



BEI JING SHI GAO DENG JIAO YU JING PIN JIAO CAI

北京市高等教育精品教材立项项目



◆北京市高等教育精品教材建设立项项目◆

散打运动训练理论与实践

叶伟 主编

人民体育出版社

北京市高等教育精品教材建设立项项目

散打运动训练 理论与实践

叶 伟 主编

人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

散打运动训练理论与实践/叶伟主编. —北京:人民体育出版社, 2004

ISBN 7-5009-2588-3

I. 散… II. 叶… III. 散打(武术)—运动训练—教材
IV. G852.42

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 023511 号

*

人民体育出版社出版发行
北京冶金大业印刷有限公司印刷
新华书店经销

*

787×960 16 开本 19 印张 319 千字
2004 年 10 月第 1 版 2004 年 10 月第 1 次印刷
印数: 1—5,150 册

*

ISBN 7-5009-2588-3/G·2487

定价: 28.00 元

社址:北京市崇文区体育馆路 8 号(天坛公园东门)

电话:67151482(发行部) 邮编:100061

传真:67151483 邮购:67143708

(购买本社图书,如遇有缺损页可与发行部联系)



前言

《散打运动训练理论与实践》是根据北京市高等教育“十五”发展规划和教育部《关于“十五”期间普通高等教育教材建设与改革意见》精神,为进一步推进高等教育的教学改革,配合国家新世纪教育教学改革工程的实施,按照北京市教委高等教育精品教材的精神要求组织编写的。本教材为北京市高等教育精品教材建设立项项目。

运动训练的理论来源于运动训练的实践,运动训练的实践又需要理论的指导。散打运动自1989年成为我国正式体育竞赛项目以来,已有十余年的历史。散打运动从无到有,从不普及到逐渐普及,从国内到国外,已经具有了自己的世界杯比赛和半职业化的联赛,散打运动项目逐渐成熟,并正以积极的姿态向奥林匹克运动亲和。多年的散打运动训练和竞赛的实践为散打运动训练理论的科学化和系统化奠定了坚实的基础。另外,一般训练学理论和项群训练理论对散打专项训练理论也具有积极的指导和借鉴意义。同时,民族传统体育学科的建立,以及运动人体科学和体育人文社会科学、体育信息科学等学科近年的迅猛发展,也为散打运动训练理论提供了丰富的营养和宽厚的基础。可以说,《散打运动训练理论与实践》正是在散打运动蓬勃发展和相关理论学科深刻进步的基础上诞生的,具有鲜明的时代特色。

本教材力求从一般理论层次总结和归纳散打运动训练和竞赛实践中的新经验,力求充分而准确地吸收和反映最新的相关科研成果和训练理论。在理论体系上,这本教材初步具备了散打专项训练学的理论体系框架;在实践上,本教材力争为从事散打运动训练一线的教练员和运动员提供切实可行的参考和借鉴,因此,可作为体育院校民族传统体育专业研究生和散打专项本科生的必修课教材,也适用于本、专科函授和电大等普通师范院校民族传统体育专业和运动训练专业的教学。此外,还可作为在职教练员和体育教师,以及广大武术馆校师生的培训用书和教学参考书。

本教材由首都体育学院主持编写,采用主编负责制下的分工编写方式。由叶伟任主编,崔建功、孟涛任副主编,参加编写的人员有崔建功(第一章)、朱



建亮(第二章)、叶伟(第三章、第四章)、刘振娟(第五章、第六章)、孟涛(第七章)、苏学良(第八章)、曹建民(北京体育大学,第九章)、茹凯(第十章)。全书最后由叶伟统一串编、修改定稿。

本教材在编写过程中得到了首都体育学院及有关人员的大力支持和帮助,在此表示衷心的感谢。

限于编者水平,文中难免有错误和不妥之处,恳请读者批评指正。

2003年8月



目 录

第一章 散打运动发展概述	1
第一节 散打运动的特点	1
一、表现形式的民族性	1
二、反映文化的直接性	2
第二节 散打运动的历史回顾	3
第三节 散打运动的现状与发展趋势	4
一、散打运动竞赛体系的形成与完善	4
二、散打运动的国际化发展	6
三、散打运动的市场化探索	7
四、散打运动管理的规范化	8
第四节 散打运动竞赛规则的发展变化	9
一、竞赛规则的演变	9
二、竞赛规则修改的主要内容	11
三、竞赛规则修订的基本精神	13
四、现行多种竞赛形式对散打运动的影响	14
第五节 散打运动训练的基本特点	15
一、目的与任务	15
二、基本特点	15
第二章 散打运动训练的基本原则	20
第一节 从实战出发原则	20
一、从实战出发原则释义	20
二、从实战出发原则的科学依据	21
三、贯彻从实战出发原则的训练学要点	22
第二节 动机激励原则	23



