



CHINA SPORTS COACHING POST TRAINING TEACHING MATERIAL

WUSHU (SANSYOU)

中国体育教练员 岗位培训 教材

武术(散手)



中国国家体育总局

STATE SPORT GENERAL
ADMINISTRATION OF CHINA



中国体育教练员岗位培训教材

武术(散手)

中国国家体育总局

Ty28/25

人民体育出版社

(京)新登字 040 号

图书在版编目(CIP)数据

武术(散手)/中国国家体育总局审定. - 北京:人民体育出版社,1999

中国体育教练员岗位培训教材

ISBN 7-5009-1800-3

I. 武… II. 中… III. 散手(武术)-教练员-技术培训-教材

IV. G852.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 16702 号

*

人民体育出版社出版发行

中国铁道出版社印刷厂印刷

新华书店经销

*

787×1092 毫米 16 开本 28 印张 646 千字

1999 年 10 月第 1 版 1999 年 10 月第 1 次印刷

印数:1—6,200 册

*

ISBN 7-5009-1800-3/G·1699

定价:37.00 元

社址:北京市崇文区体育馆路 8 号(天坛公园东门)

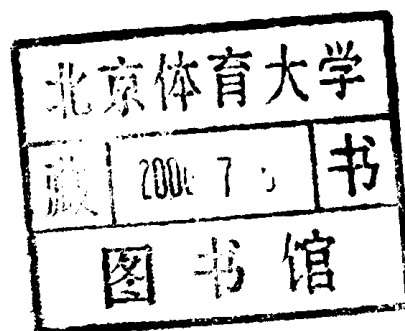
电话:67143708(发行处) 邮编:100061

传真:67116129 电挂:9474

(购买本社图书,如遇有缺损页可与发行处联系)

编审委员会

顾问：李 杰
主编：张 山 江百龙
执行主编：曾于久
副主编：黄凌海 蔡仲林 李 宁
编委：于万岭 尹飞飞 王玉龙 刘玉福 江百龙
朱瑞琪 张 山 李小杰 李 宁 李 杰
杨玉峰 夏柏华 黄凌海 曾于久 傅全志
蔡仲林



前 言

本教材是依据国家体育总局科教司和武术研究院组织制定的武术(散手)教练员岗位培训大纲,邀集当今富有实践经验和理论水平的教练员、教授、专家共同编写而成的。它是我国第一部适用于武术(散手)教练员的专用教材,对促进武术竞技运动的发展和提高,以及向世界推广,具有重要意义。

中华武术历史悠久,是我国广大人民喜闻乐见的强身健体和防身自卫的民族传统体育项目。本教材内容分初、中、高三个层次,从武术(散手)运动实际出发,旨在提高教练员实践操作能力和理论水平,从而提高科学化训练程度,是一本注重实践、注重科学的应用性教材。在编写过程中力求贯彻系统性与针对性相结合而突出针对性、理论与实践相结合而突出实践、基础与应用相结合而突出应用的原则。

本教材由李杰同志任顾问,张山、江百龙同志任主编,曾于久同志任执行主编,黄凌海、蔡仲林、李宁同志任副主编。参加编写的人员有:于万岭、王广兰、余水清、李玉刚、李建平、宋高晴、周治金、姜传银、俸晓东、曾于久、蔡仲林等。全书由曾于久、李宁、蔡仲林等同志负责统稿和串编,编写过程中得到武汉体育学院大力支持和热情帮助,刘星亮、孟思进、王启舜同志为文稿校对工作付出了辛勤劳动,借此谨致谢意。

