



中华武术冠军赵长军拿手套路选

地趟拳·疯魔棍

● 白文祥 著

北京体育学院出版社

当代中华武术冠军赵长军拿手套路选

地趟拳·疯魔棍

白文祥 著

北京体育学院出版社

责任编辑

责任校对 叶莱

内文绘图

当代中华武术冠军赵长军拿手套路选

地趟拳·病魔棍

白文祥 著

北京体育学院出版社出版发行
(北京西郊圆明园东路)

新华书店总店北京发行所经销
北京顺义曙光印刷厂印刷

开本：787×1092毫米1/32 印张：4.25 定价：2.10 元
1990年7月第1版 1990年7月第1次印刷 印数：11000册

ISBN7-81003-410-3/G·308

(凡购买本版图书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

编 委 会

名 誉 主 编
名 誉 副 主 编
主 编
副 主 编
编 委

徐 才
张 文 广 蔡 龙 云
鲁 牧
王 幼 良

(以姓氏笔划为序)

于 鲁 人	门 惠 丰	王 幼 良
<u>成 传 锐</u>	杨 再 春	吴 彬
赵 双 进	贺 子 文	鲁 牧

从现代体育看武术套路

为《当代中华武术冠军拿手套路选》作序

徐 才

精选新中国成立以来武术冠军所演练的拿手套路，汇集成册出版，堪称是一件富有意义的事情。

《当代中华武术冠军拿手套路选》的问世，至少会从两个方面引起人们的共鸣和思索。

一是，曾怀鸿鹄之志，赢得殊荣的武术冠军们，看到自己和同伴们演练过的套路，图文并茂，栩栩如生地再现出来，流传下去，是会感到格外欣慰的。随着时光的流逝，冠军们有的已愈花甲，有的年过半百，有的虽还年轻，但也已告别赛场。当他们读到此书，看到自己的练武形象付梓成书，传播于世，是会联想到武

术主要靠“口传心授”的历史确是一去不复返了。今日中国处在一个尊重知识，尊重人才和弘扬祖国优秀传统文化的新时期，武术家受到党和国家的器重和社会的爱戴，他们的社会地位空前地提高了。特别是在武术走向世界，走向奥林匹克运动赛圈的今天，武术技术的发展和创断，理应用文字、图解和影相形式保存下来，传给后代和世人。在这方面，不少武术家扬武举文，不仅精心授徒，而且执笔著书；不少出版单位适应社会需求，编辑出版了优秀武术图书和影相。对他们是应当致以敬意和表示谢忱的。目前，海内外众多的爱武习武者渴望多出些武术图书和录相，我衷心祝愿武术界和出版界密切合作，向国内和世界不断提供武术佳作。世界在期望着中国！

二是，从《当代中华武术冠军拿手套路选》，可以看到新中国成立以来武术技术的发展轨迹。

绵延发展几千年的中华武术，随着时代的演进不断得到丰富和发展。中国古代武艺是与古代军事密不可分的，今天则以武术的崭新

面貌，跻身于现代体育之林了。《当代中华武术冠军拿手套路选》，就是把新中国成立以来，在历届全国武术比赛中获得冠军的套路加以精选，展示于世，从一定意义上说，这是一部活的武术技术发展史。尽管武术不仅有套路技术，而且有散手、推手的技击技术，还有武术理论，武术文化等等丰富多采的内容，但是，从套路技术的发展确实可以看到新中国武术运动发展的轨迹。精选的这些套路有两个突出特点：一个是继承了传统套路的精华；另一个是创造了崭新的技术动作。这是符合武术的发展规律，也是符合各个项目运动的发展规律的。明代的著名军事家、武术家戚继光在他所著《纪效新书》自叙中，注释书名时说：“‘曰新书’，所以明其出于法而不泥于法，合时措之宜也。”新中国成立以来武术套路的发展，就是“出于法而不泥于法”，继承传统，而又不拘泥于传统，是有新的发展和创造的。当然，现在的套路并不就是十全十美的了，还有不足和缺陷，有待再发展再创造。但它毕竟是今人的智慧之作，有识之士是会慧眼识真经的。毛泽东同志在六十年代讲“人

类总得不断地总结经验,有所发现,有所发明,有所创造,有所前进。停止的论点,悲观的论点,无所作为和骄傲自满的论点,都是错误的。”这段精辟的论述值得我们武术界进一步学习。