一、动机激励原则释义	23
二、动机激励原则的科学依据	24
三、贯彻动机激励原则的训练学要点	24
第三节 直观性原则	26
一、直观性原则释义	26
二、直观性原则的科学依据	26
三、贯彻直观性原则的训练学要点	27
第四节 系统性原则	29
一、系统性原则释义	29
二、系统性原则的科学依据	29
三、贯彻系统性原则的训练学要点	31
第五节 周期性原则	32
一、周期性原则释义	32
二、周期性原则的科学依据	33
三、贯彻周期性原则的训练学要点	34
第六节 适宜负荷原则	36
一、适宜负荷原则释义	36
二、适宜负荷原则的科学依据	37
三、贯彻适宜负荷原则的训练学要点	38
第七节 适时恢复原则	40
一、适时恢复原则释义	40
二、适时恢复原则的科学依据	40
三、贯彻适时恢复原则的训练学要点	41
第八节 区别对待原则	43
一、区别对待原则释义	43
二、区别对待原则的科学依据	43
三、贯彻区别对待原则的训练学要点	44
第九节 有效控制原则	45
一、有效控制原则释义	45
二、有效控制原则的科学依据	45
三、贯彻有效控制原则的训练学要点	46



第三章 散打运动训练的基本方法	49
第一节 完整与分解训练法	49
一、完整训练法	49
二、分解训练法	50
三、应用时的注意事项	52
第二节 重复训练法	52
一、重复训练法释义	52
二、重复训练法的基本类型	53
三、重复训练法在散打训练中的应用	53
四、应用重复训练法的注意事项	55
第三节 持续训练法	56
一、持续训练法释义	56
二、持续训练法的基本类型	56
三、持续训练法在散打训练中的应用	57
四、应用持续训练法的注意事项	58
第四节 间歇训练法	58
一、间歇训练法释义	58
二、间歇训练法的基本类型	59
三、间歇训练法在散打训练中的应用	59
四、应用间歇训练法的注意事项	61
第五节 循环训练法	61
一、循环训练法释义	61
二、循环训练法的基本类型	62
三、循环训练法在散打中的应用	62
四、应用循环训练法的注意事项	64
第六节 变换训练法	64
一、变换训练法释义	64
二、变换训练法的基本类型	65
三、变换训练法在散打训练中的应用	65
四、应用变换训练法的注意事项	67
第七节 游戏和比赛训练法	67



一、游戏训练法	67
二、比赛训练法	68
三、应用游戏和比赛训练法的注意事项	71
第八节 若干现代新兴训练方法简介	71
一、高原训练法	72
二、间歇性低氧训练法	73
三、电刺激训练法	74
第四章 散打运动员不同竞技能力的训练	79
第一节 散打运动员竞技能力结构及其特征	79
一、竞技能力及其构成因素之间的关系	79
二、竞技能力结构特征	80
第二节 散打运动员体能及其训练	81
一、体能训练概述	82
二、速度素质及其训练	85
三、耐力素质及其训练	89
四、力量素质及其训练	92
五、灵敏素质及其训练	97
六、柔韧素质及其训练	98
第三节 散打运动员技术能力及其训练	100
一、运动员技术能力及其评价	100
二、散打技术的基本要求	102
三、技术训练的常用方法与手段	105
四、技术训练的注意事项	107
第四节 散打运动员战术能力及其训练	110
一、战术及运动员战术能力	110
二、战术设计原则	111
三、战术的常见形式	113
四、培养战术能力的常用方法	116
五、培养战术能力的有关要求	120
第五节 散打运动员心理能力及其训练	122
一、运动员心理能力训练概述	122