编写之中,参与人员较多,时间较长,虽经统稿,难免有不完备的地方,诚请广大教练员给予批评指正。

武术教练员岗位培训指导小组
1998年12月

目 录

初 级 班

第一讲 散手技术动作的解剖学基础	3
一、人体运动系统概述	3
(一)人体运动的基本术语	3
(二)骨、关节、肌肉的基本知识	6
二、与散手拳法有关的主要关节和肌肉	17
(一)与散手拳法有关的主要关节	17
(二)与散手拳法有关的主要肌肉	20
三、与散手腿法有关的主要关节和肌肉	28
(一)与散手腿法有关的主要关节	28
(二)与散手腿法有关的主要肌肉	31
四、与散手摔法有关的主要关节和肌肉	35
(一)躯干骨的连结	35
(二)躯干运动的主要肌肉	37
五、体育动作解剖学分析方法	39
第二讲 散手运动员心理特征、心理训练和教学心理	41
一、散手运动员主要心理特征分析	41
(一)感知觉	41
(二)反应和反应时	42
(三)思维	43
(四)情绪	43
(五)意志	43
(六)气质和性格	44
二、散手运动员的心理训练	44
(一)关于心理训练的一般概念	44
(二)心理训练的具体方法	46
三、散手运动员的教学训练心理	53
(一)散手教学训练的心理特点	53
(二)散手教学训练中信息反馈问题	56

(三)散手教学训练中的心理指导	57
第三讲 散手运动损伤及现场急救	59
一、运动损伤防治概论	59
(一)运动损伤的分类	59
(二)散手运动损伤的发生规律及预防	60
(三)急、慢性软组织损伤的处理	61
(四)闭合性软组织损伤的冷、热、拔罐疗法	62
(五)保护支持带	63
二、运动损伤的现场急救	65
(一)出血与止血	65
(二)包扎法	67
(三)骨折的临时固定	69
(四)关节脱位的现场急救	71
(五)休克与抗休克	72
(六)人工呼吸和胸外心脏挤压(复苏术)	73
三、散手运动中常见的运动损伤	74
(一)开放性软组织损伤	74
(二)挫伤	74
(三)肌肉拉伤	75
(四)急性腰部损伤	76
(五)膝关节急性损伤	76
(六)脑震荡	79
四、运动损伤调查研究简介	80
(一)运动损伤统计卡片	80
(二)运动损伤登记卡	81
(三)自编运动损伤统计表	81
第四讲 散手训练计划的制定	83
一、散手训练计划概述	83
(一)制定训练计划的依据	83
(二)训练计划的类型	83
二、年度训练计划的制定	85
(一)年度训练计划的内容	85
(二)全年训练计划制定的基本程序	86
(三)散手年度训练计划的基本格式	87
三、周训练计划的制定	88
(一)训练小周期的类型和特点	88
(二)周训练计划的结构和内容	89
(三)制定周训练计划的基本步骤	89

(四)周训练计划格式	90
四、课训练计划	90
(一)训练课的类型及特点	91
(二)训练课的结构	91
(三)训练课计划的制定	92
(四)课计划的基本内容和基本格式	93
第五讲 散手概论	95
一、散手的属性概念	95
二、散手的形成、发展与现状	96
三、散手的特点	98
(一)技击技术的整合性	98
(二)表现形式的民族性	99
(三)反映文化的直接性	100
四、散手的作用	100
(一)健体防身	100
(二)陶冶情操	101
(三)观赏娱乐	102
(四)增进交流	102
第六讲 散手基本技术训练	104
一、学习散手基本技术应注意的问题	104
二、基本技术的教学训练	104
(一)预备姿势	104
(二)基本步法	106
(三)基本拳法	109
(四)基本腿法	114
(五)基本摔法	120
(六)防守技术	124
三、组合技术的训练	127
(一)进攻技术组合	127
(二)防守技术组合	128
(三)攻中有防组合	128
(四)防守反击组合	128
四、基本技术训练的方法	129
(一)原地规范动作练习	129
(二)结合步法的动作练习	129
(三)空击练习	129
(四)不接触式的攻防练习	130
(五)模拟练习	130

