

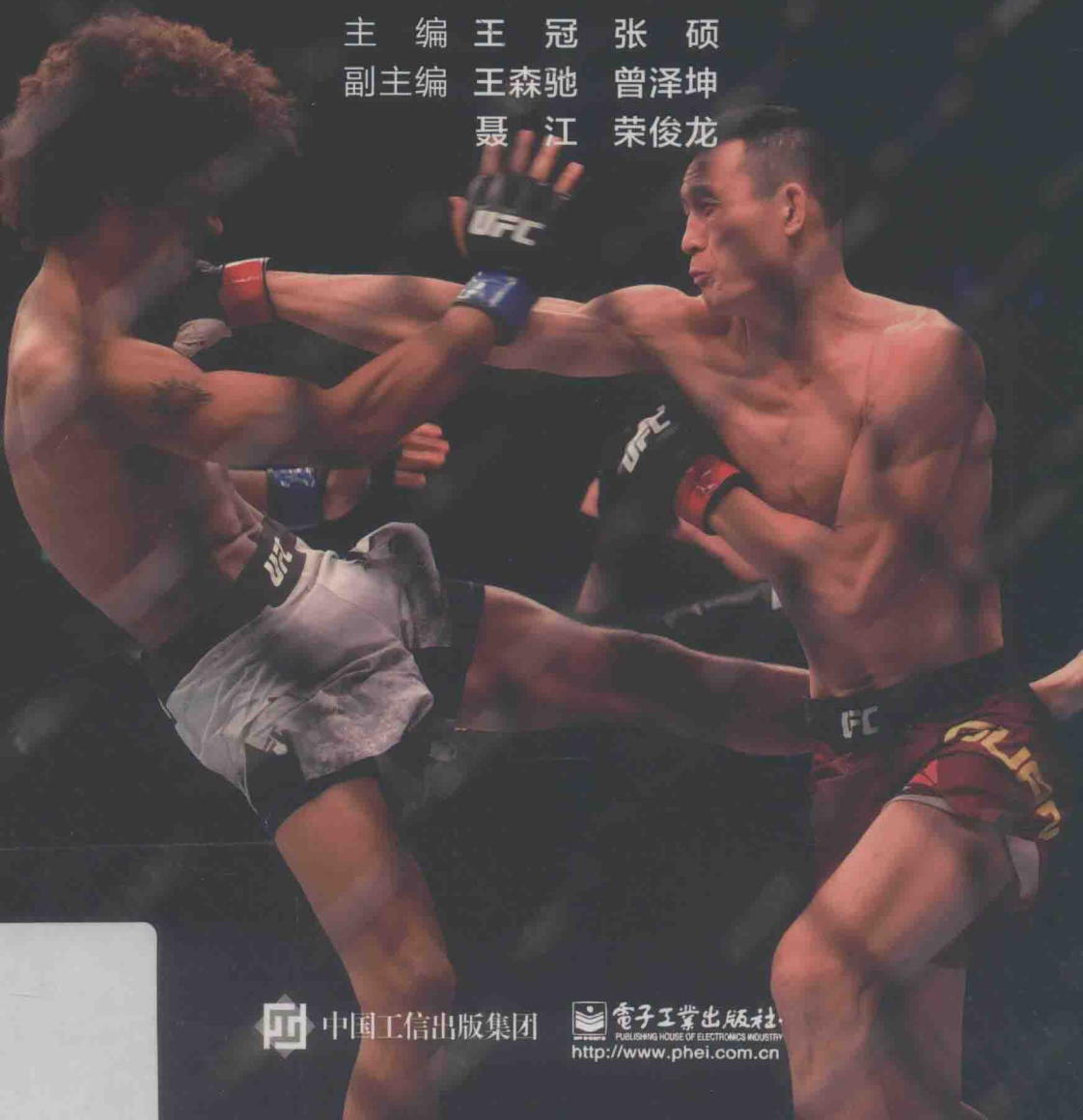
(全彩图解+VR+视频解析)

