

竞技武术套路

剑术

项目训练方法研究

王晓娜 编著



北京体育大学出版社

竞技武术套路剑术项目 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. 剑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 - 2318 - 6

I. ①竞… II. ①王… III. ①剑术 (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 134228 号

竞技武术套路剑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 11.5
字 数 192 千字

2016 年 6 月第 1 版第 1 次印刷

定 价 30.00 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，虽然有我刻苦训练的汗水，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。《竞技武术套路剑术项目训练方法研究》一书中包含了剑术由基础练习阶段到提高阶段的有效训练方法。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 剑术基础知识	(1)
第一节 竞技武术的发展	(1)
第二节 剑术起源	(4)
第三节 剑的各部位名称	(8)
第四节 武礼——持剑礼	(9)
第二章 竞技武术剑术项目技能训练方法研究	(12)
第一节 剑术技法动作训练	(12)
第二节 动作难度训练	(90)
第三节 剑术基础跑跳动作练习	(119)
第四节 步法练习	(136)
第五节 身法训练	(148)
第六节 剑术的演练风格特点	(165)

第三章 竞技武术剑术项目体能训练方法研究	(167)
第一节 剑术项目运动的供能特征	(168)
第二节 刀术项目运动素质训练	(170)
第三节 体能训练在武术剑术的具体应用	(173)
参考文献	(175)

第一章 剑术基础知识

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20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、枪术、棍术和其他拳术、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，进而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、成型、停滞、发展中回归以及艺术化加剧五个时期。

一、萌芽时期

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”为典型。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。此时期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。

二、成型时期

竞技武术成型于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。但由于这次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、棍、枪为核心的竞技武术套路技术体系的雏形基本形成。

三、停滞时期

“文化大革命”时期，竞技武术发展受到巨大影响，陷于停滞与激进。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。

四、在发展中回归时期

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。

五、艺术化时期

20世纪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成为“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，20世纪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 剑术起源

据史书记载，剑创始自轩辕黄帝时代。据黄帝本纪云：“帝采首山之铜铸剑，以天文古字铭之。”又据管子地数篇云：“昔葛天卢之山发而出金，蚩尤受而制之，以为剑铠。”以上两说，似黄帝与蚩尤，均已制剑为兵。

据以上所述，无论剑之创始人为谁，其出生于黄帝时代，可无疑。黄帝于公元前 2704 年建庙，国号有熊氏，当时尚系初入青铜器时期，但由此推知，剑之出世极为古远，历史悠久，故后人称之“短兵之祖”，确可当之无愧。

一、剑的历史

中国剑术的历史可以说是依附在中国战争史下的历史，在黄帝时代就有剑的出现，根据剑的地位、用途、材质的不同，将剑的发展大致分为三个时期。

（一）前期

殷商之前，由于史料及实物的缺乏，我们对当时的战争形态与兵器的运用方式仍少有了解，因此直至目前为止的研究一般均以殷商为起点，并将我国早期的战争形态分为车战、步战与骑战三个过程，春秋中期之前以车战为主，战国时期则以步战代之，秦汉初逐渐转为以骑兵主导战场。从对战争形态的了解，我们可以知道刀剑在战争中所扮演的角色，从而对刀剑的发展有更深刻的认识。

商朝的步兵单位采十进制制，称“什”（战车甲士则以 3 人为一单位），此制延续至周初，之后以 5 人为一基本的编制单位，称“伍”，每五个“伍”（即 25 人）形成一个方阵，称“两”“两”即是最基本的战术编组，在每一伍中，成员彼此熟悉，平时一起下田劳动，战时互相呼应支援，这是生死与共的紧密关系，也形成了军队牢不可破的基础。

伍并不单凭个人的技艺或体能，它是一个组织化的武装力量，个人发挥手中兵器的最大效能，而达到最高的整体战力。按“司马法”所言：“长以卫短，短以

救长。”短兵在前，长兵在后，分别是：戈手、戟手、矛手、殳手、弓手，其中戈和戟、矛和殳是可以互换的，前4人所持的兵器足以互相支援，戈最短而殳最长，最后的弓手以前4人为纵深，可以不断地以箭射远，同时指挥全伍，这些步卒根据现有的战国图案，是都佩有铜剑的，可在近身肉搏时用以刺杀敌人。

吴越的名剑。春秋时期，互为世仇的吴越两国却同以铸剑精良闻名于世，我们由现存的实物可以充分证明此点，其技术之精湛、工艺之华美，可称举世无匹，尤其是剑身的表面处理，不但具有神秘华丽的花纹，在2500年后的今天，仍然寒光四射、锋锐如新，这种处理技术至今仍然是个谜。

