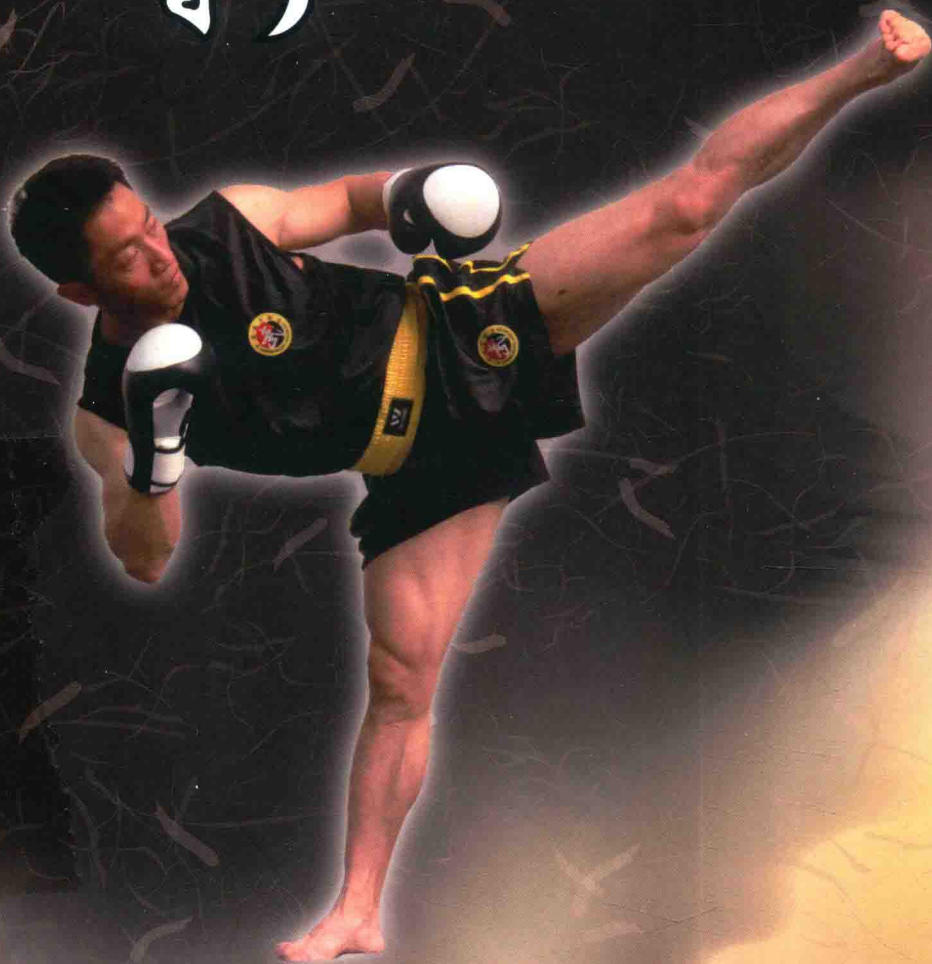


散打教学与训练导论

SANDAJIAOXUEXUNLIANDAOLUN

熊亚兵 主编



北京体育大学出版社



散打

教学训练导论

熊亚兵 主编



北京体育大学出版社

策划编辑: 苏丽敏 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: 李 鹤

图书在版编目(CIP)数据

散打教学与训练导论 / 熊亚兵编著. — 北京: 北京体育大学出版社, 2016. 11
ISBN 978-7-5644-2463-3

I. ①散… II. ①熊… III. ①散打(武术)—运动训练—教学研究—高等学校 IV. ①G852.42

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第279220号

散打教学与训练导论

熊亚兵 编著

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
印张: 9.25
字数: 170千字
成品尺寸: 240×170

2017年3月第1版第1次印刷

定价: 38.00 元

(本书因印制装订质量不合格本社发行部负责调换)

