

主编：张文广

中国奥林匹克运动丛书

青少年奥林匹克武术 基础知识及训练技巧



中国友谊出版公司

出版：中国文联出版社

中国民族民间文艺出版社

青少年奥林匹克武术 基础知识及训练技巧

中国文联出版社

青少年奥林匹克武术 基础知识及训练技巧

主 编 张文广

副主编 林伯原

编 委 (按姓氏笔划为序)

刘玉萍 朱瑞琪 陈秀龙

林伯原 张文广

① 中国友谊出版公司

(京)新登字 191 号

图书在版编目(CIP)数据

青少年奥林匹克武术基础知识及训练技巧/张文广主编.

北京:中国友谊出版公司,1994.6

(中国奥林匹克运动丛书)

ISBN 7-5057-0623-3

I. 青… I. 张… III. ①武术—基本知识 ②武术—运动训练法 N. G852

中国版本图书馆 CIP 数据核字(94)第 07068 号

书名	青少年奥林匹克武术基础知识及训练技巧
作者	张文广 等
发行	中国友谊出版公司
出版	中国友谊出版公司
经销	新华书店总店北京发行所
印刷	永清胶印厂印刷
规格	787×1092 毫米 32 开本 8.5 印张 130 千字
版次	1994 年 12 月北京第 1 版
印次	1994 年 12 月北京第 1 次印刷
印数	1—10000 册
书号	ISBN 7-5057-0623-3/G·82
定价	4.80 元

中国奥林匹克运动丛书编辑委员会

顾 问	伍绍祖	荣高棠	李梦华
名誉主编	王占春	曲宗湖	李富荣
主 编	张光宇	薛 道	
编辑委员	郑 恒	俞樟炎	韩茂富
	牟达维	李安格	张文广
	毛学信	张民气	何新红
	王守信	穆祥杰	庄正芳
	林 钊	年维泗	关金城
	薛 道	张光宇	

发展体育文化
提高民族素质

何绍祖

五五五
三月十五日

發揚奧林匹克精神

促進我國體育事業的發展

為中國奧林匹克運動會題

一九九〇年九月 榮高棠

让奥运之火
辉映中华大地

李梦华

一九九五年三月

序

国家教育委员会体育卫生与艺术教育司副司长

中国体育科学学会常务理事

学校体育研究会主任委员

中国教育学会体育研究会副理事长

曲宗湖

当前,在国际奥林匹克活动中,出现了把奥林匹克运动引向职业化、商业化、从而逐渐显露出违背奥运会创始人顾拜旦的理想的倾向。针对这一倾向,为宏扬奥林匹克精神,我国出版了这套“中国奥林匹克运动丛书”,实在是件大好事。

这套丛书,按照“重在参与”的奥林匹克宗旨,向青少年积极宣传奥林匹克精神,普及奥林匹克思想、理论和知识,使自由、平等、博爱、文明、团结的奥运风气又重返青少年这个人类最有活力的群体中,使顾拜旦的理想重放光芒。值此奥林匹克一百周年之际,中国人贡献了这份

礼品,是有历史意义的。

我热切地希望广大青少年能喜爱这套丛书,各级、各类学校、图书馆能有这套丛书;我更希望在我国学校领域中,进一步发扬奥林匹克精神,为实现顾拜旦的理想而努力奋斗!

前 言

在中华民族灿烂的健身文化中,武术占有十分显著的地位。古往今来,人们都视它为延年益寿之宝。

当你接触武术后,就会被那千姿百态、丰富多采的各种拳械所吸引。而通过练习,就会体会到强身健体,自卫御敌的功能,从中获得无穷的乐趣。

现在,武术不仅深受我国人民的喜爱,而且越来越受到世界人民的欢迎。世界上已有40多个国家和地区设立了武术协会或武术联合会。1990年武术成为亚运会正式比赛项目和1991年第1届世界武术锦标赛的举行,标志着中国武术已进入世界体育竞赛殿堂。我们作为中华民族的子孙,更应该珍视它,研究它,尽可能地发挥它的作用。

我们编写这本书,就是想从武术的历史及武术在世界各地的发展、武术的基础训练与体能训练、习武者的心理训练、武术的技术训练与科学选材、武术的裁判法等方面向读者介绍武术的知识,使读者对武术的丰富内涵有一定的了解。

“青年拳”和“十二式太极拳”都是国内流行的武术套路,在国际上也有一定的开展。由于其动作简单、易学、实用,所以推荐

给广大习武爱好者。

我国有许多优秀的武术运动员,他们勤学苦练,奋进拼搏,为祖国争得了很多荣誉。本书介绍了他们的一些主要事迹,希望这种励精图治、勇于拼搏的精神得以发扬光大。

本书由张文广(主编)和林伯原(副主编)组织编写。撰写分工:前言、第一章,林伯原;第二章、第六章第一节,刘玉萍;第三章、第四章第一节,陈秀龙;第五章,张文广;第四章第二节、第六章第二节,朱瑞琪。