对于发展到今日的武术套路,不时听到一种非难之言,说是“花拳绣腿”,没有真功夫。这个非难,我想有其“合理的内核”,就是说,应当有真功夫。但是,所谓真功夫,却是应当采取分析态度的。这里一个最根本的问题就是今日的武术属于体育的范畴,而不是军事的范畴。尽管武术运动利于防身自卫,利于擒拿格斗也利于肉搏之战,但作为体育运动,它的直接目的却是强体健心,为人体的全面发展服务。不论是套路或是散手、推手,作为体育范畴的武术是以提高人的体力、体能、体质,培养蓬勃朝气和高尚情操为目的的。这就是通常所说的“身体的教育”。古时,武术尚未与军事截然分开,人们强烈要求武术家的真功夫是像戚继光所说的:“凡武艺,不是当应官府的公事,是你来当兵,防身立功,杀贼救命,本身上贴骨的勾当。你武艺高,决杀了贼,

贼如何又会杀你。你武艺不如他，他决杀了你”（《纪效新书》卷四《论兵紧要禁令篇》）。这纯是从军事上提出的要求，所谓学得真功夫就是掌握杀敌的武艺本领。今天作为体育运动，对武术套路运动要求的真功夫，则是遵照套路技术规范 and 比赛规则，准确地按时地完美地完成各项动作，把精、气、神体现出来，显示人体的健、力、美和武德精神。以此对照来看，把打鬥能力作为真功夫的标准不够恰当，把现代武术套路说成“花拳绣腿”，没有真功夫，也是不公平的。更何况，就是在冷兵器的古代，武术与军事密不可分，为了训练士卒，提高作战能力，也需要进行套路训练；为了自娱和庆典还有武舞的表演助兴呢！所以，反对“满片花草”的戚继光，在《纪效新书》中也编进了不少武艺套路内容，以使士卒“惯勤肢体，活动手足”。而今武术已属现代体育的范畴，从强体健心的体育角度来观察武术套路，那种“左右周旋，满片花草”，具有观赏价值，可取欢于人的表演武术，正是武术发展进程中呈现的一种符合现代体育要求的新事。对此我想

