

崔建功◎著

搏击真功



 北京体育大学出版社

搏 武 真 功

崔建功 著

北京体育大学出版社

策划编辑 李志诚
责任编辑 吴光远
审稿编辑 梁 林
责任校对 张春芝
版式设计 小 小

图书在版编目 (CIP) 数据

搏武真功/崔建功著. —北京:北京体育大学出版社, 2017.3
ISBN 978 - 7 - 5644 - 2546 - 3

I. ①搏… II. ①崔… III. ①搏击 - 研究 - 中国
IV. ①G852.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 053889 号

搏武真功

崔建功 著

出 版: 北京体育大学出版社
地 址: 北京市海淀区信息路 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.bsu.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: 170 × 240 毫米
印 张: 5.5
字 数: 96 千字

2017 年 3 月第 1 版第 1 次印刷

定价: 25.00 元

(本书因印制装订质量不合格本社发行部负责调换)

编者的话

搏武真功是指实战搏斗的武术真功夫，即徒手的踢、打、摔、拿技法，结合前进、后退、左闪、右躲、上起、下伏等步法及身法，实践进攻与防守相结合的综合实用格斗技术。学习搏武真功的目的就是提高徒手对敌格斗的技战术能力，从而在面对复杂不利及危险环境中，有效地打击对方，保护自己。因此，在学习中，要始终坚持一切从实战出发的原则，严格要求，发扬敢打敢拼、自信无畏的精神，刻苦训练，扎扎实实地掌握格斗技术，并达到熟练运用的水平，拥有一身真实本领，强身健体，防身自卫，迎接生活中遇到的各种不同挑战，在对抗中战胜对手，获得胜利。

中华民族历来是有尚武传统的，搏武真功就是体现尚武精神。中国的国术就是武术，但因特殊历史原因尚武精神几近断绝。中共中央总书记、国家主席、中央军委主席习近平始终关注中国体育的发展和体育富国强民的作用，表示：“体育强的根本在于开展广泛的群众性体育活动，让人民群众都参与进来，让人民群众都享有体育运动的权益，让人民群众在群众性体育活动中达到对幸福生活的追求。”习主席在唤醒尚武精神。拳击是开展广泛的世界搏击术，习近平曾专门看望年轻拳击选手，语重心长地说：“我年轻时也练过拳击。练拳击，抗击打能力、体能和场上控制力非常重要。”除了拳击，习近平也对其他搏击与格斗项目发展格外关心。世界上有各种不同的搏击形式十几种，目前搏斗运动在中国开展的蒸蒸日上，如火如荼，在国内开展不同的搏斗比赛项目 40 多种，如散打比赛、泰拳比赛、综合格斗比赛、铁笼综合格斗比赛、自由搏击比赛、昆仑决、武林风、拳星时代、龙行天下、武林大会、功夫全能技比赛及各种中外对抗赛等等，在众多的搏击比赛中涌现出了一大批的格斗强者。通过搏武真功的学习，掌握自卫防身的真实本领，提高民族素质，为实现中华民族的伟大复兴，聚精会神，自强不息，强国强种，创造明天。

为了让格斗技能与蕴藏其中的道理更加浅显易懂，书中除了讲述现实生活中，

个人安全的意识及正确理念，还教大家一些简单易操作且实用有效的实战防身方法。这样即便在和犯罪分子面对面时，你也不必束手无策，而可以凭借自己掌握的这些技巧和手段想办法摆脱危险，反击侵害。

总之，希望通过学习了搏武真功自卫防身技术后，能够真正帮助每一位读者强大起来，同时也希望通过这种方式能够让读者意识到，最好的人身安全保护措施，其实就是自信自强的我们自己。

目 录

CONTENTS

第一章 搏武真功概述	(1)
第一节 拳击	(1)
第二节 武术散打	(2)
第三节 摔跤	(4)
第四节 桑搏	(4)
第五节 擒拿	(5)
第六节 综合格斗	(6)
第二章 搏武真功必备体能及其训练	(9)
第一节 速度素质及其训练	(9)
第二节 耐力素质及其训练	(14)
第三节 力量素质及其训练	(15)
第四节 灵敏素质及其训练	(19)
第五节 柔韧素质及其训练	(21)
第三章 搏武真功战术	(23)
第一节 搏武真功战术形式	(23)
第二节 搏武真功战术训练	(27)
第四章 搏武真功运动损伤发生的原因与防治	(32)
第一节 搏武真功习练者常见损伤的发生原因	(32)
第二节 搏武真功习练者常见损伤的预防与措施	(35)
第五章 搏武真功运动损伤的现场急救和处理	(38)
第一节 急救的原则和注意事项	(38)
第二节 休克与休克的急救	(38)
第三节 骨折及其急救处理	(39)
第四节 关节脱位的急救处理	(41)