冠军之路

从入门到高手

综合格斗教程

主 编 王 冠 张 硕
副主编 王森驰 曾泽坤
聂 江 荣俊龙



中国工信出版集团



电子工业出版社
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY

<http://www.phei.com.cn>

冠军之路

从入门到高手综合格斗教程

主 编 王 冠 张 硕

副主编 王森驰 曾泽坤

聂 江 荣俊龙



电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

内 容 简 介

此书主要以介绍综合格斗技术以及相关理论知识为主，分别以站立技术、笼边近身缠斗技术和地面技术为主要核心，独有的战术实战复盘，打破常规以往的教学体系。作者亲自上阵讲解实战中的一招一式，别树一帜的教学方式希望能给读者带来更好的教学体验。作者以自身成长经历为例子，向广大读者传达了体育精神的真谛。本书以“全彩图解+VR+视频解析”的方式全方位介绍综合格斗，是广大体育爱好者的不二之选。

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目（CIP）数据

冠军之路：从入门到高手综合格斗教程 / 王冠，张硕主编. —北京：电子工业出版社，2019.3

ISBN 978-7-121-36033-6

I. ①冠… II. ①王… ②张… III. ①格斗—教材 IV. ①G85

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2019) 第 026151 号

责任编辑：祁玉芹

印 刷：中国电影出版社印刷厂

装 订：中国电影出版社印刷厂

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路 173 信箱 邮编：100036

开 本：710×1000 1/16 印张：8.25 字数：87 千字

版 次：2019 年 3 月第 1 版

印 次：2019 年 3 月第 1 次印刷

定 价：68.00 元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：(010) 88254888, 88258888。

质量投诉请发邮件至 zlts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至 dbqq@phei.com.cn。

本书咨询联系方式：qiyuqin@phei.com.cn。

序

王冠是 2002 年由辽宁体育学校散打队贾玲玲老师输送到西安体育学院散打队的，在西安体育学院散打队跟着我练习散打，曾获全国散打锦标赛第五名。2007 年我们西安体育学院散打队开始与毕思安先生合作参加综合格斗比赛，从那时起王冠也开始参加综合格斗训练。当时参加比赛的主要是张铁泉、戴双海、傲海林、宝力高等一些老队员。这些老队员毕业后，杨宇春、王冠、奥特根巴特便正式开始挑起西安体育学院的大梁。王冠的身体条件在队里并不算突出，他最大的优点是坚持，是执着！他当运动员期间碰到的挫折和失败很多，很多和他一起来的人都改行离队了，而他却一直在坚持！直到现在，他站在了国内同行的巅峰！他的书将会给大家带来启迪。

赵学军



认识王冠有很多年了，从《武林风》的擂台到《勇士的荣耀》的赛场，再到 UFC 的八角笼。我眼中的王冠是一个学院系的运动员，师出名门，从始至终都保持着莘莘学子的好学、谦虚、不骄不躁的风格。

王冠似乎对赛场上的每一招、生活中的每一步都充满了自信和规划。所以无论在什么地方，他都是一个令人放心的兄弟，一个值得信赖的伙伴。

王冠的搏击技术从散打到踢拳再到综合格斗，一直在不断升级的路上，每个技术阶段都能够占据顶峰的位置。他是我见过的技术升级最快的运动员。

王冠的这本书，凝结了他这些年来的训练和比赛心得，也是一名杰出的运动员难得的成长历程和体会。希望这本书能够给有志于投身这个行业的朋友以启蒙和动力，给正在赛场奋力拼搏的朋友以启发和解惑。在中国综合实力不断增长的今天，这个民族需要更多像王冠这样代表着勤奋、荣耀等正能量的榜样，需要更多能够体现国家意志的个体和偶像。愿这本书，可以影响更多的人。