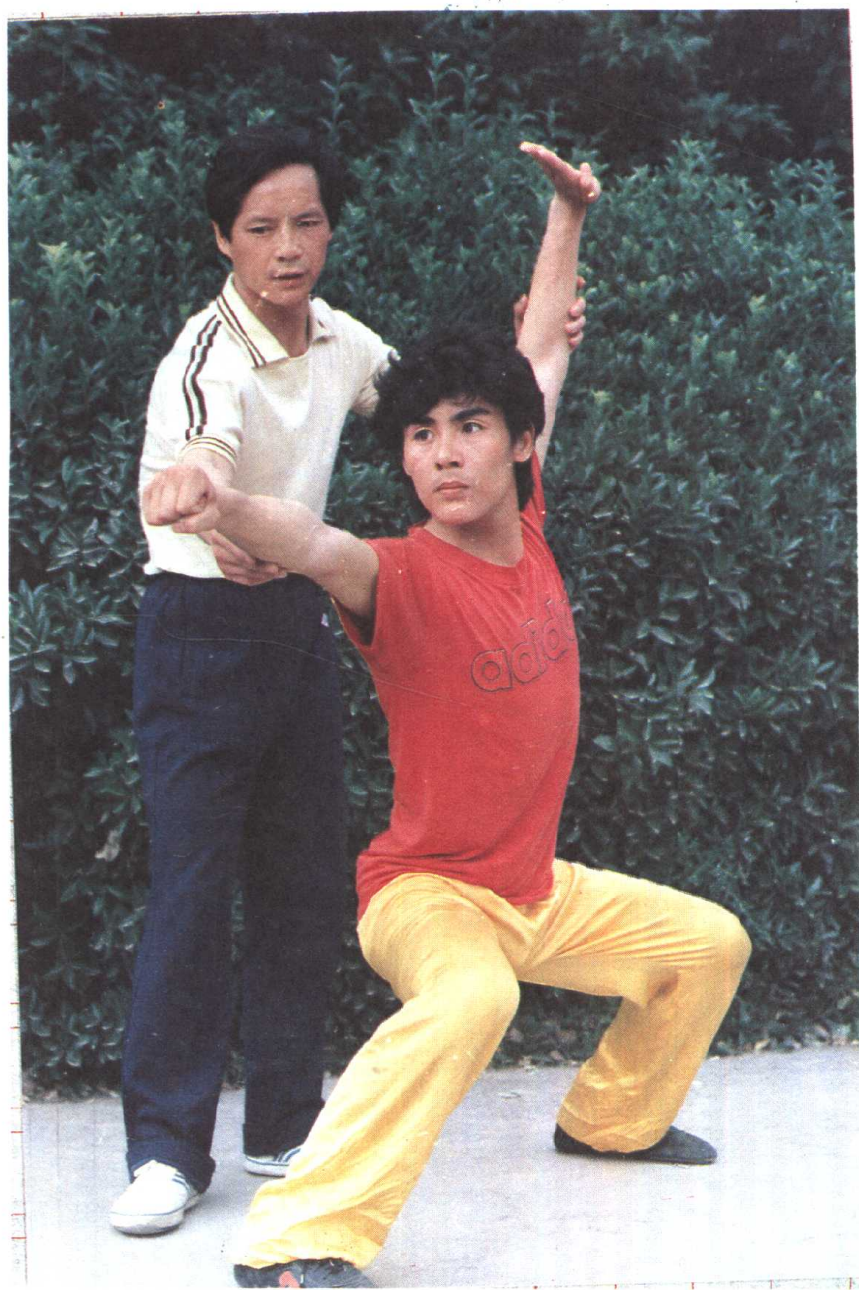
应当鼓励多于非难，肯定发展趋向，提出改进意见则是我们今后所要做的。其实当代体育运动中有一些项目已经作为先驱走上具有观赏价值的竞技体育之路。比如，就体操的发展历史来说，体操不仅早就从原来作为体育的总概念中分离出来，成为体育的一个运动项目而存在，而且也从近代体操的创始者德国的杨氏和瑞典的林氏所倡导的带有反对外来侵略，反对拿破仑席卷欧洲，争取祖国解放和独立的具有浓厚军事色彩的体操，演化为全面发展身体素质，增强人体器官功能，以全身协调发展为目的的现代体操。到了19世纪末，又出现了颇富审美价值的韵律体操（旧称艺术体操）。韵律体操从1962年起被国际体操联合会定为独立的竞赛项目，于今变成世界亿万少女们所喜爱的运动。体育与美育紧密相连，特别是崇拜人体美、运动美，中外古今概莫能外。而运动美又是人在体育活动中所表现出来的一种美，是人体美特殊的审美对象。虽然运动美并不是运动的主要属性，但各个运动项目都有美的因素，而有些项目的美还成为直接决定技术效果的因素

之一，裁判评分也包含着审美意识的作用。有的美学研究者把武术、韵律体操、技巧运动、花样游泳、花样滑冰等含有艺术因素较多的项目，看作是最富有运动美的。武术套路是以攻防动作为核心，按照攻守进退，动静疾徐，刚柔虚实等对立统一规律编排的技术动作，它的不同流派和拳种各有其审美学特点。特别是武术所讲究的手、眼、身、法、步以及形神兼备，内外兼修，更是作为特殊审美对象为人们所重视。所以，笼统地非难武术套路是没有真功夫的“花架子”，忽视运动美的魅力实难令人信服。当然，武术套路技术还有待进一步改进和提高。另外在发展武术套路的同时，也要把武术散手、太极推手等技击技术进一步完善和推广。可以肯定武术技术的发展轨迹，还会在新的历史时期，以更加全面，更加规范的技术风貌展示于世界。武术技术发展的美好前景在向我们招手！



赵长军在练剑

1985.6.25



教练白文祥在指导赵长军

目 录

从现代体育看武术套路

- 为《当代中华武术冠军拿手套路选》作序……徐 才
- 赵长军的成功之路…………… (1)
- 赵长军小传…………… (19)
- 赵长军拳术冠军套路——地趟拳…………… (23)
- 赵长军棍术冠军套路——疯魔棍…………… (65)
- 作者小传…………… (120)

赵长军的成功之路

赵长军是我国最著名的武术运动员之一。自从1971年步入武坛以来，共7次获得全国武术比赛的男子个人全能冠军，蝉联两届武术国际邀请赛的个人全能冠军及长拳、刀术、棍术冠军，获得首届亚洲武术锦标赛的男子全能和单项4枚金牌。在第六届全运会武术决赛上——对他来说，是告别赛，他一举夺得两枚金牌，两枚银牌，成为个人得分最多的运动员。他武坛生涯的17个春秋，可谓长盛不衰。其成功的奥妙何在呢？应当说，是诸因素综合作用的结果。根据我十多年来指导他训练的体会，感到以下三个方面对他的成功起了十分重要的作用，即：