第六章 搏武真功技术	(43)
第一节 拳法技术	(43)
第二节 肘法技术	(49)
第三节 腿法技术	(54)
第四节 摔法技术	(59)
第五节 擒拿技术	(69)
第六节 女子防身技术	(74)
参考文献	(80)

第一章 搏武真功概述

第一节 拳 击

拳击运动源远流长，它起源于人类产生之初。为了生存和竞争，人类发明了它。最初，它是保护人们生命财产的一种手段。有记载表明，它有 5000 多年的历史。在《英国大不列颠百科全书》就有“公元前 40 世纪，幼发拉底和底格里斯两河流域发现拳击的遗迹”的记载。古埃及人用象形文字记载了拳击用的护具“皮绷带”。后来大约在公元前 17 世纪，拳击运动经过地中海的克里克岛传播到古希腊。公元前 5 世纪在爱琴海岸发掘的一对磁瓶上，有两人相互攻防的拳击图案。在希腊神话中，传说雅典王子赛希阿斯（公元前 1000 年）就通晓拳术。在古希腊，这项运动称为角力拳击，据说拳击手套里面装有铁蒺藜，激烈地搏斗常常以失败者的殒命而告终。在美索不达米亚的考古发掘中，也发现了 1700 年以前拳击活动的遗迹。现代拳击运动于 18 世纪起源于英国，当时实战不戴拳套，也无规则和时间限制，直至一方丧失继续实战的能力为止。英国著名拳击家 J·布劳顿于 1743 年针对拳击实战的混乱局面，制定出了最早的一份拳击规则，又在 1747 年设计了拳击手套，对近代拳击运动的开展做出了贡献。1839 年，英国颁布了新的伦敦拳击锦标赛规则，1853 年进行修改，禁止用足踢、头撞、牙咬等动作，并规定拳击台四周用绳围起，1867 年英国记者钱伯斯编写了新的拳击规则，强调拳击中的战术和技巧。1880 年伦敦成立了英国业余拳击协会，1881 年举行了第 1 次锦标赛。1924 年第 8 届奥运会前夕成立了国际业余拳击联合会。当今世界上同时存在着两种拳击运动，即职业拳击和业余拳击。奥运会和亚运会的拳击比赛都是属于业余拳击。这两种拳击在实战规则和方法上都有很大的差别。在圣路易举行的第 3 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一个国家的 44 名习练者，美国自然获得了所设 7 个级别的所有冠军。到了 1964 年在日本东京举行的第 18 届奥运会上，就有 56 个国家的 269 名习

练者参加实战。我国现代拳击始于 20 世纪 20 年代后期,最初称之为“西洋拳”,先有人翻译了一本《西洋拳术》。20 世纪 30 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。拳击可能是一般人最具感性认识的格斗形式。它起源于英式格斗,英国作为世界上最早进入资本主义文明社会的国家,希望能用一种相对文明的方式体现格斗的精神。踢击作为攻击力最大的招法,理所当然地被禁止了。摔法、反关节技术也相继被取消,只有最基本,并且也是杀伤力较小的拳法被保留下来。

第二节 武术散打

武术散打也叫散手。1979 年,为全面继承和发展武术这一古老的传统文化遗产,国家体委决定按照竞技体育的模式首先在浙江省体委、北京体育学院和武汉体育学院 3 个单位进行武术散打项目的试点,以取得经验,逐步推广。同年 5 月,在广西南宁举行的全国武术观摩交流大会上做了首次汇报表演。9 月的第 4 届全运会期间,国家体委调试点单位的散打代表队赴石家庄赛区,与河北散打队进行了公开的表演。1980 年 10 月,国家体委又调集散打试点单位的有关人员开始拟订《武术散打竞赛规则》(征求意见稿)。通过试验修改,于 1982 年 1 月制定了《武术散打竞赛规则》(初稿),并按此规则在北京举行了全国武术散打邀请赛。随后按照这一规则,在北京举行了全国武术对抗项目表演赛。

