

WUSHUSANDA XUNLIANXINLUN

武术散打

训练新论

曾于久 著



人民体

武术散打训练新论

曾于久 著

人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

武术散打训练新论 / 曾于久著. —北京: 人民体育出版社, 2013

ISBN 978-7-5009-4334-1

I. ① 武… II. ① 曾… III. ① 散打(武术) - 运动训练-教材 IV. ① G852.42

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 175318 号

*

人民体育出版社出版发行
三河兴达印务有限公司印刷
新华书店经销

*

787×960 16 开本 21.5 印张 377 千字
2013 年 1 月第 1 版 2013 年 1 月第 1 次印刷
印数: 1—5,000 册

*

ISBN 978-7-5009-4334-1
定价: 42.00 元

社址: 北京市东城区体育馆路 8 号 (天坛公园东门)

电话: 67151482 (发行部) 邮编: 100061

传真: 67151483 邮购: 67118491

网址: www.sportspublish.com

(购买本社图书, 如遇有缺损页可与发行部联系)



序 言

光阴荏苒、岁月飞逝，转眼就要到了退休的年龄。卸任了武汉体育学院武术学院的行政职务以后，终于可以专心致志地了却一桩夙愿。这个夙愿就是根据多年教学训练实践的体验和感悟，撰写一本能够系统总结、科学归纳、客观反映武术散打运动员人体机能作功规律、运动项目活动规律、竞技能力训练规律相结合，可供体育院校专修学生和运动队教练员兼顾使用的训练教材。虽然以前执行主编过全国武术散打教练员岗位培训教材，完成过统编教材和其他教材分配的任务，发表过一些相关的论文，但是真正静下心来系统的思考和写作，才发现遇到的困难和问题要比预想的大得多。

首先，我国体育运动项目的术科类教材，总体上都是以“三基结构”来承载教学内容，几十年一成不变、止步不前。三基结构是指按照基本技术、基本理论、基本教法的模式来编写教材内容。这种教材模式的最大缺陷就是不能深入反映人体机能作功规律、运动项目活动规律、竞技能力训练规律高度契合、协同运作的客观状态。基于对术科教材结构和内容的这样一种认识和判断，《武术散打训练新论》要想体现内容的先进性就必须创新。通过多年的探究，术科教材必须重新构建人体运动功能系统，变“三基结构”为运动员智能、技能、体能、心能的“四能结构”来承载教材内容。

其次，武术散打运动肩负着传承民族传统文化的重任。特别是人体格斗类运动项目，外来的、出口转内销的越来越多，从事武术散打运动的一些教练员、运动员，对中国武术技击内涵的认识越来越淡薄，导致在“竞赛改革”和“商业化”运作的过程中，正在一点一点地蚕食武术散打运动模式的标准化形态。武术散打运动面临外来和内在双重因素的挤压，如果不坚持武术人体徒手对抗项目固有的标准化形态，不坚持武术技击的内涵和特色，武术散打运动就有被异化或同化的危险。因此，对支撑武术散打运动模式的理论基础必须进行总结，目的是为了正确地指导继承和发展。

还有，《武术散打训练新论》涉及的绝大部分内容都是人体机能作功规律、运动项目活动规律、竞技能力训练规律相互融合、相互作用的综合性反映。例



如,智能是技能的指挥系统,在运动实践中如何进行指挥?技能是运动项目的操作系统,基本技术和运用能力的对象主体有什么不同?什么是技法运用的原理、要素和对策?体能是技能的物资系统,专项体能有什么特点?结合专项如何训练?心能是技能的调节系统,什么是心能的要素?在运动、训练、竞赛中如何发挥作用?什么是运动员的制胜规律?什么是武术散打的训练理念和本质规律?等等,如此庞大繁杂的问题都需要解答。