(六)打靶练习	130
(七)条件实战练习	130
第七讲 散手技术的形成及训练的基本要求	132
一、散手技术形成的阶段及训练方法	132
(一)初学阶段(泛化阶段)	132
(二)提高阶段(分化阶段)	132
(三)熟练阶段(巩固阶段)	133
二、散手技术训练的基本要求与动作分析	133
(一)散手技术训练的基本要求	133
(二)散手技术动作分析	134
第八讲 散手运动员身体训练内容与方法	139
一、发展力量素质常用的方法	139
(一)发展最大力量常用的方法	139
(二)发展速度力量常用的方法	139
(三)发展力量耐力常用的方法	140
二、提高速度素质常用的方法	140
(一)打移动靶法	140
(二)条件实战法	140
(三)实战和比赛法	140
(四)“影子”训练法	141
(五)负重训练法	141
三、发展耐力素质常用的方法	141
(一)台阶跑	141
(二)越野跑	141
(三)跳绳	141
(四)空击	141
(五)打沙袋	141
(六)打脚靶	141
(七)“坐桩”	142
四、发展柔韧素质常用的方法	142
(一)肩臂练习	142
(二)腰部练习	142
(三)腿部练习	142
五、发展灵敏素质常用的方法	142
(一)徒手练习法	142
(二)双人练习法	143
(三)躲闪摸肩	143
(四)游戏法	143

六、增强击打力量常用的方法	143
(一)打沙袋	143
(二)打脚靶	143
(三)打墙靶	143
(四)打木桩	144
七、增强抗重力的训练方法	144
(一)拍打功训练	144
(二)倒地功训练	144
第九讲 散手运动员的选材	145
一、科学选材的重要意义	145
二、科学选材的依据与原则	146
(一)科学选材的主要依据	146
(二)散手选材的原则与要求	146
三、科学选材的指标及方法	147
(一)身体形态	148
(二)身体机能	148
(三)身体素质	148
(四)心理素质	150
(五)智力	151
(六)运动技能	151

中 级 班

第一讲 运动训练的若干原理方法	157
一、运动训练的一般特征	157
(一)运动训练的整体性	157
(二)负荷量与强度的共同效应	157
(三)负荷和恢复的统一性	158
(四)训练方法、手段的针对性和多样化	159
(五)体能训练和技术训练的共轭性	160
(六)散手训练过程的多变性和可控性	160
二、散手训练原则	161
(一)专项深化原则	161
(二)训练过程的不间断性原则	162
(三)一般训练与专项训练的統一原则	162
(四)周期性原则	163
(五)训练负荷的逐步提高与达到最大负荷的统一原则	163
(六)训练负荷的波浪形变化原则	164
三、散手运动员身体训练的方法原理	165

(一) 身体训练概述	165
(二) 力量训练的方法原理	167
(三) 速度训练的方法原理	171
(四) 耐力训练的方法原理	173
(五) 柔韧训练的方法原理	175
四、散手多年和阶段训练计划的制定	176
(一) 多年训练计划的制定	177
(二) 阶段训练计划	179
第二讲 散手运动的能量供应	182
一、散手运动的直接能源——ATP	182
二、体育运动与能量连续统一体	185
(一) 能量连续统一体的概念	185
(二) 能量连续统一体的形式	186
三、散手运动的最终能源——糖、脂肪和蛋白质	189
第三讲 散手运动员心理训练和竞赛心理指导	202
一、散手运动员心理品质的测量与评定	202
(一) 一般概念	202
(二) 具体方法简介	203
二、散手运动员的心理训练	206
(一) 目标设置技能	206
(二) 应激控制技能	213
三、散手运动员赛前的心理准备和心理状态分析	218
(一) 赛前的心理准备	218
(二) 赛前的心理状态分析	219
四、散手运动员情绪和自信心的控制与调节	221
(一) 情绪的控制与调节	222
(二) 自信心	224
第四讲 散手运动中的生物力学基础知识及其应用	227
一、散手技术的运动生物力学原理与特点	227
(一) 受力形式与稳度	227
(二) 运动路线与步法	230
(三) 力量、速度与爆发力	232
(四) 骨杠杆与肢体的摆动	233
二、散手运动中肌肉用力的特点及方法	235
(一) 肌肉工作的特点	235
(二) 肌肉收缩的力量与收缩速度的关系	237
(三) 肌肉收缩的功率	238
(四) 散手运动中关节活动顺序原理	239