自此,武术散打本着“积极、稳妥”的精神,每年都举行一次全国性的实战。1987 年提出在全国武术对抗性项目表演赛中采用设台实战的办法。1988 年在兰州举行的散打表演赛中第一次设台实战。自此,武术散打以擂台形式进行实战被确定下来,体现了武术的民族风格。

武术散打运动的开展,深受群众尤其是青少年的喜爱。但是,由于武术散打实战是一项直接对抗、十分激烈的运动,为了减少和避免伤害事故,对习练者的身体素质、心理素质、训练水平以及竞赛组织、场地条件、医务监督要求都很高。因此,1989 年,国家体委办公厅发出《关于加强武术散打实战管理的通知》,这个通知保证了武术散打运动沿着规范、科学的方向发展。

1989 年在江西宜春举行了第一次武术散打正式比赛——全国武术散打锦标赛。这次比赛正式采用《武术散打竞赛规则》。这是武术散打发展的一个新起点。

武术散打运动得到了各省、自治区、直辖市体委的普遍重视和支持,其发展出现了可喜的局面。开展活动和参加实战的单位不断增加,先后在成都、重庆、郑州、沧州及武当山等地举行了各种类型的全国性武术散打邀请赛。

1990年,经国家体委审定,《武术散打竞赛规则》正式颁布执行,并实行裁判员、习练者等级制度。1990年,国家体委正式公布实施《武术散打技术等级标准》,同年批准了14名散打武英级习练者。中国武术散打裁判员队伍,经过数年的实践和努力已初步形成,且自成体系。1990年,经过考核,由国家体委批准了第一批国家级武术散打裁判员。武术散打实战的评分采用电子计分器,比以往的评分方法有了很大改进。武术散打邀请赛、武术之乡实战、武术馆校实战、革命老区武术实战等不断举办,对武术散打运动的发展起到了很大的推动作用。

1990年,在河南焦作召开了第一次全国武术散打工作会议,确定了武术散打的发展方向。1993年的第7届全国运动会把武术散打列为全运会正式实战项目,设男子团体1块金牌,全国有14个单位派队参加。这意味着武术散打进入了一个新的发展时期。1997年,第8届全国运动会将金牌总数增至3块,并分设大、中、小3个组别的实战。2001年的第9届全国运动会将金牌总数增至6块,将散打按体重分为11个级别。

1999年,为了使武术散打进一步规范化和突出民族特色,将原先“散手”正式改名为“散打”。1999年的全国实战正式改名为“全国武术锦标赛散打团体赛”,并且增设了全国散打青年锦标赛。同时,在实战中除保留拳套、护齿和护裆外,脱掉其他所有护具,使武术散打以一个崭新的形象展现在体育大舞台上。

2002年2月7日,在盐湖城举行的国际奥委会第113次会议上,国际武术联合会被授予为被承认的联合会。

2003年11月2日至7日,第7届世界武术锦标赛在中国澳门举行,女子散打首次列为实战项目。

办好中国武术散打百强争霸赛等商业性赛事活动。中国武术散打百强争霸赛于2013年初进行第一季6场实战,此次赛事将贯穿全年,是由全国最优秀的武术散打习练者参赛,以职业联赛为根本,以商业操作为主线,将娱乐融入竞技,以竞技体现娱乐,带动中国整个武术产业发展的一次赛事活动,是武术市场开发很好的赛事品牌,对于武术走向市场化、产业化、规模化的一次尝试,是具有历史意义的。把握好这次难得的机遇,要充分利用中国武术协会新闻委员会的资源优势,对赛事给予积极的报道宣传,扩大赛事影响力力争将中国武术散打百强争霸赛办成国内外一

流、武术界顶级的精品赛事，进一步推动武术的影响力。

促进武术赛事活动水平的提高和发挥，总结经验，处理好数量和质量关系的问题，继续抓好各项赛事的同时，调动各方面的积极性，吸引更多的社会力量，支持武术事业的发展。国内外赛事越办越好：世界武术锦标赛、世界武搏运动会、世界运动会武术实战、东亚运动会武术实战、亚洲青少年武术锦标赛、亚洲室内运动会泰拳及自由搏击实战、世界杯泰拳实战、世界自由搏击实战、中欧4国武术散打争霸赛、中亚4国武术散打争霸赛，国内赛事有全国武术锦标赛、冠军赛等赛事。