郭晨冬

推荐序

数月前，王冠发来他的书稿，要我读后提出一些意见并作序。虽杂事缠身，但偶有闲暇时，我总会挤些时间读上几章，不知不觉已两度深看，想来可以勉强做个回复了。

书中几乎囊括了王冠的生平所学，有机地将泰拳、散打、自由搏击甚至巴西柔术等包罗万象的技巧进行详细阐述，让我这个外行人看来也是大饱眼福，遐想起武侠小说中的诸多快意恩仇的武林场面。在我看来，这本书无论对业余爱好者还是专业研究者来说，都是一部上乘的教科书，不可错过。

宋诗有云：“久旱逢甘雨，他乡遇故知。洞房花烛夜，金榜题名时。”此四言在我和王冠交往的几年中都一一所见，一代冠军十数载磨剑，金榜夺魁，名震天下，又在数月前与心上人喜结连理，传为佳话。我与王冠，相交甚久，知之颇深，也有幸目睹了他决战上海滩一举夺魁的光辉历程，常想起少年刘邦赞秦皇之“大丈夫当如是也！”。

承蒙厚爱，借此机会谈点感言，算是对王冠先生武德和抱负的一番敬重和答谢。与王冠初见应是2014年前后，现在想起来仍然觉得惊异。在我的思维中，凡武者，总有种粗犷奔放的仪表和气质，而和王冠几番接触之后，他温润如玉、翩翩君子之风与我心中的武林人士已相去甚远。交流中，王冠“止戈为武”的见解，很是让我回味。

今天，在人们多开始计较实战的技法和胜败时，对中国传统武术与西方格斗比较的诸多话题，王冠有着自己独到的见解，他曾说：“中国武术离不开一个‘儒’字。学武，一为强身健体，为国家、社会多做些有益之事，二为能化解些不测祸事，保民平安。西方格斗追求身体极限，讲究实效实用，与西方英雄主义文化有关系。我们这代人，既要延续老祖宗留下的武德文化，又要学习西方实用的精神，中国武术文化才能得以绵延传承。”

在这个和平年代，有幸通过竞技体育欣赏到如王冠这种纯粹的激情和执着进取的毅力，实在让我感动和享受。追忆起早先人类，原本也是依靠手足之力生存下来的群体，在肌肉组织不足以抗拒猛兽的恶劣环境下，利用智慧和工具逐渐占据了食物链的顶端，而随着科技时代的进步，我们大多数人已退化了求生的意志和本有的格斗技能。借此，我想由衷地道谢，正是因为还有像王冠这样的人，以血肉之躯从事格斗体育的铁血汉子，保留了我们对祖先的追忆和敬仰，我们能看到人类曾经像今天擂台破釜沉舟的斗士一样，一次次展现着超人的毅力和一往无前的勇气，推动着人类社会的进步，也看到了我们这个民

族因为有这些铁骨铮铮的汉子，曾在无数次浩劫中重生。

希望每位读到这部书的朋友，在学习王冠多样武技的同时，亦能领略其不黩武恃强的高贵品格。正是这种武德精神，承载着我们这个民族的包容进步，矢志不渝地走到今天，并且依然不忘初心坚定地走下去。

去年王冠荣耀签约 UFC，首战便大放异彩击溃卡萨雷斯，此役当时我也在现场，过程和结果都很让人振奋，也祝愿王冠的职业生涯能再创辉煌，佳讯频传。最后，借宋代大学问家张载的“横渠四句”寄予王冠：“为天地立心，为生民立命，为往圣继绝学，为万世开太平！”