二、运动员竞技心理特点	123
三、运动员常用心理技能训练方法	124
四、常见心理障碍及其克服方法	129
五、心理技能训练的注意事项	132
第六节 散打运动员运动智能及其训练	132
一、运动智能概述	132
二、运动智能的培养方法	133
三、培养运动智能的基本要求	135
第五章 散打运动训练计划	136
第一节 散打运动训练计划概述	136
一、科学制定训练计划的意义与作用	136
二、制定训练计划的主要依据	137
三、训练计划的分类	138
四、训练计划的基本内容	139
第二节 散打运动多年训练计划	140
一、制定多年训练计划的必要性	140
二、多年训练计划的全程性和区间性	141
第三节 散打运动年度训练计划	143
一、年度训练的周期划分	144
二、大周期训练计划的组织安排	144
三、中短期训练计划的组织安排	146
四、年度训练过程中比赛系列的安排	148
五、年度训练计划的规范化用表	150
第四节 散打运动周和课训练计划	154
一、周训练计划	154
二、课训练计划	155
第六章 散打运动训练过程控制	160
第一节 运动员状态诊断与训练目标的建立	160
一、状态诊断的意义	160
二、建立训练目标的意义	161



三、训练状态的构成	162
第二节 运动训练的监测与信息反馈	165
一、训练过程的监测	165
二、训练过程的信息反馈	166
第三节 运动训练效果的评定	167
一、训练效果评定的目的与任务	167
二、训练效果评定的常用指标	168
第七章 散打运动员的科学选材	174
第一节 运动员科学选材的理论基础	174
一、遗传与运动员科学选材	175
二、人体生长发育规律与运动员科学选材	180
第二节 散打运动员科学选材的步骤	183
一、家系调查	183
二、体格检查	184
三、运动员发育程度与青春期发育分型	185
四、选材指标的测试	191
五、评价与分析	192
第三节 散打运动员科学选材的指标与方法	194
一、身体形态	195
二、身体机能	196
三、身体素质	197
四、运动技能	199
五、心理素质	200
六、智力	202
第八章 散打运动员的体重控制	204
第一节 体重控制的基本原理	204
第二节 散打运动员控制体重的基本原则	205
一、保证健康原则	205
二、取得最佳成绩原则	206
第三节 散打运动员控制体重的常用方法	206



一、长期控制体重的常用方法与相关问题	206
二、快速减体重的常用方法与相关问题	208
三、增加体重的常用方法与相关问题	209
第四节 散打运动员控制体重的医务监督	209
一、合理减体重的要求	210
二、减体重方式中存在的问题	210
三、控制体重的医务监督	211
四、控制体重的营养补充	212
第五节 散打运动员控制体重时的心理调节	215
一、认知心理调节	215
二、意念调节	216
三、语言调节	216
第九章 散打运动员的营养与恢复	217
第一节 散打运动员营养恢复的训练学意义	217
一、营养恢复概述	217
二、营养与恢复在实践中的应用	218
第二节 散打运动员的基础营养	219
一、基础营养的营养素组成及其功能	219
二、散打运动员的基础营养	224
第三节 散打运动员训练后的恢复	231
一、碳水化合物——糖的补充	231
二、蛋白质的补充	234
三、水的补充	237
四、乳酸的消除	239
五、消除疲劳的物理手段	240
第四节 合理使用训练以外的强力手段	242
一、特殊糖的补充与运动能力	242
二、蛋白质的补充与运动能力	244
三、氨基酸的补充与运动能力	245
四、肌酸的补充与运动能力	247
五、丙酮酸的补充与运动能力	250



六、L- 肉碱的补充与运动能力	251
七、抗氧化剂的补充与运动能力	251
八、碱性盐的补充与运动能力	252
九、磷酸盐的补充与运动能力	252
十、麦芽油的补充与运动能力	253
十一、激力皂甙的补充与运动能力	253
十二、中药制剂的补充与运动能力	253
第十章 散打运动员常见运动性伤病的预防与救治	255
第一节 概 述	255
一、运动性伤病预防与救治的训练学意义	255
二、常见运动损伤的发生特点	256
第二节 散打运动员常见运动损伤的发生原因和预防	258
一、常见损伤的发生原因	258
二、常见损伤的预防原则与措施	261
第三节 散打运动损伤的现场急救和处理	263
一、急救的原则和注意事项	263
二、休克及其急救处理	264
三、骨折及其急救处理	265
四、关节脱位及其急救处理	266
第四节 散打运动员常见运动性伤病的诊断与治疗	267
一、运动损伤	267
二、运动性病症	281
主要参考文献	287
后 记	291