目前武术散打运动已形成了系统、科学的组织程序；较为完善的竞赛制度以及竞赛规则和裁判法；培养了一批武术散打教练员和裁判员，使得武术散打运动得到了进一步的发展，加快了走向世界的步伐。

第三节 摔 跤

摔跤被公认为是世界上最早的竞技体育运动，希腊、埃及、中国以及日本等国家的古代文明中都有摔跤的文字记载。古代奥运会在公元前776年诞生之时，摔跤就是其中的一项实战，而且一直是历届奥运会的实战项目。在奥运会中占有重要比重的摔跤项目，分为古典式和自由式两个跤种，统称国际式摔跤。

1912年在瑞典斯德哥尔摩举行第5届现代奥运会时，国际业余摔跤联合会（FILA）正式成立。根据该会章程规定，古典式摔跤、自由式摔跤被列为国际实战项目。国际摔联的成立极大地推动了古典式摔跤、自由式摔跤运动在世界范围内的传播，使摔跤运动在五大洲得以蓬勃发展。迄今为止，国际摔联拥有153个会员协会。分布的情况是：亚洲33个，欧洲45个，非洲34个，美洲28个，大洋洲13个。国际摔联管理和负责古典式、自由式摔跤的所有赛事。

第四节 桑 搏

桑搏一语来自俄罗斯语，意思就是“不带武器的防身之术”，即徒手防身术，所以桑搏被称为“徒手格斗”技术。桑搏分为运动式桑搏（一种国际性的摔跤运动）和格斗式（即实战）桑搏两种，其中实战桑搏是集踢、打、摔、拿、地面技、

器械防守、解脱、押解、捆绑、日常物品的防身使用等。大家所熟悉的俄罗斯总统普京、K-1 名将菲多都是俄罗斯国术桑搏的高手。桑搏曾作为苏联的国技在其 15 个加盟共和国内广为发展和传播。

现代桑搏可以分为运动桑搏和格斗桑搏两大类。桑搏在 20 世纪 90 年代前，曾作为国家机密，只是在军警，国家安全部门中被使用，一直戴着其神秘的面纱，只是在苏联解体后，格斗式桑搏才被一些退役的特种部队，克格勃工作人员传播出去。

格斗式桑搏对训练者的最终要求是在 5 秒钟内应当结束战斗。格斗式桑搏的目的是用最短的时间、最少的体力，制服侵犯者，并从心理上打消他的进攻念头。

格斗式桑搏作为一种训练体系，被研发出，使得没有运动基础的人，在习练后也可以发挥出足够的威慑力，起到真正抗暴防身的作用。20 岁的小姑娘击败成年壮汉，拄着拐杖的老人击倒冒犯者，不是电影效果，而是完全真实可行。既能健体又可防身，格斗式桑搏是绝好的选择。

第五节 擒 拿

擒拿是一种应敌捕捉技术。它针对人体各活动关节和穴位，采用刁、拿、切、和、闭、封、锁、截、搬、砸等技术对敌人进行反侧关节、分筋挫骨、点穴晕死，使之失去反抗能力而束手就擒。擒拿分为主动擒拿和被动擒拿。主动擒拿是指主动接近对方，快速地使用擒拿动作在最短的时间内以最快的速度将其制服；被动擒拿是一种在被对方抓拿某部位后，使自己处于某种被动情况下的快速解脱或反拿的有效方法。擒拿动作简单实用，突出了一招制敌的特点，其动作特点归纳起来即：快、稳、准、狠、活。擒拿常用方法有携腕、缠腕、卷腕、锁腕、锁喉、拷拦、别臂、牵羊、扛摔、端灯挖耳等。练习擒拿时的要求擒拿练习不同于其他格斗内容的练习，这是因为它本身是反关节的制压与控制，力量过大会很容易造成损伤，力量小又起不到作用，会失去动作的意义，达不到效果，同时也体会不到发力的技巧。为此，练习时要求做到以下几点。