三、散手运动员身体重心运动规律及测试方法	239
(一)身体重心的概念与位置	240
(二)身体重心与动作技术的关系	241
(三)在图片上测定人体重心的原理与方法	242
四、散手运动中身体稳定性分析	245
(一)身体平衡的力学条件与特点	245
(二)散手运动中影响身体稳定性的因素	246
(三)散手运动中身体平衡的破坏与恢复	250
第五讲 散手运动员常见伤病及运动按摩	253
一、散手运动常见伤病	253
(一)头面部开放性损伤	253
(二)脑损伤	253
(三)击昏	254
(四)挫伤	255
(五)肩部急性损伤	255
(六)肘关节内侧软组织损伤	256
(七)掌骨骨折	256
(八)腰部急性扭伤及劳损	257
(九)髂腰肌血肿(股神经麻痹)	258
(十)膝关节急性损伤	258
(十一)踝关节急性扭伤	258
(十二)足部跖骨骨折	260
(十三)运动性血尿	260
(十四)低血糖症	261
(十五)运动性贫血	262
二、运动按摩	263
(一)按摩的作用及注意事项	263
(二)基本按摩手法	265
(三)治疗按摩手法	272
(四)穴位按摩	275
(五)按摩在运动实践中的应用	280
第六讲 散手运动员的体重控制	283
一、合理减体重的要求	283
二、运动员减体重的方式及其存在的问题	283
(一)快速减体重及其对健康的影响	283
(二)长期控制饮食减体重及其对健康的影响	284
三、快速减体重的医务监督	284
(一)发汗法快速减体重的医务监督	284

(二)综合快速减体重时的医务监督	284
四、运动员长期控制饮食减体重的医务监督	285
(一)预测允许的减重量	285
(二)长期控制饮食减体重的营养问题	285
五、服用药物控制体重的问题	286
六、减体重后的医务监督	286
(一)适当控制食欲	286
(二)注意营养素的补充	286
(三)继续注意控制体重	287
(四)胃病的防治	287
第七讲 散手技术分析	288
一、散手技术概论	288
二、散手技术原理	289
(一)动作符合人体运动生物力学原理	289
(二)动作符合运动学原理	290
(三)动作符合技击原理	291
(四)动作符合竞赛规则要求	291
三、散手技术运用时的动态变化与调节	292
四、散手技术运用的战机	293
(一)战机的必然性与寻找战机	293
(二)战机的转换性与借用战机	294
(三)战机的能动性 with 制造战机	294
(四)战机的均衡性与多抓战机	295
五、散手技术的应用规律	296
(一)点	296
(二)线	296
(三)面	297
(四)距	297
六、散手技术要求	297
(一)快	297
(二)长	298
(三)重	298
(四)准	298
(五)稳	299
(六)无	299
(七)活	299
(八)巧	299

第八讲 散手战术及其训练	301
一、散手战术概论	301
二、战术原则	302
(一)按散手的动作功能设计战术	302
(二)按攻防兼顾的原理设计战术	302
(三)按控制与反控制的原理设计战术	302
(四)按灵活多变的原理设计战术	303
(五)按对方实际状况设计战术	303
三、战术形式	303
(一)直攻战术.....	304
(二)强攻技术.....	304
(三)佯攻战术.....	304
(四)迂回战术.....	304
(五)制长战术.....	305
(六)制短战术.....	305
(七)多点战术.....	305
(八)重创战术.....	306
(九)突袭战术.....	306
(十)反击战术.....	306
(十一)下台战术.....	306
(十二)边角战术.....	307
(十三)体力战术.....	307
(十四)心理战术.....	307
四、战术训练	307
(一)战术训练的基本要求	307
(二)战术训练的方法.....	308
第九讲 散手比赛临场指挥的原则与方法	310
一、临场指挥的意义与特点	310
(一)散手比赛临场指挥的意义	310
(二)散手比赛临场指挥的特点	310
二、临场指挥的基本原则与要求	311
(一)临场指挥的基本原则	311
(二)临场指挥对教练员的要求	312
三、临场指挥的内容与方法	313
四、影响临场指挥效果的因素	314
(一)影响因素分析.....	314
(二)临场指挥应注意的问题	314