《武术散打训练新论》是一部专项教材,专项理论与方法的科学总结,其内容体系和基本观点与学科的基础理论、术科的共性理论有千丝万缕的联系,因此必须置于相关体育理论的环境中。然而在体育界,涉及到人体机能做功规律、运动项目活动规律、竞技能力训练规律相结合的理论成果,普遍存在“知者言不深,言者不贴切”的现象。所谓“知者言不深”是指教练员和运动员,虽然他们有丰富的运动和训练的实践经验,但是做到融会贯通地综合运用多学科的知识,进行客观、整体、深入、综合的分析问题和解决问题,并上升到理论的高度来阐述专项运动、训练、竞赛的规律很难,以至于造成了专项理论普遍滞后于运动实践的局面。为了说明这个问题,以篮球为例来解释容易使人理解。

《篮球》教材中的各种运球、传球、投篮等动作,都是以平时训练没有对手的阻拦、破坏、抢夺为前提,以本人最合理的姿势状态和球的运行轨迹为基点而形成的动作技术规范。然而在比赛中,当持球运动员遇到对手的制衡时,为了使运球、传球、投篮动作实现自己的意图,肯定会根据对手制衡的不同情况进行姿势状态的随机变化,这种变化在比赛中不但是大量的、主要的,而且与竞技能力的训练密切相关。这种现象如何用概念来表达?基本技术如何进行动态调节?基本技术与运用能力相互之间是什么关系?等等,到目前为止还没有引起篮球界的关注,更不要说已经进行了深入的研究。武术散打也是一个非周期对抗性的技能项目,同样存在基本技术和运用能力的动态调节问题。现象是入门的向导,透过现象看本质是唯物主义的方法论,术科理论的深化必须对这些现象进行正确的认识和科学的总结。

所谓“言者不贴切”是指体育理论学科的工作者,虽然他们有渊博的本学科的知识,但是却没有高水平运动员运动、训练、竞赛实践的体验,实现学科理论和运动实践在深层次上的结合很难,以至于造成相关理论学科脱离实际的裂痕比比皆是。例如,我国的运动训练学还没有解决好训练内容的结构和要素问题。毫无疑问,运动员竞技能力的要素是运动训练的基本内容,什么是运动员的竞技能力?《运动训练学》教材中说:“竞技能力由具有不同表现形式和不同作用的



体能、技能、战术能力、运动智能以及心理能力所构成。”有些专家把运动员的竞技能力归纳为智能、技能、体能、战术、机能、形态、心理素质7个要素。这些总结还存在问题，首先智能与战术并不具有平行的关系，战术的核心是谋略，谋略是一种思维形式，思维是智能的内部概念。其次机能是支撑运动员竞技能力的机制、原理，是所有训练内容存在的共性问题，不能将机能下降为训练内容中的一个要素。还有形态是选材的重要指标，不足以成为与其他要素相提并论的训练内容。因此，在撰写《武术散打训练新论》之前，必须对应该属于运动训练学解决的这个问题进行正确的梳理才能够纲举目张。

又如，人体机能作功规律、运动项目活动规律、竞技能力训练规律都与运动员的心理活动有关。运动员的心理活动不但需要置于人体运动功能系统的宏观背景下，按照各自的性质和功能对其进行合理的结构划分，而且还应该充分地总结出运动员在运动、训练、竞赛三个方面心理活动的基本规律。查阅运动心理学的有关资料发现，运动心理学还停留在普通心理学的阶段，没有真正进入到运动心理学应该承担的主体内容和实质部分。即使是大家最熟悉的心理素质的概念，心理素质到底是什么？在《运动心理学》的教材中都找不到确切的答案。运动心理是运动员竞技能力的重要组成部分，在运动训练中占有半壁江山的地位，运动心理的内容主体和实质部分应该是运动员在运动、训练、竞赛过程中心理活动的客观反映。因此，《武术散打训练新论》必须对运动员的专项心理活动进行重新总结。

