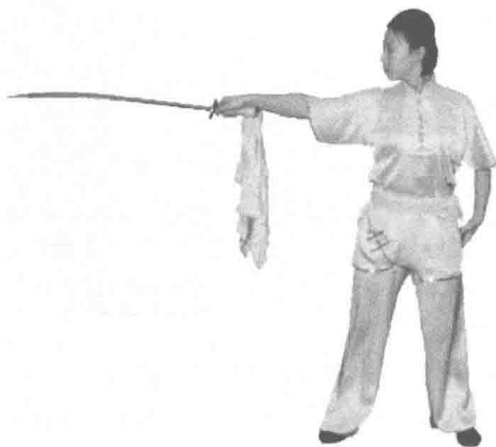


图7



图8

三、运动员参赛行礼规范

运动员每场参赛需向裁判席两次行礼。

第一次行礼：运动员站在画有“候场区”标志线内，当裁判长宣布第××号运动员上场后，运动员左手抱刀，向裁判长席方向行抱刀礼，再转身走向场上自己套路起势位置开始演练。

第二次行礼：运动员演练结束下场站在“候分区”标志线内，当电子屏幕上显示运动员自己最后得分，运动员向裁判席方向行抱刀礼后方可退场。