前言

我国的散打运动，自1979年在国家体委试点以来，取得了欣喜的成就。1989年成为全国正式体育竞赛项目，标志着散打文化以独特而崭新的姿态迈进现代竞技体坛，不仅丰富了体育竞赛项目的多样性，更重要的是显现了体育强国的民族精神。散打运动的发展是有目共睹的，为了进一步与国际体育赛事接轨，贯彻我国体育事业改革与发展的政策，提高全民体质，共同实现全面建设小康社会的重要目标。国家体育总局推行使用“散打”一词，并建立散打文化体系，使其成为一门系统化、科学化、规范化及市场化的体育竞赛项目。2004年散打规则的修订，显现了散打运动向制度文明方向迈进。2013年我国武术协会在广泛征求意见及充分试验论证的基础上，对原竞赛规则做了详细的修订。显然，从1979年直到现在，散打运动在我国已走过30多年的风雨路程，现已成为备受人们青睐的竞技体育赛事之一，但与此同时也存在着诸多问题，要使散打运动走向国际化、商业化及大众化，需要进一步系统化、规范化及市场化。

由于我国现阶段武术散打学科建设还处于十分被动状态，散打科研梯队比较薄弱，教学体系不系统，师资及场地设施缺乏等严重问题。首先，难以满足大众的观赏性，即散打技战术单一、搂抱现象、惊险刺激性不足等；其次，散打商业化程度低，难度大。如上座率低，丧失了市场竞争力；最后，散打普及推广力度较小，培养的技术水平高而专业理论素质低等。这些因素都制约着散打运动的推广普及和后备人才的培养水平。

因此，在中国特色社会主义经济体制的不断改革和体育产业化不断发展的今天，如何使散打的技术更快、更新地促进运行体制的变革，扭转技术体系不完善的尴尬局面，是目前散打运动发展所面临的新问题。在此背景下，本着“以人为本、健康第一”为指导思想，力图从散打理论与实践、技术与战术、意志与品德等方面进行阐述，编写了《散打教学训练导论》教材。为进一步提高散打教学理论与训练水平，建立科学、规范的教学训练理论与技术体系。本教材内容囊括了散打的起源与发展、教学体系、技法与训练、体能训练、运动损伤及营养处方等方面，既可作为体育院系教学训练的参考书，又可供大学公共体育散打教学的教材。本教材遵循体育课程建设的客观规律，倡导树立“健康第一”的指导思想，广泛运用运动生物

力学、体育教育理论及社会科学等理论知识，融合为散打教学训练的理论基础知识。本教材共有七章：第一章散打概论；第二章散打的教学体系；第三章散打的技法及训练；第四章散打战术与训练；第五章散打运动员的体能训练；第六章散打运动损伤概述；第七章散打运动员的营养。其特点主要以下几点：

第一，新颖性与系统化。本教材以实践客观规律为基础，以最新科研成果为依据，坚持新的理论观点，结合现代体育发展的新形势，坚持运动技能与竞技体育发展相统一，力求凸显现代散打教学的系统性。

第二，实用性与科学化。本教材进行了新的设计和构架，对散打教学实践重新整合梳理，结合散打赛事技能的需求，书中体现了由浅入深的散打理论基础，由易到难的教学训练新理念，注重散打技术训练的实用性，提高教学效果，图文并茂，力求言语精炼，结构严谨。

第三，创新性与规范化。本教材遵循了人体运动的基本规律，由浅入深地讲解散打运动理念，散打教学内容由简至繁，技能由单一到多样化，能够满足大众学习散打的需求。

本教材在编写中参阅了大量学者的科研成果、著作、电子文献及相关书籍等资料，同时也得到了许多同仁、专家及朋友的支持，在此一并向相关人员致以诚挚的谢意！由于编写水平所限，不妥之处在所难免，恳请同行批评与指正。

编者

2016年5月



目 录

绪 论

第一章 散打概论

- 第一节 散打的起源及发展 / 6
- 第二节 散打的概念 / 10
- 第三节 散打的运动特征 / 11
- 第四节 散打的功能 / 13

第二章 散打的教学体系

- 第一节 散打的教学目标 / 16
- 第二节 散打的教学特点 / 17
- 第三节 散打的教学步骤 / 19
- 第四节 散打的教学方法 / 20
- 第五节 散打教学文件的制订 / 21

第三章 散打的技法及训练

- 第一节 散打的基本姿势 / 28
- 第二节 散打拳法与训练 / 29
- 第三节 散打的腿法与训练 / 39
- 第四节 散打的步法与训练 / 44
- 第五节 散打的摔法与训练 / 46
- 第六节 散打的组合训练 / 52
- 第七节 散打的击靶训练 / 71