各章成稿后,由林伯原同志协助主编张文广同志对全书作了统稿和修订。

由于我们水平有限,且时间仓促,缺点和错误是难免的,希望专家和读者给予批评指正。

编 者

目 录

前 言

第一章 走向世界的中国武术..... (1)

第一节 源远流长的中国武术..... (2)

第二节 中国武术在世界各地的发展 (13)

一、武术从中华文明古国走向了世界各地..... (13)

二、国际武术发展史上的重要里程碑—— 国际武术联合会的成立..... (24)

三、蓬勃发展的国际武术竞赛活动..... (26)

第三节 国际武坛众拳竞秀诸器峥嵘 ——国际武术比赛及表演的 拳械介绍..... (30)

一、千姿百态各臻妙际的诸家拳术..... (31)

二、技法各异并立争雄的各种器械..... (50)

第四节 群雄逐鹿 轻捷相高 ——武术对抗项目在国内外

的发展 (64)

一、宣勇气、量巧智的散手运动 (64)

二、柔中寓刚、顺势取人的太极推手 (70)

第二章 “不积跬步，无以至千里，

不积小流，无以成江海。”

——武术的基础训练与体能训练

..... (72)

第一节 习武无捷径 底功最重要

——武术的基础训练 (72)

一、武术的基本功..... (73)

二、武术的基本动作..... (88)

第二节 铁牛耕地增气力

拍击靠打强筋骨

——武术的体能训练..... (115)

一、跑步 (115)

二、跳绳 (115)

三、铁牛耕地 (115)

四、拧棒子 (116)

五、仰卧双拍脚 (117)

六、原地纵跳 (117)

七、三靠臂 (118)

八、拍击 (119)

九、靠打 (120)

第三章 心境佳 拳艺高

——谈习武者的心理训练..... (123)

第一节 武术运动员心理训练的

内容 (124)

一、培养良好的认知心理品质 (124)

二、良好的情绪能提高训练效果 (128)

三、攀登高峰需要意志品质 (131)

四、同注意力分散做斗争 (132)

五、发扬气质的积极面克服消极面 (133)

六、塑造武术运动员的优良性格 (135)

七、“功夫”来自能力的培养 (136)

第二节 多样化的心理训练 (139)

一、动机训练法 (139)

二、感知训练法 (139)

三、表象训练法 (140)

四、生理调控法 (141)

五、模拟训练法 (142)

六、念动训练法 (142)

七、自我心理调节训练 (143)

第四章 训练得法蛟龙出水

科学选材大鹏展翅

——武术训练方法及科学选材

..... (146)

第一节 武术训练的原则与方法 (146)

一、遵循训练原则 采取相应措施 (146)

二、掌握训练方法 提高运动成绩 (150)

第二节 习武“八忌”与科学选材 (156)

一、牢记“八忌”，“功”“德”兼收 (156)

二、选材恰当，“成功一半” (166)

第五章 单练对练尽是使拳妙法

习练太极必能健身益寿

——“青年拳”与“十二

式太极拳” (178)

第一节 青年拳 (178)

一、单练套路 (178)

二、对练套路 (194)

第二节 十二式太极拳 (212)

第六章 观比赛须知裁判法

登武坛英雄各逞奇

——武术裁判法与武坛诸英豪

..... (236)

第一节 武术的竞赛与裁判法 (236)

一、武术竞赛的组织、场地与服饰 (236)

二、武术竞赛的评分与名次评定 (241)

第二节 逞奇斗艳的武坛英豪 (246)

一、群星璀璨 争艳斗妍——当代武英述略 (246)

二、手捧奖牌话当年——武坛轶事趣闻 (251)

三、展望未来，“诸侯争雄”，任重而道远 (257)

第一章 走向世界的中国武术

在中国悠久的健身文化中,武术堪称璀璨的一颗明珠。它经过历代人民的不断创造、提炼与发展,逐渐形成了包含各种拳械套路和对抗等活动方式,具有增强体质、自卫御侮、表演娱乐等多种功能的民族体育项目。武术那博大精深的技术和理论体系,充分显示了中华民族在人体文化领域的独特的创造力和卓越的成就。

世界上很多民族都有自己独特的传统体育项目,但像武术内容这样千姿百态、内涵丰富的项目却不多见。可能正是这一原因,武术很早就引起了世界人民的重视。早在汉魏时期,中外武术交流就开始了,2000多年来,这种交流、吸收、乃至融合的现象始终绵延不绝。至近现代更为广泛而深入。

由于历史的原因,世界各地在表达武术时,使用了不同的词汇,如“功夫”、“技击”、“国术”和 Martia I art 等。武术要走向世界,成为国际正式比赛项目,就必须有一个统一的名称。1985年,国际武术联合会筹委会在中国古都西安成立时,与会的16个国家和地区的代表一致同意用武术(Wushu)作为统一的名称。译成各种文字都直用中文音译,不用意译名称。自此,武术作为统一名称载入了国际武术运动的史册。

同年11月在巴黎成立的欧洲武术联合会,以及后来陆续成