一、练习时全神贯注、精神集中，有气势，意识逼真。

二、动作真实、连贯，一拿到底，中途不要停顿。

三、着重体会发力技巧、力点和作用点。

四、被拿者以有疼感为度。

五、充分做好各个关节的准备活动，特别是要做一些有节奏、有疼感的反关节超负荷或大幅度的练习，疼感要适当。

六、配合擒拿做一些增长臂力、腕力、指力以及抓拧力量等方面的练习，从而对动作质量的提高起到辅助作用。

第六节 综合格斗

综合格斗，英文是“Mixed Martial Arts”，简称“MMA”。谈到最暴烈的格斗项目，非无限制格斗莫属。早期的无限制格斗，真是名副其实的打架实战。选手不带护手带和拳套，空手上阵，且规则极为开放，头撞、击裆、揪头发等不道义的打法也未加限制。选手们能够充分发挥踢、打、摔、拿等各项技术。当今的综合格斗并不残酷，它从赛制、规则、监督各方面保证实战的安全性，所以选手的伤亡很少。无限制格斗中可以采用踢、打、摔、反关节等各项技术，比传统的空手道、泰拳等项目的技术更全面，有利于选手形成全面的技术。

MMA 是一种集观赏性、娱乐性、竞技性于一体的优秀运动项目，现已成为国际武术搏击实战的主要项目。MMA 运动是拳击、踢拳、柔道和摔跤等运动的完美结合，可以说是搏击运动的十项全能。MMA 实战是体育实战规则上的一个突破，MMA 的规则对所有的武技一视同仁，不同格斗技的练习者可以在统一的规则下同场竞技。MMA 运动的实战规则可以让各方高手在一个公开且公平的环境下进行较量，是真实公平的一种竞赛方式。在实战中允许使用击打、抱摔、关节技等各种技术，并在选手倒地时继续进行实战。踢、打、摔、拿等各种武技都可以得到完美的展示。

现代 MMA 运动把踢拳、柔道和摔跤、功夫等各种格斗术运动相融合，使其成为一个非常精彩的格斗实战。MMA 具有统一的实战规则，实战规则的设定不偏不倚，既不会偏向某一种武技，也不会使某种武技处于劣势。参赛者可以使用拳、踢、抱摔、锁技、绞技等多种技术。实战可以在与拳击台相同的拳台进行，也可以在带护栏的八角形场地举行。实战获胜的方式同拳击实战相似，即 KO 胜、优势胜利、医生终止实战、对手弃权、分数评定、或者取消实战资格。但与拳击或踢拳实战的不同之处在于，选手可以通过让对手认输来取得实战的胜利。当参赛者由于被缠抱、挨拳过重或身体疲劳等原因而希望停止实战时，可以主动选择认输。整个实战过程

流畅明朗，当选手倒地时实战继续进行，裁判很少叫暂停。实战重量级别的划分与拳击、摔跤、柔道和搏武真功基本相同。综合武术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。完美的参加者应该是拳击手中最优秀的摔跤手，或者是摔跤手中最优秀的拳击手。参赛者不仅需要高超全面的武技，而且良好的勇气、心理素质和战术安排也是实战取胜的关键因素。古代时的格斗实战，都是无规则的，是以生死来相搏的，比如罗马斗兽场以前就是用来实战的，实战时，选手可以使用任何招式，可以使用拳击、古希腊式搏击、摔跤等等格斗术。

近几年来，踢打摔拿无所不用的综合格斗竞技无疑已经成为世界擂台竞技的主流，关于交叉训练（cross training）和 MMA 的专业探讨，毫无疑问已经在国际武坛牢牢占据话语权，而由此上溯，国际武坛权威人士无不将今日世界综合格斗的先驱性思想指引和实践启蒙，归功于李小龙。因为早在 1966 年，当传统武术界人士还是以拳套和寸止式竞技作为训练和实战主体，还在津津乐道近乎神秘的“一击必杀”绝技的时候，洛杉矶振藩国术馆时期的李小龙就已经通过大量地改良训练工具和改进训练方法，开始跨流派、跨领域的交叉训练，以及踢打摔拿无限制的综合技击实践，这被国内外一些武术评论者视为现代综合格斗运动全球化的开始。