第四章 散打战术与训练

- 第一节 散打战术概述 / 78

- 第二节 散打的战术训练 / 78
- 第三节 散打运动员的心理战术 / 79
- 第四节 散打实战训练 / 79

第五章 散打运动员的体能训练

- 第一节 散打运动员体能概论 / 82
- 第二节 散打运动员体能训练方法 / 83
- 第三节 散打运动员的力量训练 / 86
- 第四节 散打运动员的速度训练 / 91
- 第五节 散打运动员的耐力训练 / 94
- 第六节 散打运动员的柔韧训练 / 95
- 第七节 散打运动员的灵敏素质训练 / 99

第六章 散打运动损伤概述

- 第一节 散打运动损伤的发生规律 / 102
- 第二节 散打常见的运动性疾病 / 103
- 第三节 散打运动损伤的预防与处理 / 104

第七章 散打运动员的营养

- 第一节 赛前训练与营养 / 108
- 第二节 赛中膳食与营养 / 109
- 第三节 赛后恢复与营养 / 109

附录 散打竞赛的组织与裁判 / 111

- 第一节 散打竞赛通则 / 111
- 第二节 技法要求、得分标准与判罚 / 113
- 第三节 散打竞赛规则简介 / 115
- 第四节 散打裁判员口令与手势 / 126
- 第五节 散打的场地与器材 / 139

参考文献



古老的武术带着浓烈的火药味从战争烽烟中脱离出来；传统的武术带着泥土的芬芳从原始森林中走出来；神奇的武术弥漫着神秘的色彩从宗教的祭坛上走了下来，凝聚而成为了体育结晶。在荒古时期，人类时常对付野兽的攻击和抵御族群部落的进攻。同样也为了生存而获取猎物，与其他族群争夺食物，强占地盘。无论是防御还是进攻，都具备一定的生存技能，当一些生存技能在长期生产中积累，并不断完善而形成了生存技术的雏形，其中武术是典型的生存技能之一。格斗技能在战争烽烟笼罩中成长起来，在古代面对残酷的厮杀时，格斗技巧教会人类如何运用技巧能以小博大，以弱胜强，体力往往不能作为决定胜负的重要因素。以战争为题材，为武术的孕育、发展提供了重要的生长环境，从古老而野蛮中不断走向文明的现代社会。

战争烽烟创造了武术，同样武术也创造了人的精神，武术塑造了人的理想，武术强化了人对社会的适应能力，从而带来了社会价值和经济财富。武术为人类创造了特殊的生存空间，在人类不断演变中逐渐成熟起来，形成了一门独特的生存技能。可以说一门学科理论知识源于人类生产劳动中，武术源于生产劳动中，运用于军事战争，成熟于战火烽烟中。智慧的人类将生存技能进一步文字理论化，划分于某种地域中，武术虽然离开了战火的笼罩，但又体现了一种体育价值功能，促进了人体健康发展，丰富了体育学科内容。不仅具有体育价值功能，同时应该作为一种宝贵的文化资源。尽管武术在农耕历史进程中以草根文化的形式存在，但其武术历史、拳法技击、武德及规则的理论基础，无不体现着华夏农耕劳作、野兽攻击、族群斗争的艰苦卓绝的历史真相，蕴含着朴素的中国哲学思想、伦理道德、养身观念及审美情趣，更尤为重要是武术文化以一种身体语言来诠释优秀文化，通过动静、快慢、虚实及刚柔等变化展现着中华民族文化的深层涵义。

在西方竞技体育文化不断冲击下，亚洲的体育项目也不断进入现代体育文化体系中。如日本的柔道、韩国的跆拳道已正式成为奥林匹克运动会的竞赛项目，中国的民族传统体育文化瑰宝——武术，虽然还未能进入奥运之林，但依然绮丽于那片肥沃的神州大地上，依然讲述着它那神奇而古老的岁月；依然述说着它那扑朔迷离的历史传奇，体现了它那独树一帜的美妙神态与与众不同的风韵，其根基稳固，根深叶茂，中华“武术之风”早已吹遍世界各地。据调查研究显示，目前，世界近100个国家已成立了武术协会，世界武术锦标赛已成功举办多届，中国武术将成为人类



社会中不可或缺的一项体育活动。

在当今体育运动领域中,武术以独特的个性存活,无论是在日常健身,还是在竞技体坛上都以一种独特运动形式出现,象征着人类健康与强大、竞技与传统、修身与娱乐的重要符号。随着人类社会文明的进步、科技力量的助推,使人类对武术文化的认识越来越深刻,可以得到它在人类生产、发展形成及构建体育文化的辉煌硕果。