第一章 散打运动发展概述

散打运动是指两人按照一定的规则,运用踢、打、摔等技法,进行徒手格斗对抗的现代竞技体育项目,是中国武术的重要组成部分。散打运动与实用技击不完全一样,散打是在传统武技基础上的继承和提高,它从体育的观念出发,许多动作受到竞赛规则的制约,在不伤害对手的情况下,可以充分发挥各流派的技法。体育属性是散打运动得以发展的基础,基于此它才能发展壮大,为世界人民所接受。

第一节 散打运动的特点

一、表现形式的民族性

武术散打与世界上其他搏击技术有着共同之处,即它们都是以运用拳、腿或摔的技法直接击打对方身体为主的项目,但在共同的表现形式中,武术散打又突出地反映了我们本民族特有的风格与气度。

首先体现在比赛形式上。散打的比赛形式采用的是传统的“打擂台”方式。所谓“打擂台”,顾名思义就是比赛双方只能在擂台上各呈技艺,争出高下。如果一方下擂,不管他胜出对方多少分,仍要判定此局为败方。其原因就是,既在擂台上较技,能否不下擂台自然是判定技击胜负的最基本标准。这就与西方搏击中以体能为基础的搏击有着明显的区别。中华民族历来强调人与客观外界的“和谐统一”,那么,在竞技比赛中,把最终站在擂台上的一方作为胜负判定的基本标准,无疑是本民族传统思维方式所产生的结果,这是民族性最深层的反映。

其次体现在规则制定中。现行的散打规则规定,比赛采用每局单独计分的“三局两胜制”。每局比赛得分多少只作为本局胜负评定的依据而不带



入下一局。这就要求运动员每局都需从“零”开始,使得比赛始终是以得“分”为主,而不以“重创”为要,最终使竞技中的散打得以充分表现的是“技法”,胜则是靠“招数”。这与传统技击术中的“点到为止”的原则有着一脉相承的思想。此外,对“得分部位”的规定也颇具民族特点。散打的得分部位几乎是全身性的,这有别于世界上任何一种搏击术,从反面提醒运动员对身体的任何部位都要防护好,这正是用反衬的方法证明我们是个讲究“以生为贵、全生保身”的民族。还有诸如对“倒地”的处理和对使用方法的规定等,都潜存着“穷寇勿追”的兵家思想,说到底是与传统的伦理观念分不开的。

其三体现在技术运用中。散打技术可以是武术各流派的技法,这首先就表露了现代散打与传统技击术的承续关系,同时也反映了散打技术追求“一统”的整体观。在对技术动作的要求方面,散打只注重动作的具体形态,而不注重对每个具体形态组成的各个细节的追究和数学语言的使用,以至散打的技术动作没有具体的规范要求。在技术运用方面,散打提倡的是心领神会的“顿悟”,强调的是“拳打千遍”功到自然成,而少有使用解析的方法来提高运用能力。所有这些都反映了散打与民族传统的思维习惯有着十分密切的关系。

二、反映文化的直接性

西方体育具有文化的含义是因为体育本身就是文化的一种表现形态,而武术散打除了作为具有体育性质的文化含义外,还由于它是发生和建立在中国传统文化的基础上,并且自身也带有丰厚的传统文化底蕴,甚至可以说包含了几乎所有传统文化的主要精神,并将其直接地体现始终。这就是为什么人们将竞技散打、实用散打和民间的传统技击术混为一谈;为什么在提及散打时,就与防身自卫的需求联系在一起;为什么人们一谈到散打,就首先强调武德的修养和情操的陶冶的真正原因所在。

尽管竞技散打与传统技击有所不同,但它还是以中国传统文化为发展基础,在传统文化的总体氛围中生存和发展。如中国传统哲学思想对散打的渗透,使之确立了基本风格,在思维模式上,以“道”为追求的最高境界,决定了武术散打最终将超越形式而升华为对人生真谛的追求。以“重用”为核心的种种规范,构成了散打竞技在动态中求“稳”的一面,以“阴阳”“五行”的变化,又形成稳中求“动”的一面。同样,习武的目的决非为了逞强斗狠,而是与习文一道,最终完成对理想人格的追求。此外,武术散打还在不同程度上体现了传统医学、美学、兵学、养生学等多