李小龙三十多年前所提倡的无限制技击的思想理念，以及通过《龙争虎斗》开场与洪金宝那充满划时代意义的现代无限制格斗寓示，最终在 1993 年代直接启发了世界第一次终极格斗大赛（UFC）的举办者：让不同门派的武术家在最接近实战情况的准无限制规则下进行实战，究竟谁更强？即在实战中允许使用踢打、肘膝、摔抱、关节技、绞杀技等任何流派技术，即使在选手倒地后仍然可以继续进攻，直至一方彻底俯首称臣，以最大限度地接近现实中的无限制实战，结果，巴西柔术霍伊斯·格雷西爆冷夺得多届冠军，巴西柔术第一次打破了人们立技最强的传统武术观，跨流派无限制格斗竞技由此开始风靡世界。最初，在此类赛事中，选手门派泾渭分明，而柔术和摔跤选手风光无限，一统天下，但是，随着终极格斗大赛实践的不断走向深入，一度让人以为柔术世界最强的新“保守”武术观再次被无情地打破——因为那些门派界限模糊，既精通各种站立技，又谙熟地面技术的多项全能的综合格斗选手，开始以极大的优势称霸。

历史的发展，恰好印证了李小龙超时代的洞见：只有当武术取消了人为的门派和种族的界限，才能真正呈现无限的新鲜、活泼和活力，而“唯有全面的武技才能应付任何的情况”——不管是踢拳也好，还是柔术也好，没有谁比谁更强，唯有全

面结合，立体运用，才能真正立足当代综合格斗擂台。当前，在日本、美国、巴西、俄罗斯等国家此类综合格斗赛事层出不穷，进化迅速，名称虽各异，但统称为 MMA 实战。而绝非巧合的是，今日最火爆的 MMA 赛事选手们的主流着装和护具，活脱脱正是《龙争虎斗》开场无限制格斗中李小龙与洪金宝的着装和护具的翻版。

对于李小龙与 MMA 先驱性的伟大贡献，日本权威武刊《全接触空手道》杂志曾就此明确点题：“伟大的中国武术家李小龙：综合格斗的始祖。”2007 年，“李小龙日”纪念活动上，美国 UFC 组织总裁更公开评价李小龙为“MMA 之父”。

在 MMA 兴起之前，世界擂台是站立式自由搏击的天下，而今日世界武坛全接触自由搏击擂台赛制的形成，其主要推动者可以上溯至 20 世纪 70 年代初号称美国“踢拳宗祖”的乔·路易斯，而乔·路易斯正是李小龙三大冠军级进修弟子之一，他的全接触自由搏击职业赛的理念，正是直接源自他的导师李小龙。

格雷西家族于 1993 年把 MMA 实战引入美国，即终极格斗大赛（Ultimate Fighting Championship，简称 UFC）。UFC 允许任何门派的武术（如空手道、柔道、相扑、自由搏击等）和奥运会的体育项目（如拳击、柔道、国际摔跤、跆拳道）参加实战，并在统一的规则下决出哪种功夫最厉害。UFC 使美国观众第一次在同一个场地中看到了不同格斗术间的较量。迄今为止，UFC 已成为世界上最具影响力的 MMA 实战，并是世界公认的最具娱乐性与竞技性的体育赛事之一。UFC 的成功得到了国际武术界的巨大支持。现在，奥运会和世界锦标赛的冠军和各方武术高手都会去参加 UFC。UFC 的成功带动了世界范围 MMA 运动的发展，MMA 已成为了全球化的流行运动。迄今为止，MMA 实战在美国全国所有 50 个州，都已成为正式合法的实战。除了每月一次的 UFC 实战；美国全国还有将近 100 家的不同机构，举办着各自的 MMA 实战。

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 MMA 运动。亚洲的科威特、阿联酋、韩国、中国台湾、泰国、菲律宾等地区也都开始举办自己的 MMA 实战。尤其值得一提的是，日本现在已成为继美国之后的另一 MMA 发达国家。PRIDE 是日本最大的 MMA 组织，和 UFC 并列为 MMA 实战的世界霸主地位。PRIDE 一般每个月都会在日本举行一次实战，仅现场观众就达数万人以上。就连一向以踢拳实战著名的日本 K-1 组织，现在已经开始将其半数的实战转变为 MMA 实战。