1. 武术与自然

说起武术与自然,必须追溯到那荒蛮的时代。众多的岩画、新石器遗址及考古等,告诉人类武术的孕育、形成及发展。人类从动物属性到社会属性的过渡;从野蛮粗暴到文明礼仪的演变;从原始自然到战火烽烟的弥漫,最终走向了和谐自然的社会,是一次次血与火的洗礼,是一次次的社会化过程。人类在险峻的生存环境和强烈的求生欲望中,练就了足以令人叹服的技巧,譬如飞身逐鹿、赤手攀崖等,但原始人类并没有将这些保障他们生存技能另立出来并当作一种观赏的技巧或是强身的训练方式,一切都是这么的自然。直到后来神性意识越加显重的社会生产劳动中,认为是体育活动的某些技艺,比如摔跤、射箭、刀、剑及拳术等被作为一种特殊技能在部族人群相聚的场所进行表演。人们惊奇地发现,人与自然水乳交融,是人与自然和谐统一。在大自然的启迪下创造出的武术活动,流露出自然的本性,例如剽悍、勇猛的景颇刀舞,充满阳刚之气;有以柔智取的傣族孔雀拳;有矫健威猛的拉祜族虎拳,都焕发着人与自然、自然与武术和谐的奇光异彩,无不令人心旷神怡、流连忘返。正是用这些独特的身体表达方式,诠释着大自然赋予人类的美好启示。武术的形成与发展不仅是一种自然行为的结果,而且是人们在社会生活中的一种行为技艺的凝集,是人类社会文化在某一种表现形态中的必然结晶。

2. 武术与人类

在古代社会,武术仅是一项生存技能或者是一种向自然界表达的手段,并非有意识地将武术当作是一种强身健体或者愉悦身心活动,当然也常常在部落或者族群相聚中进行演练,无论是族群部落还是个人的生存,只有依靠强壮的体魄、十足的力量和令人叹服的绝技才能不被其他族群或者猛兽攻击。然而,武术主要以一种生存技能的形式世代相传下来。人类与其他动物相比,没有锋利的爪牙、毒液及飞翔的翅膀,但从动物属性演变到社会属性的人类,依靠发达的大脑,利用尖锐的石器作为对付野兽工具,以精巧的技艺战胜凶猛无比的野兽,部落之间的战争让武术技术更加成熟。人类的进步与武术的发展是不可分离的。



3. 散打与传统武术的关系

从众说纷纭、扑朔迷离的武术史研究清晰可见，绝大多数认为武术发展于社会生产劳动中，这种观点是否有些片面。任何事物的发展或产生是人类意识的产物，在早期人类社会生产的根本目的是为了生存而有意识有目的的活动，并没能有意识地去创造一种能够战胜一切并为自身带来福利的万能钥匙。一则研究资料认为：

“传统武术技击的产生，来源于现实生活或军事斗争的搏杀对抗。”武术技击之术的诞生，绝不是一种偶然的，也不是单纯的生产劳动结果，它带有一股浓烈的火药味与血腥。史料《拳经》还记载：“吾国技击之术，源于战国，昌于唐宋。”^[1]可以说明军事斗争是武术技击之术的导火线，人们的生活劳动只是武术技击之术形成的体力基础，武术技击的目的很明显，使对方丧失攻击能力，甚至夺其性命，是一种有意识地制服对手无限制的拼杀行为。

武术的出现可概括为以生产劳动中练就强壮的体魄；运用在残酷而血腥的沙场上，产生于浓烈的炮火中，成熟于人与人之间没有规则的、完全是一种弱肉强食的自然法则中。而能够体现这种特性格斗技术的就是散打，从武术起源及其武术自身的魅力来看，其致命的攻击性是武术之所以能够生存发展的立足之本，而散打就能够表现出这种凶残、诡诈等综合性。

散打是从传统武术文化中抽离出来的一部分，由于人类不断从野蛮走向文明社会，武术技击也体现了人文性质。如散打项目在一定的规则束缚下进行斗争，确实证实了一种文明的进步，但这种技击不仅是血的残酷，而且是更显现了观赏价值，更符合于人类文明社会的发展。可以说，传统武术是散打发源的母体，把散打分离成独立的一门竞技项目，不但使传统武术没有失去原有的本质特征，反而更能体现出武术的技击性。传统武术的发展培育了个性凸显的散打运动，竞技价值较高，具有与西方主导的奥林匹克“更高、更快、更强”的体育精神有着同样高度的普世价值。