高级班

第一讲 生物学指标在散手运动训练中的应用	319
一、体重	319
(一) 体重测定	319
(二) 瘦体重的测定(LBM)	320
(三) 应用与评定	321
二、心率	321
(一) 测定方法	321
(二) 应用与评定	322
三、血压	322
(一) 仪器	323
(二) 测量方法	323
(三) 应用与评定	323
四、肺活量和五次肺活量	324
(一) 仪器	324
(二) 浮筒式肺活量计操作方法	324
(三) 应用与评定	325
五、血红蛋白	325
六、尿蛋白	326
(一) 测定方法	326
(二) 应用与评定	326
七、血尿素	327
(一) 测定方法	327
(二) 应用与评定	327
八、血乳酸	328
(一) 测定方法	329
(二) 应用与评定	329
九、心电图	330
(一) 典型心电图的波形和间期	331
(二) 心电图应用与评定	332
十、PWC ₁₇₀	333
(一) 测定方法	334
(二) 应用与评定	336
十一、反应时	336
(一) 测定方法	336
(二) 应用与评定	336

第二讲 散手运动训练和比赛的医务监督及营养卫生	340
一、运动训练和竞赛的医务监督	340
(一)自我监督	340
(二)运动训练的医务监督	340
(三)比赛期的医务监督	342
(四)消除疲劳的常用方法	343
(五)兴奋剂问题	345
(六)时差反应	347
二、营养卫生	347
(一)营养素及其功能	348
(二)运动员合理营养的基本要求	355
第三讲 优秀散手运动员的心理评价与培养	357
一、优秀散手运动员心理素质的微机评价系统	357
(一)反应时间	357
(二)高级神经系统的活动特性	358
(三)运动知觉	359
(四)动作思维	359
(五)注意品质	360
二、优秀散手运动员心理特点及运动风格的培养	360
(一)气质类型与运动风格的培养	361
(二)感知觉特点与运动风格的培养	361
(三)反应特点与运动风格的培养	362
(四)思维特点与运动风格的培养	362
(五)情绪意志特点与运动风格的培养	362
三、优秀散手运动员心理障碍及其克服方法	362
(一)厌烦训练的心理特点与克服方法	363
(二)克服想赢怕输的方法	363
(三)兴奋水平与比赛要求不协调及其克服方法	364
(四)赛中注意障碍及其消除方法	365
(五)消极思维的克服方法	366
(六)如何对待控制体重引起的心理反应	367
(七)散手运动员心理能量的储备和消耗	368
(八)意志障碍及其消除方法	369
四、运动队激励和运动队文化的培育	370
(一)运动队激励	370
(二)运动队文化的培育	371
第四讲 运动生物力学在散手技术中的应用	374
一、进攻时提高打击效果的方法	374

(一)进攻时身体受力特点与稳定性分析	374
(二)打击力量与速度简析	376
(三)打击时机的选择.....	378
(四)进攻节奏	378
二、防守的力学问题	379
(一)限制、缓冲、化解相结合	379
(二)改变间距,进退相替	380
(三)避实击虚,防守反击	381
(四)防守节奏	384
三、前腿侧踹技术生物力学分析	384
(一)参与工作的主要肌群	385
(二)技术分析	386
(三)教学与训练	389
四、散手冲拳诸参数测试实验方法	391
(一)实验目的	391
(二)实验内容	391
(三)实验原理	391
(四)实验步骤与方法	392
(五)实验数据与特征曲线	393
(六)实验结果分析	397
第五讲 散手科学化训练的若干问题	399
一、科学化训练概述	399
(一)科学选材	399
(二)科学诊断	400
(三)建立训练模型	401
(四)科学制定训练计划	401
(五)有效地组织和控制训练过程	401
(六)训练信息化	402
(七)快速、高效的恢复与营养保障	402
(八)良好的训练比赛环境	402
(九)科学组织竞赛	402
(十)训练的科学管理	403
二、散手训练的监督和控制	404
(一)运动训练过程的监督	404
(二)运动训练监督的主要内容	406
三、主要训练方法在散手训练中的应用	409
(一)重复训练法的应用	410
(二)间歇训练法的应用	411