第一、系统、全面的身体训练；

第二、严格、扎实的基本技术训练；

第三、以拳术训练为基础，不断创新，突出自己风格的技术训练。

一、全面，系统的身体训练

身体训练是全面发展人体各种能力，提高一般身体素质和专项素质，为高质量地掌握专项技术动作而进行的一种训

练。在武术训练中，历来都把全面的身体训练看作重要的组成部分。在把武术作为主要军事手段的冷兵器时代，就曾把翘关（即举重）、超距、负重、举刀、举石、拉弓等内容，作为加强兵士的身体训练，考察身体素质，选拔军事人材的重要科目。武术运动发展到今天，身体训练已经成为科学训练体系的重要方面。习武者在1分多钟的时间里，要完成由几十个窜蹦、跳跃、翻腾、平衡、起伏、转折动作组成的套路，并要表现出“拳如流星眼似电，腰似蛇行步赛钻”、“动迅静定”的技术要求和“走如风，站如钉，轻如叶，重如铁，折如弓，转如轮”等动作形象，没有良好的身体素质是不可能的。现代竞技武术的发展，对运动员的力量、速度、耐力、柔韧等运动素质提出了更高更全面的要求。因此，身体训练旨在有效地全面发展各项素质。

力量素质是各运动素质的基础 武术的动作刚劲有力，发力饱满，窜蹦跳跃，上下翻腾；在器械方面，枪扎一点，棍打一片，刀若猛虎等技术特点，都要求以力量为基础。根据武术技术中以动力性力量为主，腿部力量为主，快速力量为主的特点，在赵长军的训练中，以全面发展身体各部分力量为基础，突出了以克服身体自重为主的动力性快速力量练习。如俯卧撑、引体向上、元宝收腹、悬垂举腿、立卧撑、提踵等练习，强调用最快速度全力完成，以发展快速力量。为增强赵长军的腿部肌肉力量，提高弹跳能力，采用负重的半蹲起、全蹲起、提踵、山羊挺身等方法，以及不负重的原地纵跳、跳高台、蛙跳等超等长力量练习。在一次训练中，负重力量练习的重量常常要达到3、4千公斤以上，力量练习的次数要达到400多次。一个星期的训练中，弹跳练习的数量要

有7、8百次之多。经过这样的训练，赵长军的力量素质有了明显提高。如1分钟元宝收腹达到67次，负重全蹲的重量从1975年的75公斤提高到120公斤，助跑摸高弹跳距离从1974年的52厘米提高到1977年的80厘米。快速力量的增长，为技术动作发力迅猛奠定了基础；弹跳能力的提高，为高质量完成翻腾跳跃动作提供了保证。

速度是完成技术动作的核心 “拳如流星腿似箭”，要求出手、踢腿有迅雷不及掩耳之势，才能“拳打不知，”“后发先至”。在赵长军的训练中，采用短距离的快速跑、折返跑、交叉步跑、变速跑、冲坡跑等方法，以及专项动作中的踢腿、舞花棍、步法练习等，使神经系统的兴奋性在反复的快速刺激中不断得到提高，肌肉的快速收缩能力和关节的灵活程度得到加强，促使其步法灵活，手法敏捷，为赵长军形成快速、勇猛、连贯的技术风格准备了条件。

速度耐力也是武术运动员必须具备的重要素质之一 要在1分多钟的时间内快速完成由几十个翻腾、跳跃、平衡、腿法动作和各种击法组成的套路，速度耐力是必不可少的保证。为此，在训练中采用了在练习时间、负荷强度及供能方式等方面与武术套路比较接近的400—500米跑作为主要训练手段，发展速度耐力。同时，又将包括有力量、弹跳、灵敏等素质的3—7项内容，根据需要组合成不同的循环练习，如20±（即增加或减少，下同）5次两头起（仰卧、俯卧），13±3次俯卧撑、立卧撑，20±5次触胸跳，13±3次蛙跳，50次双过绳，20次乌龙盘打等。每个单项15—25秒，总时间1分30秒—2分30秒，要求尽全力快速完成，并根据不同情况，严格控制每个循环间的休息时间。这样练