再如，在体育界“技术”与“技能”是最常用的概念，但由于对技术和技能这两个概念还没有形成严格、统一的界定，技术与技能在不同的体育学科，不同的运动项目中，随意使用的现象经常发生。归纳起来，第一种是将技术与技能作为同义词混用；第二种是将技术作为基本技术，技能作为运用能力，两个内容指向不同的并列词使用；第三种是将技能作为基本技术和运用能力的复合词进行使用；第四种是不考虑所指的客观对象适合不适合进行滥用。概念不但是逻辑思维的起点，而且技术和技能的不同内容指向与运动、训练、竞赛的不同生理机制、不同运动表现、不同训练措施存在天壤之别。基本技术是建立动作的动力定型，运用能力是动作随机的动态变化。由于对技术与技能内涵的不理解，以至于《运动生理学》教材中，错把技能和技术当同义词而且用专门的章节进行分析，这种生理机制和运动现象的错位肯定会误导教练员和运动员的运动训练。

在运动心理学中出现了“心理技能”的概念，这也是滥用技能一词的典型案



例。首先,动作才是技术或技能的载体,没有动作就不存在技术或技能,技术或技能非要通过动作才能反映出来,而心理是人们头脑中内部的活动方式,具有看不见、摸不着的隐形性质,心理活动的能力用技能的概念来表达不妥。其次,心理技能的提法与心理学自身的概念相矛盾,这里所说的心理技能实质上是讲人的思维活动能力,思维属于智能的范畴,如果再提出心理技能的概念,心理活动到底是“技能”还是“智能”会使人感到莫衷一是。面对技术和技能这两个术语五花八门进行运用的现象,需要在准确界定的基础上,结合运动、训练、竞赛的客观现象进行深入的分析。

虽然,在长期的教学和训练实践中,养成了勤于思考、善于辨析的习惯,因此积累了大量的心得体会,绞尽脑汁梳理具体问题,自认为能够自圆其说,但是用文字来表述确非易事。由于本人写作水平的限制,加上教材内容涉及的学科领域宽泛,需要建立、解释、运用的概念太多,搞得“头昏眼花”却不能达意时,无数次出现过放弃的念头,因为自己的专业职称、行政职务、工作年龄都已经到了尽头,完全可以不用如此劳心劳神。也不知是责任心、事业心、还是价值观使然,坚持、再坚持,最终还是按照实践是理论的源泉,理论与实践相统一并能指导实践深入的原则艰难地完成了这本书稿。

作为一个亲历我国武术散打运动试验和发展进程的体育教育工作者,习惯用教材的模式来阐述具体事务。教材内容严谨性的要求不言而喻,萌发写作《武术散打训练新论》愿望之初,到竭尽全力封笔之前,从来没有奢望它是一本佳作。因为良好的愿望并不等于圆满的结果,甚至于会出现眼高手低的情况。因此,本书的谬误在所难免。如果《武术散打训练新论》中总结的经验,能够为体育理论建设添砖加瓦,为学习专业知识起到一点作用,足矣。同时,如果还有一些开创性、启发性的学术观点,针对体育学术界“学术泡沫”“学术虚荣”大行其道的现象,能够一石激起千层浪,引发大家“学术务实”“学术求是”的思路与热情,也算是对进入武汉体育学院学习和从事武术教学训练工作40年辛勤耕耘的一种最好回报。

曾于久

2012年4月8日



目 录

第一章 武术散打运动概述	(1)
第一节 运动项目的名称与定义	(1)
一、武术散手的定义	(1)
二、武术散打的定义	(3)
第二节 武术散打运动的起源与发展	(6)
一、武术散打运动的起源	(6)
二、武术散打运动的发展	(8)
第三节 武术散打运动的特点与功能	(13)
一、武术散打运动的技术特点	(13)
(一) 技法内容的完整性强	(14)
(二) 技法实用的优越性大	(16)
(三) 技法使用的灵巧性高	(17)
二、武术散打运动的价值功能	(18)
(一) 健身功能	(18)
(二) 防身功能	(18)
(三) 修身功能	(19)
(四) 审身功能	(19)
第二章 武术散打运动模式的原理与标准化	(20)
第一节 武术散打运动模式的原理	(20)
一、武术技击的对抗性原理	(21)
二、武术技击的继承性原理	(22)
三、武术技击的运动性原理	(24)
第二节 武术散打运动模式的行为准则	(25)
一、有利于保证安全	(27)