圣盈信集团董事局主席

林建欣



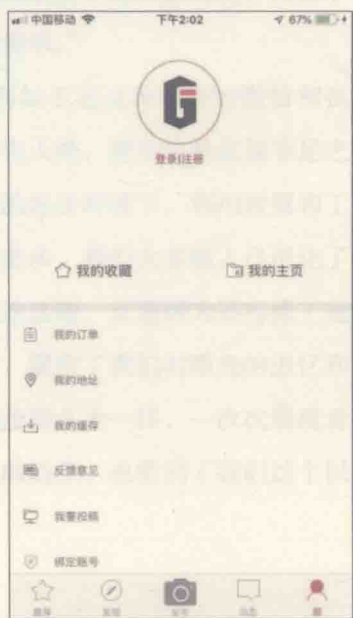
扫码免费下载极斗 app

为了获得更好的学习体验，请仔细阅读以下内容，以便从极斗 app 免费获得本书的配套 VR（虚拟现实科技）教学视频。

1. 请在书本内找到随书附赠的书签，在书签中找到兑换码。用手机依次扫码，关注极斗公众号并下载或更新极斗 app。

2. 下载或更新极斗 app 后，打开极斗 app，点击右下角“我”按钮，进入“我”页面，注册或登录极斗 app，也可以通过微信、微博等第三方账号登录。

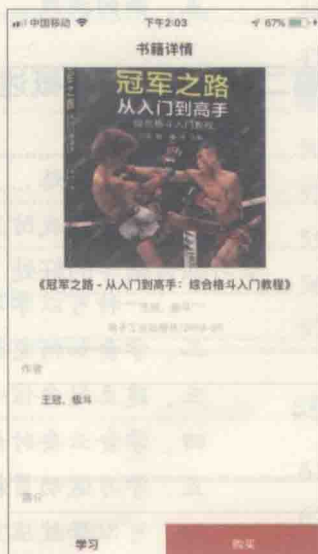
3. 回到极斗 app 首页，点击“教学”按钮，选择您购买的本图书，并且点击进入书籍介绍页面。





4. 点击书籍介绍页面左下方的“兑换”按钮，在兑换界面，输入书签上的兑换码。请注意，兑换码中间的“-”符号也要输入，输入的格式举例：AB-CD-EFGH-1234-5678-IGKIL

5. 输入后点击“确认兑换”按钮，原来“兑换”按钮的位置会变成“学习”按钮，点击“学习”按钮就可以观看 VR 教学视频了。



目 录

第一章 我的路	1
一、梦的开始	3
二、初出茅庐	6
三、结缘西安体育学院	8
四、逆流而上，我是冠军	11
五、新的挑战	15
第二章 综合格斗概述	17
为什么要格斗	19
一、为了锻炼	20
二、为了自我防卫	20
学习综合格斗的好处	21
一、一种可以学习遵循规则的机会	21
二、学会如何变得富有竞争性	22
三、建立起自信心	22
四、学会必要时如何保护自己	23
五、学习运动员精神	23
六、可以释放压力	24
七、一门人生课程	24

第三章 综合格斗中的技术流派	25
一、话说综合格斗	27
二、巴西柔术	28
三、桑搏	29
四、古典式摔跤	30
五、拳击	31
六、空手道	32
七、泰拳	33
八、用哪一种武术做基础的问题	33
第四章 站立打击技术及各种拳法	35
一、刺拳	37
二、后手直拳	39
三、上勾拳	41
四、摆拳	44
五、拳法基本组合	46
六、肘击	47
七、扫踢	48
八、前踢	50
九、超人拳	52
十、转身背拳	55
十一、转身后蹬	56
十二、侧踢	57
第五章 笼边近身缠斗技术	59
一、缠抱	61
二、笼边近身缠斗	62



第六章 地面技术.....	67
一、地面技术综述.....	69
二、地面技术解析.....	71
三、综合格斗中常见的几种降服技术.....	82
第七章 实战复盘.....	91
第八章 核心训练方法.....	101
一、trx 带手支撑.....	104
二、trx 带手支撑收腹.....	105
三、侧板支撑.....	107
四、平板支撑.....	109
五、药球俄式转体.....	110
六、药球偏重俯卧撑.....	111
七、药球下砸.....	113
八、药球两头起.....	115
结 语.....	117
特别鸣谢.....	120