第二章 搏武真功必备体能及其训练

搏武真功运动是对习练者体能要求较高的一项竞技运动，可以说，没有良好的体能基础，要想取得格斗的胜利是很难的。良好的体能也是技战术正常发挥的保障。因此，体能训练是搏武真功训练中非常重要的一项内容。

习练者体能是指习练者机体的基本运动能力。其发展水平由习练者的身体形态、身体机能、健康水平和运动素质的发展状况所决定。其中，身体形态是指反映人体生长发育状况的内部和外部形态特征。运动素质是指习练者在运动过程中所表现出来的各种基本运动能力，通常包括力量、速度、耐力、柔韧和灵敏等。

对于习练者的体能整体水平，这4个因素各有相对独立的作用，但又密切联系，相互促进又彼此制约。习练者的体能训练，就是要力求运用各种有效的训练方法和手段，改造习练者的身体形态，提高机体的技能水平，增进健康，发展运动素质。相对来说，由于身体机能和健康水平更大程度地受遗传因素的影响，身体形态基本上都是通过专项训练方法手段得以实现，所以，运动素质这一体能的外在表现形式，就成为习练者体能训练的主要内容。

良好的运动素质是提高习练者技术、战术能力和运动水平的基础。不同的运动项目所要求的运动素质的构成因素不同。对于搏武真功运动来说，哪些运动素质对磁性运动影响更大呢？或者说，在搏武真功训练中应该注重哪些素质的发展呢？这对此项训练的针对性和高效性的作用举足轻重。

第一节 速度素质及其训练

一、速度素质的概念

速度素质是指人体快速运动的能力。通常依其表现形式分为反应速度、动作速度和位移速度。在搏武真功运动中，这三者是综合表现出来的。其特点是：在攻防

多变的情况下，要求习练者能将这三者最大限度地表现出来。

（一）反应速度

反应速度是指人体对外界信号刺激做出有意识应答的速度。它以从信号刺激的出现到习练者做出动作反应的时间予以衡量，即反应时。反应时又根据刺激信号的多少，是否需要抑制某些反应，分为简单反应时、选择反应时和辨别反应时。后两者统称复杂反应时。在搏武真功运动中，以复杂反应为主，因此，训练时主要训练习练者的复杂反应。

反应速度的影响因素很多，其快慢主要取决于感受器的敏感程度（兴奋阈值的高低）、中枢延搁、效应器（肌纤维）的兴奋性。其中，中枢延搁又是最重要的。反应速度与中枢神经系统的灵活性与兴奋状态也有关。习练者在实战时越兴奋，反应越快，当然，过度兴奋又会影响反应的准确性，因此，适当的实战前状态很重要。反应速度还与条件反射的巩固程度有关。这揭示着提高动作技能熟练性的重要性。另外，反应速度还与年龄等因素有关。反应时的快速提高期在9~10岁左右，因此，在少儿期应打好反应速度的训练基础。25岁逐渐稳定，然后逐渐减慢。

从反应速度的影响因素来看，由于它主要由神经系统的结构和特性决定，而这又取决于遗传因素，所以，要想从根本上改变它是不可能的。已有实验证实，同年龄的优秀习练者、一般习练者和普通正常人之间的反应时没有统计学意义上的显著差异。这似乎与常理相悖，优秀习练者的反应速度似乎要明显优于一般习练者和普通人。其实，运动训练一方面只是把受遗传因素决定的最快的反应速度开发出来，另一方面，运动训练可以使习练者积累起丰富的赛场经验，凭借经验，使他们对各种刺激的先行信息进行预测，使得注意的范围因预测而缩小，从而大大地缩短反应时间。这就提示我们，像搏武真功这种实战情况千变万化的运动项目，培养习练者的预测能力对提高实战能力至关重要。

（二）动作速度

动作速度是指人体的某一部分完成特定动作的快慢，是技术动作不可缺少的要素。它既可以相对于身体外部的参考体而言，也可以相对于身体其它部位而言。在搏武真功运动中，动作速度通常表现为拳法击打的速度、腿法蹬踹的速度、摔法发力的速度、擒拿合力拿捏的速度以及防守时躲闪和格挡的速度等。此外，组合动作的连接速度，即通常所说的动作频率也包含在内。

动作速度的快慢受许多因素影响。首先，中枢神经系统的功能对动作速度影响