二、有利于技术发挥	(29)
三、有利于裁判操作	(30)
第三节 武术散打运动模式的标准化	(31)
一、武术散打运动模式标准化器物层面的核心要素	(32)
二、武术散打运动模式标准化技术层面的核心要素	(33)
三、武术散打运动模式标准化理论层面的核心要素	(33)
四、竞赛改革不能破坏运动模式标准化的核心要素	(33)
第三章 人体运动功能系统的构建	(35)
第一节 人体运动功能系统导论	(35)
一、构建人体运动功能系统的原由	(35)
二、人体运动功能系统概念的嬗变	(36)
第二节 人体运动功能系统的结构和要素	(38)
第三节 构建人体运动功能系统的意义	(41)
一、能够认识运动训练的本质规律	(41)
二、能够得出竞技体育制胜规律的结论	(41)
三、能够统一体育学的相关概念	(41)
四、能够成为术科教材内容的新载体	(42)
五、能够弥合体育理论学科与实践脱节的裂痕	(42)
第四章 武术散打运动员的技能及其训练	(43)
第一节 技能与技术释义	(43)
一、技能释义	(43)
二、技术释义	(45)
第二节 武术散打的技法	(47)
一、预备法	(47)
二、步法	(50)
三、拳法	(52)
四、腿法	(56)
五、摔法	(62)
六、跌法	(71)
七、连击法	(74)



八、调动法	(74)
九、进攻法	(81)
十、防守法	(87)
十一、反击法	(89)
第三节 武术散打的技法分析	(91)
一、武术散打的技法原理	(91)
(一) 技术符合运动生物力学原理	(92)
(二) 技术符合时间、空间原理	(93)
(三) 技术符合相生相克原理	(93)
(四) 技术符合竞赛规则原理	(94)
二、武术散打的技术要求	(95)
(一) 动作速度快	(95)
(二) 动作力量大	(95)
(三) 动作力点长	(95)
(四) 动作用力准	(96)
(五) 动作重心稳	(96)
(六) 动作无预兆	(96)
(七) 动作转换活	(97)
(八) 动作方法巧	(97)
第四节 武术散打的技法运用	(97)
一、武术散打技法运用的空间特征	(97)
(一) 进攻的击点	(98)
(二) 运行的路线	(98)
(三) 身体的面向	(99)
(四) 间隔的距离	(100)
二、武术散打技法运用的发展规律	(100)
(一) 初级阶段以拼为主	(101)
(二) 中级阶段反击为主	(101)
(三) 高级阶段进攻为主	(102)
三、武术散打技术规范的动力调节	(103)
(一) 针对目标变化的动力调节	(104)
(二) 针对距离变化的动力调节	(105)



(三) 针对姿势变化的动态调节	(106)
四、武术散打技法运用的要素	(107)
(一) 选择时机	(107)
(二) 选择技法	(111)
(三) 选择部位	(113)
五、武术散打技法运用的对策	(114)
(一) 内动打抢攻	(115)
(二) 小动打迎击	(116)
(三) 大动打反击	(117)
第五节 武术散打运动员技能训练的要求	(118)
一、不能有错误	(118)
二、不能漏时机	(119)
三、不能往后退	(120)
第五章 武术散打运动员的智能及其训练	(122)
第一节 武术散打运动员智能概论	(122)
第二节 武术散打运动员的观察力	(124)
一、观察对方的间隔距离	(125)
二、观察对方的内心活动	(126)
三、观察对方的姿势状态	(126)
四、观察对方的动态规律	(127)
五、观察对方的使用技法	(128)
六、观察对方的战术意图	(128)
第三节 武术散打运动员的注意力	(129)
一、提高训练的注意力	(130)
二、感知对方的注意力	(131)
三、分散对方的注意力	(131)
四、转移对方的注意力	(132)
第四节 武术散打运动员的思维力	(133)
一、技术思维	(134)
二、运用思维	(135)
三、战术思维	(135)