此时，钢铁制的兵器也登上了舞台，或许对于青铜兵器的锻冶技术已累积了足够的知识，又或许折叠钢的技术本来就承袭自打造青铜兵器的经验，无论如何，这个时期的钢铁兵器，其水准的确领先了全世界一大截。著名的铸剑大师如：欧冶子、干将等人，炼就一批千古名剑：干将、莫邪、湛卢、巨阙、纯钩、龙渊、太阿、工布、鱼肠等，它们的赫赫威名令我们心驰神往。《吴越春秋》中记载薛烛评纯钩剑：“光乎如屈阳之华，沉沉如如芙蓉始生于湖，其文如列星之行，其光如水之溢塘。”此外，太阿剑“巍巍翼翼如流水之波”、工布剑“文若流水不绝”，以及形容为龟文、縠理、列星、溢水、冰释、高山、深渊、水波、珠衽、流泉等等，均是指剑身上的折叠花纹而言，当我们看到古代刀剑上的花纹时，体会到了古人所言实非虚语。

秦朝的长剑。战国后期的秦国已经是青铜剑、铁剑并用，同时剑的型制也有变化，长度曾加到100厘米左右，剑身狭长，表面经过仔细地研磨，并有一层铬盐氧化物，显现着乌黑的光泽，能防蚀防锈。陕西秦墓出土的诸多长剑几乎有如新制，而其他兵器如：铍、矛、殳、镞等也都是应用此法。

这种长度的青铜剑在以往是不可想像的，由于青铜硬而脆的性质，过长的剑极易折断，因此剑的长度历来是受到限制的，秦代的长剑硬度一如经过处理的中碳钢，却能具有这种长度，出土之后颇令人不敢置信。经过学者的研究，发现其剑身有规律地做多段的收束，剑身宽度逐段变窄，而厚度则比例性加大，使其物理性能达到非常完美的地步。据说，兵马俑出土时有过大量碎片压住青铜长剑的实例，移开碎片后，长剑立即反弹恢复原状，可见这种青铜剑韧性之优良。此时可说是青铜兵器的第二个，也是最后一个高峰。

（二）中 期

秦朝统一六国，其军容之壮盛、装备之优良，从兵马俑的实证中可以窥见一二。从秦开始，战场逐渐由骑兵主导，以强大的军力、高度的机动性，控制着越来越庞大的帝国。

剑的没落。骑兵既然成为军队的功击主力，伴随而来的是战术的改变与装备的革新，由于骑兵冲锋的速度极快，单手施力的长剑固然仍能直刺敌人，予以重创，但冲力之大也足可把骑兵拉下马来，陷入挨打的困境，因此，马上的短兵显然要特重其切削的性能，加上强韧的铁器也已相当成熟，长剑于是渐渐为长刀所取代，并在汉代末期完全退出战场，但是它的象征意义却从未在中国人的心目中褪过色，甚至还结合了道家的神秘色彩，被披上一层玄之又玄的厚厚面纱。

这个时期的长剑常以玉石为装具，千年之后，长剑已朽，玉剑饰却以其精美的质地与纹饰为人珍爱，成为玉器中一个不可或缺的品目。除此之外，剑术也一直受到重视，不论王公贵族、武林豪侠，仍然喜欢练剑、佩剑。可以说，剑虽然在战场上没落了，但在民间它始终保有王者的地位。

（三）后 期

自西汉之后，剑在战场上逐渐消失，只为少数喜爱剑术的将军日常习练或指挥士兵时使用，但剑受到习武之人的喜爱程度没有改变，并随着时间和个人对剑的使用，剑的种类也开始多种多样。有三尺、吴粤剑、七星剑、十字短剑、干越之剑、子午鸳鸯剑、昆吾剑、木剑、玉头剑、玉具剑、杨家山铁剑、齿铗、袖里剑、短剑、逸龙剑、短铗等。

二、剑的地位

剑属双刃短兵，素有“百刃之君”之美称。

剑在最古老的时候是作为战争将士的兵器与敌人近身搏杀之用，是将士们最喜欢的兵器。到了后来，刀代替了剑在战场上的使用，然剑的地位是无可撼动的。在祭祀活动中、朝堂之上，剑认识彰显个人身份与地位的重要饰物。故历朝王公帝侯、文士侠客、商贾庶民，莫不以持之为荣。剑与艺，自古常纵横沙场，称霸

武林，立身立国，行仁仗义，故流传至今，仍为世人喜爱，亦以其光荣历史，深植人心，历传不衰。

三、剑的用途

春秋战国时，斗剑、佩剑之风盛行，剑术理论也相应得到发展。汉朝，击剑更是朝野风行，不少人以剑术显名于天下。隋唐时，剑形十分精致华丽，给后世影响很大，故有“鼻剑”之称。宋代以后，击剑之风逐渐为剑舞所代替。剑在古代，除了作为格杀的兵器，锻炼武艺的器械外，还有多种用途：（1）剑被作为权力和地位的象征，例如皇帝授给亲信大臣的“尚方剑”，具有“先斩后奏”的生杀大权；（2）剑被僧、道作为法器，说剑能“隐身”“降妖”“杀魔”“于千里外取人首级”；（3）剑被作为礼仪中显示地位等级的标志。古籍中记有严格的佩剑制度，如佩剑人的年龄不同、地位不同，装饰的金属或玉石等也有所不同。（4）剑被作为一种风雅佩饰，文人学士佩之以示高雅不俗。