种“学科”的思想内容。

由此可见,武术散打其实是作为传统文化的载体之一出现的,人们在谈到散打时,必然论及它的文化内涵,甚至有许多外国人为了解中华文化而通过学练武术散打开始入门。

第二节 散打运动的历史回顾

在漫长的冷兵器时代,由于徒手搏斗技术有其特殊的功能,因而受到各个时期统治者的重视,在民间也被广为传播。散打运动就是在我国古代徒手搏斗技术的基础上发展形成的。

据史料记载,我国在商周时期就有了用“执技论力”“赢股肱”来决定胜负的“相搏”之技了。《释名》中说“相搏,搏谓广搏以击之也。然举手击要,终在扑也”。到了春秋战国时期,“相搏”形式的较技更为普遍,甚至有了战术的初步表述。如《荀子·议兵篇》和《资治通鉴》中记载,“若手臂捍头目而覆脑腹也”“诈而袭之与先掠而后击之,岂手臂不救也”。

到了秦朝,已出现打擂台比武较技的形式了。1975年在湖北江陵出土的秦墓中发现一个木蓖,其弧形背面就有彩绘的“手搏”比赛场面。画面显示比赛在台上进行,其中还有一人双手前伸,作裁判状。

唐宋时期是我国古代封建社会的上升时期,也是我国武术的大发展时期,尤其是武举制的实行更是促进了武术的发展。当时徒手搏斗形式的比赛已十分普遍,而且也初步具有了一定的体育属性。从多方面的记载可以看出当时比赛的规则情况大体是:不按体重分级;主要用踢、打、摔的技法;活动场地多在方形台上进行,没有护具,比赛时多赤身短裤;犯规处罚不明显;获奖者给予重奖。

明清时期是我国武术发展的集大成时期。徒手搏斗的“打擂台”在民间也广为流传。诸如节日集会,通常都有擂主在公开场合搭上擂台,迎战所有人,且在擂台两侧挂上楹联“拳打南山猛虎”“脚踢北海蛟龙”。这种比赛不用事先报名,来自各地的拳师只要主办者同意就可以上台比试。但当时仍没有解决安全问题,为了避免纠纷,临赛前双方先立好生死文书,否则不准上台比武。

清朝末年,随着国门被西方列强的坚船利炮打开,许多所谓的外国大力士也曾在我国设台比武,想以此来展示西方帝国的强悍,羞辱他们所谓的“东亚



病夫”。这虽然主观上有一定的辱华性质,但客观上使得中国武术有了与外国武技直接交流的机会。当然,也有诸如霍元甲、朝慕侠、王芃斋等武术大师打败外国武师为中国人扬眉吐气的英雄事迹。

真正将徒手搏斗的武技进行体育化的尝试是在民国时期。1927年在南京成立了“中央国术馆”。1928年10月,中央国术馆在南京举办“第一届国术国考”,设有散打比赛,采用双败淘汰制,三局两胜。比赛在长方形的场地上进行,对抗不限流派,不以体重分级,临时抽签分组比赛。

1933年,中央国术馆在南京举办“第二届国术国考”,大部分省市都派代表队参加。当时的散打比赛采用点到为止的方式,没有时间限制,凡用手脚踢中对手任何部位都得一点,甚至用脚尖踢中对方,或以手摸到对方的头发也算得一点。由于当时比赛规则不规范的原因,比赛双方皆不轻易出动作,在场上躲躲闪闪、跳来蹦去。以至于当时报纸对比赛的评论是“国术场成了斗鸡场”。

虽然民国时期试图把“打擂台”这种形式以体育比赛的形式展现出来,但没有成功。不过,这种尝试却为建国后散打运动的形成积累了经验,奠定了一定的基础。

第三节 散打运动的现状与发展趋势

中华人民共和国成立后,武术散打运动经历了一个曲折的发展过程。建国后不久,散打运动的发展曾一度红火,其后由于过多地考虑安全问题,以及发展武术的重点在套路等多种原因,散打运动的发展十分谨慎、缓慢,后来的十年动乱几乎使散打运动绝迹。改革开放后,散打运动才逐步走向繁荣。

一、散打运动竞赛体系的形成与完善

1978年,党的十一届三中全会以后,文化界出现了“百花齐放、百家争鸣”的大好形势。从那时起,武术开始在全国广泛地发展起来。是年,国家体委运动司武术处成立了武术散打调研组,并于同年在湖南湘潭举行的全国武术比赛期间听取了部分教练员及武术工作者的意见,随后在北京召开座谈会,并进行个别访问,听取武术界特别是部分老武术工作者的意见。在此基础上,写出了《关于开展武术散打运动的报告》。国家体委对报告进行了研究并提出了