四、训练思维	(136)
第五节 武术散打运动员的记忆力	(138)
一、技法动作的记忆	(141)
二、技法与时机对应关系的记忆	(142)
三、技法与技法对应关系的记忆	(143)
四、战术形式的记忆	(144)
五、重点内容的记忆	(145)
六、综合内容的记忆	(146)
第六节 武术散打运动员的想象力	(147)
一、想象比赛时的智能要求	(148)
二、想象比赛时的技能要求	(148)
三、想象比赛时的体能要求	(149)
四、想象比赛时的心能要求	(149)
五、想象技法运用的创新	(149)
第七节 武术散打的战术	(151)
一、武术散打战术概论	(151)
二、武术散打的战术原则	(153)
(一) 按技法功能的原理设计战术	(153)
(二) 按进攻和反击兼顾的原理设计战术	(154)
(三) 按控制与反控制的原理设计战术	(154)
(四) 按知己知彼的原理设计战术	(155)
(五) 按灵巧多变的原理设计战术	(157)
三、武术散打的战术形式	(157)
(一) 佯攻战术	(158)
(二) 多点战术	(159)
(三) 直攻战术	(159)
(四) 强攻战术	(159)
(五) 迂回战术	(160)
(六) 重创战术	(160)
(七) 制长战术	(160)
(八) 制短战术	(161)
(九) 突袭战术	(161)



(十) 体力战术	(162)
(十一) 心理战术	(162)
(十二) 边角战术	(162)
(十三) 下台战术	(163)
四、武术散打的战术训练	(163)
(一) 武术散打战术训练的任务	(163)
(二) 武术散打战术训练的方法	(164)
第六章 武术散打运动员的体能及其训练	(167)
第一节 武术散打运动员体能概论	(167)
第二节 武术散打运动员的力量训练	(168)
一、最大力量的训练	(169)
(一) 提高中枢神经系统支配肌肉工作的能力	(169)
(二) 通过增加肌肉的生理横断面来提高最大力量	(171)
二、速度力量的训练	(173)
(一) 速度力量训练的原理	(173)
(二) 速度力量训练的要素	(173)
(三) 速度力量训练的方法	(174)
三、力量耐力的训练	(175)
(一) 力量耐力训练的原理	(175)
(二) 力量耐力训练的要素	(175)
(三) 力量耐力训练的方法	(176)
第三节 速度训练	(176)
一、速度的表现形式	(177)
(一) 反应速度	(177)
(二) 动作速度	(178)
(三) 位移速度	(178)
(四) 动作频率	(179)
二、速度训练的要素	(179)
(一) 练习强度	(179)
(二) 练习的持续时间和训练量	(179)
(三) 间歇时间	(180)



三、速度训练的方法	(180)
(一) 反应速度的训练方法	(180)
(二) 动作速度的训练方法	(181)
第四节 耐力训练	(182)
一、耐力训练的原理	(182)
二、耐力训练的要素	(183)
(一) 训练强度	(183)
(二) 持续时间	(183)
(三) 间歇时间	(184)
三、耐力训练的方法	(184)
(一) 提高有氧耐力的方法	(184)
(二) 提高无氧耐力的方法	(184)
(三) 提高混氧耐力的训练方法	(185)
第五节 柔韧训练	(185)
一、柔韧训练的要素	(186)
(一) 拉伸强度	(186)
(二) 拉伸速度	(186)
(三) 练习量	(186)
(四) 间歇时间	(187)
二、柔韧训练的方法	(187)
(一) 动力拉伸法	(187)
(二) 静力拉伸法	(187)
第六节 抗击力的训练	(187)
一、抗击训练的方法	(188)
(一) 自我击打法	(188)
(二) 互相击打法	(188)
二、抗击训练的要求	(188)
(一) 循序渐进	(188)
(二) 持之以恒	(189)
(三) 注意恢复	(189)
第七节 身体形态训练	(189)
一、减少体重的训练	(190)