[1] 徐志平，散打[M]. 北京：高等教育出版，2005. 173, 174

第一章 散打概论



第一节 散打的起源及发展

一、原始社会与武术起源的关系

说起武术的起源,追溯到那蛮荒的远古时代,原始社会的生产劳动中似乎弥漫着一股浓烈的血腥味,似乎传颂着一曲原野而忧伤的灵曲,恶劣的自然环境预示着人类需要依靠徒手去创造和改变未来。显然,在狩猎活动中,智慧的人类逐渐学会了赤手空拳或使用尖锐的石器、木棒等工具击打野兽,获取生存的食物。当人类进入旧石器时代晚期,不仅制造出来一批批尖锐的石器工具,而且掌握了一定的狩猎技能,积累了更为丰富的生产技术、狩猎方法,练就了更加强壮的体格和本领,为武术的形成与发展奠定了基础。但是,生产水平极其低下、自然环境恶劣的原始社会不是武术起源的直接因素,更不是动力。为了争夺食物、生存空间及异性的占有欲望等诸多生存因素是武术形成的内在动力。到了原始社会末期,那更是一部氏族与部落之间充满血与泪的战争史,从本身用于狩猎的大量锋利而尖锐的武器对向热血的胸膛,场面极为悲壮。这种拼杀的技能不断从生产、狩猎中抽离出来,形成了武术起源的必然因素。

二、古代社会发展与武术的概念

中国历史上最早出现“武术”一词的称谓,是在两晋南北朝时期,当时战争此起彼伏,朝代更变时过境迁,社会动荡不安,南朝宋的太子舍人,颜延之创纂《皇太子释奠会作》四言诗:“偃闭武术,阐扬文令。庶士倾风,万流仰静。”^[1]后来被南朝梁昭明太子萧统收入于文学总集《文选》中第五卷,意指为停止武战,发扬文治。使百姓佩服,大家仰慕好榜样。”但是此句中的“武术”是指“军战”的技

[1] 丕相. 中国武术导论[M]. 北京:高等教育出版社, 2010. 7.



术,而不是为了提倡武术而写。这一词后来被明末清初李渔的《闲情偶寄》文集中引用“自幼好武术”。书中的“武术”一词是纯粹表达李渔对戏剧创作、园林养身、舞台表演等方面的经验总结,不是为习武强身健体,更不是为军事战斗、治理国家而作,充分体现审美理想、文化人格和艺术特色。因此,对“武术”一词的产生与认识具有一定的时空深化过程,从历史发展结构层面上看出武术发展的形态,也可以从“武术”一词的演变过程中透视武术发展的历史。

在历史转折时期,隋朝虽然是一个短暂的王朝,结束了战乱和分裂,统治阶级对国家的重新治理或政治思想抱负,不能不考虑众望所归,人民需要和平、休养生息的环境,让民生安居乐业,加强经济文化建设,对武术的禁止,这里所指的是停止军事斗争,这恰恰与“偃闭武术”的指意相吻合,但社会的不断变革,统治地位和阶级之间的残酷压迫不是一纸禁武诏书就能消除的,当统治地位受到威胁之时,同样设法动用武力而效力国家。隋文帝之时,虽然一再颁布“戒旅军器,皆宜停罢”的禁令,但是久而久之也变废弛,禁武只是从军事战争的角度考虑而制定的。在隋末唐初,唐代的君王大多对角抵有浓郁的兴趣,角抵再度兴盛,角抵的复行统治者也无法禁止,这与当时达官贵人、平民百姓的喜好有千丝万缕的联系。史书记载:“角者,角材也。抵者,相抵触也。”^[1]意指为“角材”是各类兽角,“相抵触”是角与角接触,互相顶压;人与人之间的近身武力对抗。现实生活中如斗牛,把牛角作为进攻武器,顶撞对方,人与人徒手相搏异曲同工。从先秦到明清延续未绝,名称屡有变更,大致是由“角力”→“角抵”→“相扑”→“摔跤”。摔跤是散打的一个重要组成部分,现代竞技性极强的散打风靡全球,得到了一定的发展,但对于散打的历史渊源却模糊不清。可见,纵观历史,可以把模糊、抽象的散打文化概念体现得淋漓尽致。

三、近代社会与散打发展概况

(一)从“散手”到“散打”的蜕变

人类从原始野蛮到现代文明社会,当全球人惊叹于武术文化能够绵绵延续,风靡全球,名扬天下,展现出博大而不乏雅致的传统与现代文化的余味,使我们有兴趣重新去思考散打运动的来龙去脉,去重新审视现代散打发展的思想来源,去思

[1] 邱丕相. 中国武术史[M]. 北京:高等教育出版社, 2008. 6.