第六章 专项技术 170

第一节 准备姿势和起跑 170

第二节 途中跑 171

第三节 冲刺跑 172

第七章 实战经验 173

第八章 核心训练方法 174

我的路

- 一、梦的开始
- 二、初出茅庐
- 三、结缘西安体育学院
- 四、逆流而上，我是冠军
- 五、新的挑战

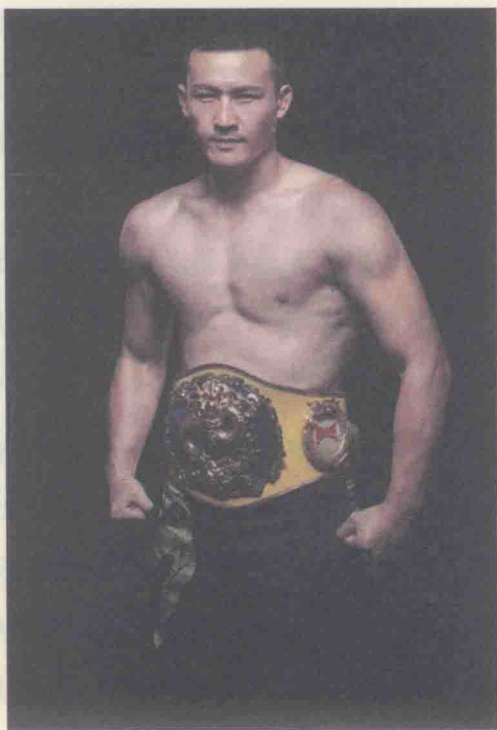
特别感谢 175

一、梦的开始

1986年3月14日是一个平凡得不能再平凡的日子，当时大地还未复苏，天气依旧寒冷，但我的家中却异常热闹、温暖。是的，这一天，我出生在了辽宁省北票市一个普通工人家中。

和许多同龄小孩的童年一样，我的童年也是在调皮、打闹、不安分中度过的，用我父母的话来说，唯一不同

之处就是我“太疯狂”。一次，姑姑来我家，我非要闹着和姑姑出去逛，父母不同意，我便直接耍起性子，父母依旧不同意。哭闹既然不管用，我索性就将身体挺直，直直地朝后躺了下去，我的后脑勺直接重重地与水泥地面接触，“砰”的一声响，我的父母还有姑姑都惊呆了，没有再想去不去逛的事；父亲直接抱起我，用手捂着我正在出血的后脑勺，径直朝医院奔去。不过奇怪的是，我竟然没有害怕，反而还记得很清楚，那年，我才六岁。



童年的生活总是有趣的。在二十世纪九十年代，物质产品还远不

如现在这样丰富，我国当时刚迈入市场经济时代，现在的互联网、人工智能等高科技当时根本没听说过，但我每天依旧过得充实且快乐，与小伙伴们一起向往少林功夫，希望练就绝世武功。我现在依然还记得，1997年7月1日那天，万人空巷，所有人都在欢庆香港回到祖国母亲的怀抱，正是从那以后，我接触到了更多的武术电影，憧憬着成为李小龙那样的高手，成为为国争光的民族英雄，我的武术梦也是从那时候开始生根发芽的。

我在北票市王兰旗小学读五年级的时候，竟然成为了班长，不过我这个班长不是因为学习好、守纪律，反而是因为太捣蛋而得来的。那个时候，班里淘气的同学，就像电影中所谓的“江湖”那样，分“门派”，由于我特别能“战斗”，成为了所谓的“孩子王”。现在想起来，那个时候我那个年轻的班主任，也许是觉着我有一定的号召力才让我当班长的吧。但是不可否认的是，在那段时间内，我的思想逐步发生了转变，很多时候，我做事情不再仅仅依据自己的喜怒哀乐，也不再如之前那般任性。背书这件事，对我来说是真的难，我直到现在都觉得，背书比我练拳击都难，但是我会坚持，咬着牙也会背下来，因为我知道，我要给同学们做表率。

当班长的日子是短暂的，在五年级下学期开学时，我来到了改变我一生命运的辽宁省朝阳体育学校，遇到了我的第一位贵人，我的恩师——贾玲玲老师。

贾玲玲老师同时带武术和散打两个队伍，我在武术队训练了半年