(一) 加强耐力训练	(190)
(二) 力量训练以大负荷为主	(190)
二、增加体重的训练	(191)
(一) 加强小肌肉群的力量训练	(191)
(二) 加强小负荷的力量训练	(191)
第七章 武术散打运动员的心能及其训练	(192)
第一节 武术散打运动员心能概论	(192)
一、心能概念的由来	(192)
二、心能概念的定义	(193)
第二节 运动员的意志力	(194)
一、运动员意志力的主要特征	(195)
(一) 追求目标的特征	(195)
(二) 主观能动的特征	(195)
(三) 战胜困难的特征	(196)
(四) 激发能量的特征	(196)
(五) 超越极限的特征	(197)
二、运动员意志力的影响因素	(197)
(一) 动机	(198)
(二) 责任心	(199)
(三) 自信心	(201)
(四) 激励	(203)
三、运动员意志力的表现形式	(206)
(一) 勤奋与懒惰	(206)
(二) 顽强与软弱	(207)
(三) 拼搏与退缩	(208)
第三节 运动员的情感力	(208)
一、运动员情感力的主要特征	(209)
(一) 情感力生理变化的特征	(209)
(二) 情感力变化敏感的特征	(210)
(三) 情感力两极延伸的特征	(210)
(四) 情感力最佳阈值的特征	(210)



(五) 情感力控制转化的特征	(211)
二、运动员情感力的影响因素	(211)
(一) 外界刺激的客观条件	(211)
(二) 承受刺激的主观能力	(211)
三、运动员情感力的表现形式	(212)
(一) 淡定与焦虑	(212)
(二) 兴奋与抑郁	(213)
(三) 高兴与沮丧	(213)
(四) 放松与紧张	(214)
(五) 果断与犹豫	(214)
(六) 勇敢与畏惧	(214)
第八章 武术散打的训练理念	(216)
第一节 武术散打训练理念概论	(216)
第二节 武术散打训练理念的内容	(217)
一、全面发展	(217)
二、以攻带反	(221)
三、突出特长	(225)
四、灵巧多变	(229)
第九章 武术散打训练的本质规律	(233)
第一节 武术散打训练本质规律概论	(233)
第二节 武术散打训练本质规律的内容	(234)
一、本质规律是事物的客观反映	(234)
二、本质规律在训练内容结构体系中的位置	(237)
第三节 武术散打训练本质规律的作用	(238)
一、确定智能训练的内容	(238)
二、规范技能训练的行为	(239)
三、决定体能训练的重点	(240)
四、明确心能训练的难点	(241)
五、衡量训练效果的标志	(241)



第十章 武术散打的教学法	(243)
第一节 武术散打教学的特点与要求	(243)
一、武术散打教学的特点	(243)
(一) 武德为本 贯穿始终	(243)
(二) 动作规范 注重实用	(244)
(三) 以点带面 触类旁通	(244)
(四) 两人配合 贵在默契	(244)
二、武术散打教学的要求	(245)
(一) 严密组织 保证安全	(245)
(二) 仪表端庄 口令洪亮	(245)
(三) 精讲多练 循序渐进	(245)
第二节 武术散打教学的阶段与步骤	(246)
一、武术散打教学技术形成的阶段划分	(246)
(一) 泛化阶段	(246)
(二) 分化阶段	(246)
(三) 巩固阶段	(247)
(四) 自动化阶段	(247)
二、武术散打教学内容安排实施的步骤	(248)
(一) 掌握武术散打技法动作的基本技术	(248)
(二) 提高使用技法的动作条件反射能力	(248)
第三节 武术散打的教学方法与练习形式	(249)
一、武术散打的教学方法	(249)
(一) 讲解教学法	(249)
(二) 示范教学法	(250)
(三) 分解教学法	(250)
(四) 完整教学法	(251)
(五) 领做教学法	(251)
(六) 模拟教学法	(251)
(七) 纠错教学法	(252)
(八) 口令教学法	(252)