考从“散手”到“散打”的蜕变过程。国内学术界较为肯定的和资料记载：散打又称散手，古称手搏、白打等。^[1]这种概念的界定与转变，不少学者站在不同的立场有着自己的观点，各抒己见，从不同角度去审视观点。面对同样的问题，使我们不得不回顾散打发展的那段历史岁月。早在新中国成立的民国时期，武术文化逐渐名扬天下，除却它蕴涵深厚的文化与强身护体的价值之外，还有一个不可忽视的技击功能。散打运动作为竞技项目屡战屡败，没有形成规模与认可，如1928年10月，第一届国术考在南京拉开序幕，应试者涵盖17个省，300多人次，其中的“散手”正式列入竞赛项目。“散手”采取双败淘汰制，三局两胜，比赛不讲究流派，不分体重，更不带任何护具，临时抽签分组赤手展开，凡是击中对方任何部位得一点，场面十分激烈。又如1993年10月，迎来了第二届国考，与之前相比，这次考试有所改进，对抗比赛按照体重分组，护具统一，同时还增设了女子对抗赛，但没有时间限制，点到为止。此次国考尝试实行了比赛规则，在一定程度上促进了武术竞技的发展。从以上两则散打历史材料分析，从没有规则的束缚，不分流派高低，凭借强壮的体格和技艺，赤手空拳面对对手，虽然是考试，但似乎显现了一次武林高手的交流与切磋技艺的盛会。同时另一方面，侧重地解释了“散手”主要以武术套路的运动形式。有些学者也曾经把“散手”一词解释为具有攻防含义的动作按照本流派的技术风格进行交手，从而表现动作技击和演练技巧的目的。主要表达了四个层次的内容，首先，“散”字是相对套路而言，把连贯的套路动作拆散进行对抗；这种对抗主要以同种流派或拳种进行。如八卦散手，使用的是八卦掌的动作，形意散手，使用的是形意拳的动作等；其次，动作以运动学为特征，包括动作路线、速度、幅度及发力技巧等，必须严格遵循本拳种的技术特点；再次，两个人配合必须默契，由于散手对抗的目的不以体现格斗能力，而是表现出运用拳种的技术特点。如1980年的武术交流大会，河北运动员表演的劈挂拳散手，关节伸展，幅度大，演练很有气势，领略到了劈挂拳散手的独特魅力；最后，把“散手”归结为武术套路专有名称。1979年原国家体委开始了散打的试点工作，并于1989年成为全国正式竞赛项目，标志着散打进入了现代竞技体育的行列，此时，把“散手”一词也转变成“散打”。

综上所述，从以上“散手”向“散打”的一词的蜕变，似乎是武术文化的发展与进步，同时也体现出一种制度文化思想的逐步建立。“制度文化是由人类在社会

[1] 蔡仲林,周之华.武术[M].北京:高等教育出版社,2009.6.



实践中建立的各种社会规范所构成”。如同“散手”运动竞赛规则中，竞赛规则和裁判手段具有模拟社会法规的性质。这种规则的制约显示了体育运动又以另一种方式重新回到竞技体育的故乡，没有欺骗色彩而更公正、公平的竞赛；武术散打本身具有较强的攻击性，如果没有完善的规则制约对人的生命造成巨大的威胁，原本充满欢呼声的竞技体坛上传来了生命的告别消息，沾满鲜血的场面会让人感到恐惧与忧伤。如果说“散手”的出现并一直维持，不但不能保证武文化的进步，而且将会逐渐被淘汰，由于和平时代的到来，不需要血腥的征战，人们更注重社会和谐又文明的发展。“散手”的蜕变标志着散打运动进入比较正规、公平、公正的竞争时代。