四、剑术文化

剑出现于数千年前，由青铜剑演变至铁剑、钢剑。中国的铸剑技术，由铸铜合金，以至百炼钢，古代独步天下，近代亦保持世界先进地位。

十八般兵器里，剑可谓是侠之大者。修长，简洁，轻重适宜，有刃有鞘，进退有度。比刀潇洒，比枪冷峭，比棍凌厉。和其他兵器不同，除了杀戮，还有舞剑这么一说。如果说有古典暴力美学，那么剑一定是它的主要载体。

中国只有剑术，没有剑道。日本国人用刀，很有些讲究；西洋人决斗，程序也很复杂。据传中国有一个很大的民间组织叫武林，其领导人被尊称为“武林盟主”，但奇怪的是，它没有任何程序性、强制性的章程，一切事务的真伪善恶都只有两个标尺：一是武功高度，一是道德高度，因此武林纷争必然此起彼伏。但是反过来，也许正因为这样一种松散的，草色遥看近却无的状态，这种任何技、术、艺，都只在民间自生自灭的现实，剑文化才没有被清规或者权威所窒息，而是晃悠悠地繁衍下来。不过事易时移，琴、剑、诗、酒这四君子，似乎只有酒文化保存得最为完整。

第三节 剑的各部位名称

剑的各部位名称：

剑身：包括剑尖、剑刃、剑脊、剑面。

剑把：包括剑格、剑柄、剑首。

剑尖：即剑身最前端的尖锐部分。

剑脊：即剑身长轴隆起部分。

剑刃：即剑身两侧锋利部分。

剑面：指剑脊两侧的平面。

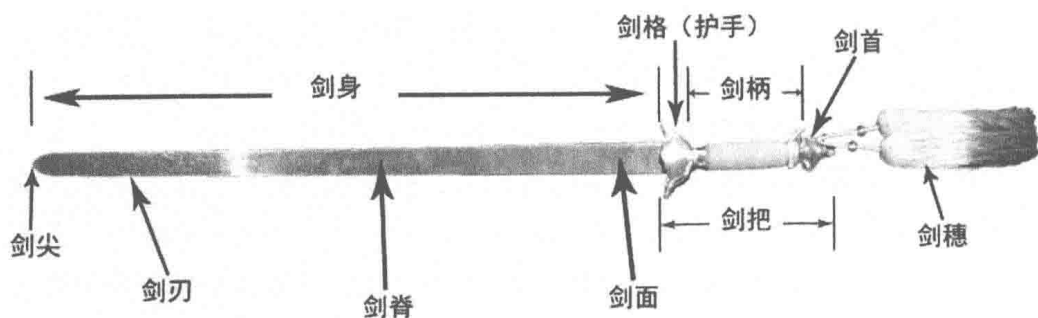
剑柄：指剑把上的握柄。

剑首：即剑柄后端的突出部分。

护手：又称剑格，剑柄与剑身间相隔的突出部分。

剑穗：又称剑袍，是系在剑首的穗子。

剑鞘：用来盛装宝剑的囊鞘。



剑各部位名称图

第四节 武礼——持剑礼

一、站立姿态及行礼方式

(一) 持剑站立姿态

练习者收腹挺胸并步站立。左手持剑垂于体左侧，右剑指掌心朝内，食指与中指指肚贴于右腿外侧。(图1)



图1



图2

(二) 持剑礼

练习者并步站立，左手持剑，屈臂使剑身贴于小臂外侧，斜横于胸前，右手屈拢成斜侧剑指，以掌根附于左手内侧，两腕部与肩同高，两臂外撑，肘低于腕。(图2)

二、握剑方法

(一) 持剑法

手心紧贴护手，食指附于剑柄，拇指和其余手指扣紧护手两侧，剑脊轻贴前臂后侧。(图3)

(二) 正握立剑

手握剑柄，拇指屈压于食指第二指节上，其余四指并拢握紧剑柄，手心向内。(图4)



图3



图4

(三) 反握立剑

手心向外，另侧剑刃向上。(图5)

(四) 俯握平剑

手心向下。(图6)



图5

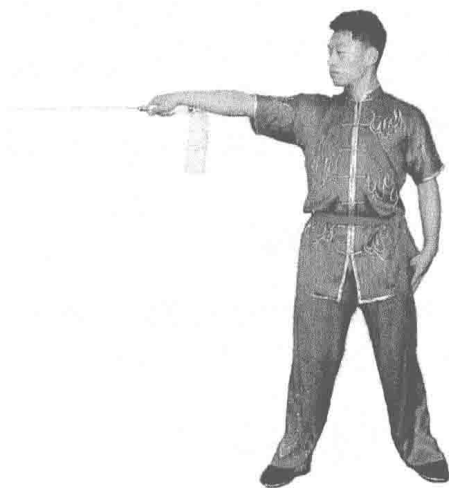


图6