（二）从散打试点到散打世界杯的兴盛

1993年，第七届全运会把散打列为全运会正式比赛项目，有力促进了运动技术水平的提高。1991年北京第一届世界武术锦标赛，散打列为表演项目，此后在每两年一届的世界武术锦标赛上列为正式项目。1998年，在泰国的第13届亚运会上，散打成为正式竞赛项目。1999年，为了使散打进一步规范化、市场化，并与国际接轨，国家体育总局推荐使用“散打”一词。2002年散打世界杯举办以及2004年竞技武术散打规则的继续修订，使竞技散打更趋完善。而“散打”一词的定义是两人按照竞赛规则的要求，运用踢、打、摔等技法，通过实战对抗来体现个人格斗能力的运动项目。散打和散手二者从概念、内容、规则及表现方式不尽相同，这些名称概念反映了事物本质属性的作用。显然，散手与散打两者不能相提并论，散打是在散手的基础上尝试、改进发展而成，逐渐从武术文化中分离出来的独特竞赛项目，其内容明确统一、规则详细明了。从散手文化的蜕变，形成了另一种散打文化，向人类预示了它的演变与发展，更符合人类社会竞技武术文化发展方向，更能满足人类文明与观赏娱乐需求。随着时代发展，在国内或许知道散打是特技武术的一个项目，但是在许多外国人的概念中，散打几乎成了中国功夫的代名词。2002年7月，由国际武联与中国武术协会主办的散打世界杯比赛在上海举行，这无疑是散打运动发展历史的一个里程碑，今天我们有必要对散打运动的发展作一个全面的回顾。这种回顾不仅能让竞技武术精神散发出更炫丽的光彩，更能对散打发展做出积极的贡献。

综上所述，从散打试点起，散打运动的发展不止步，同样散打运动和其他竞技运动项目一样，受到众人的追捧，有欣赏的观众群体，也转向了一条体育商业化的发展趋势。前国际奥委会主席萨马兰奇曾说过：“没有经济的支持，体育将走向



灭亡。”的确，体育赛事的开展依靠商业经济的支持，同时又带来经济效益。散打运动的不断规范化、国际化的主要目的也是与经济发展有着直接的关系，如“散打王争霸赛”意味着赛事先驱运动的成功，同时也意味着散打王争霸赛进入了一个品牌价值提升的时期。2002年散打世界杯，来自世界16个国家和地区的44名顶级散打高手决战上海滩，争夺世界杯散打的至高荣誉，争当当今散打竞技塔尖上的王者。从中国走向世界的散打运动，被大众所接受，商业体育的繁荣助推了散打运动的发展，同时给商业界创造了重大的机遇，是达到了散打运动发展的兴盛时期。

第二节 散打的概念

散打也称散手，古时称之为相搏、手搏、白打等。简单而言，散打就是两人徒手按照一定规则，运用踢、打、摔、拿等攻防技法制胜对方的武术。

散打作为武术文化的重要组成部分，具有独特民族风格的体育项目。除踢、打、摔、拿四大技法外，还有防守、步法等技术。目前，散打已经成为现代体育运动项目之一。已经从中国传统武术的擂台形式，发展到与现代体育运动的相互借鉴、相互影响与相互融合。对武术徒手格斗形式的运动项目“散手”这一名称，从1979年开始试点比赛之后，一直存在着两种不同的观点。一种观点认为“散手”这个名称，尊重了历史的沿革，是自然而合乎情理的。另一种观点则认为“散手”这个名称不准确，不好理解，应该改为“散打”。名称是表示某一事物的语言文字符号，它作为一种专用的概念术语应该反映出事物的本质属性和事物的本质特征。实际上，从历史发展来看，将武术对抗形式的比试引入正式体育比赛场，就是要把武术徒手格斗形式的运动从传统的、民间的、封闭的状态，引进现代的、公众的、开放的竞技体育舞台。因此，不仅是在技术层面和表现形式上有一个由零散、繁杂向统一、规范的竞技体育转换的问题，而且在名称和术语的使用上也应该有一个统一、规范的要求。武术徒手对抗比赛试验的反复实践过程所反映出来的表象，在人们的头脑里逐渐形成了反映这种事物的概念。人们在口头语言、文字记载、媒体报道中开始越来越多地使用“散打”这一术语。“散打”概念中的“散”字，就是表示散手、散着（招）、拆手、招术的意思；“打”字表示运用这些方法进行格斗较量的性质和用途。这两个具有不同含义的字合在一起，不仅能够从字面上比较全面地反映事物表象及其本质属性。见其词、明其意，而且通俗易懂，符合人们的语言习惯。因此，中国武术协会在广泛征求意见的基础上。从1998年开始在正式的比赛