



**CHINA SPORTS COACHING
POST TRAINING
TEACHING MATERIAL**

WUSHU (ROUTINE)

**中国体育教练员
岗位培训
教材**

武术(套路)



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(套路)

中国国家体育总局

人民体育出版社

(京)新登字 040 号

图书在版编目(CIP)数据

武术(套路)/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 7-5009-1700-7

I. 武… II. 中… III. 武术-中国-教练员-称号等级
(体育)-培训-教材 IV. G852

中国版本图书馆 CIP 数据核字(98)第 37714 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 30.75 印张 710 千字

1999 年 10 月第 1 版 1999 年 10 月第 1 次印刷

印数:1-6,250 册

*

ISBN 7-5009-1700-7/G·1599

定价:38.50 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:张耀庭 金季春 俞继英
主编:张 山
副主编:邱丕相 陈文鹤 黄凌海
编委:习云太 尹飞飞 王玉龙 邓昌立 王培馄
刘同为 朱佩兰 刘善民 庄斯伟 李小杰
陆建民 陈昌棉 陆爱云 张家骅 赵双进
夏柏华 徐光辉 钱源泽 温 力 傅全志
虞重干 蔡龙云

前 言

本教材依据国家体育总局科教司和武术研究院组织制定的武术(套路)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。它是我国第一部适用于武术(套路)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(套路)运动实际出发,旨在加强教练员实践操作能力和提高理论水平,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。

本教材由张耀庭、金季春、俞继英同志任顾问,张山同志任主编,邱丕相、陈文鹤、黄凌海同志任副主编。参加编写的人员有:门惠丰、邓昌立、王培锬、白文祥、刘无逸、刘同为、刘善民、张山、陈丹萍、陈文鹤、邱丕相、陆建民、陈昌棉、陆耀飞、姚颂平、胡琪琛、袁公亮、徐光辉、袁晞、钱源泽、温力、曾乃梁、蔡龙云、翟金生等。全书由邱丕相、陈文鹤、刘同为等同志统稿和串编,编写过程中得到上海体院、扬州市体委以及黄兆椿、陆根秀、吕永彬、杜彩娇等同志的热情帮助,借此谨致谢意。

编写之中,参与人员较多,时间较长,虽经统稿,难免有不统一之处,有些地方可能会缺乏新意,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10月

目 录

初级班

第一讲 儿童少年运动员解剖生理特点及武术运动训练	(3)
一、儿童少年生长发育的基本规律	(3)
(一) 年龄阶段的划分	(3)
(二) 青春发育期	(4)
(三) 儿童少年生长发育的基本规律	(4)
二、儿童少年各器官系统的解剖生理特点以及武术运动训练对机体的影响	(4)
(一) 运动系统的特点及训练对运动系统的影响	(4)
(二) 心血管系统的特点及训练对心血管系统的影响	(9)
(三) 呼吸系统的特点及训练对呼吸系统的影响	(13)
(四) 代谢的特点及训练对代谢的影响	(16)
(五) 神经系统的特点及训练对神经系统的影响	(21)
三、青春发育期运动员的生理学特点与武术运动训练中应注意的问题	(23)
(一) 青春发育期的生理学特点	(23)
(二) 青春发育期武术运动员运动训练中应注意的问题	(25)
第二讲 武术运动员的损伤及救治	(29)
一、运动损伤防治概论	(29)
(一) 运动损伤的常见原因及预防	(29)
(二) 运动损伤的分类	(32)
(三) 闭合性软组织损伤的治疗原则	(32)
(四) 闭合性软组织损伤的冷热疗法	(34)
二、运动损伤的现场急救	(35)
(一) 出血和止血	(35)
(二) 绷带包扎法	(38)
(三) 保护支持带使用法	(39)
(四) 骨折与关节脱位的临时固定	(40)
(五) 口对口人工呼吸与胸外心脏按压	(44)
(六) 休克与抗休克	(45)
三、武术运动员常见运动损伤	(46)
(一) 开放性软组织损伤	(46)

(二)挫伤·····	(46)
(三)骨骺损伤·····	(47)
(四)胫骨结节骨软骨炎·····	(48)
第三讲 少儿武术运动员的心理特征、心理训练与心理选材 ·····	(51)
一、少儿武术运动员的心理特征与心理训练 ·····	(51)
(一)少儿武术运动员的心理特征·····	(51)
(二)少儿武术运动员的心理训练·····	(55)
二、少儿武术运动员的心理选材 ·····	(63)
(一)少儿武术运动员心理选材的几个指标·····	(63)
(二)少儿武术运动员心理选材的具体方法·····	(64)
第四讲 青少年运动员训练的若干基本理论和方法 ·····	(82)
一、青少年运动员培养的目的、运动训练的任务和内容 ·····	(83)
(一)运动训练的主要目的·····	(83)
(二)运动训练的主要任务·····	(83)
(三)运动训练的主要内容·····	(84)
二、运动训练的手段和方法 ·····	(84)
(一)运动训练的手段·····	(84)
(二)运动训练的方法·····	(85)
三、运动训练中的负荷和休息 ·····	(88)
(一)训练负荷及其评定·····	(88)
(二)训练效应及其相互联系·····	(90)
(三)休息作为运动训练的组成部分之一·····	(90)
四、青少年运动员的多年训练过程安排 ·····	(91)
(一)初期专项化阶段的训练特点·····	(92)
(二)青少年运动员全年训练安排的基础·····	(93)
第五讲 中国武术运动概述 ·····	(101)
一、武术的形成与发展 ·····	(101)
二、武术的内容与分类 ·····	(103)
(一)套路运动·····	(103)
(二)格斗运动·····	(104)
三、武术锻炼方法的特点 ·····	(105)
(一)刚柔相兼·····	(105)
(二)内外合一·····	(105)
(三)运气调息·····	(105)
(四)气势连贯·····	(105)
(五)击法严格·····	(105)
四、武术的作用 ·····	(106)
(一)强身健体·····	(106)

(二) 自卫防身	(106)
(三) 修身养性	(106)
(四) 娱乐、观赏	(106)
第六讲 长拳基本功与基本技术的教学训练	(108)
一、长拳基本功的教学训练	(108)
(一) 腿功	(108)
(二) 腰功	(110)
(三) 臂功	(110)
(四) 桩功	(111)
二、长拳基本技术的教学训练	(111)
(一) 基本动作	(111)
(二) 组合动作	(116)
第七讲 主要器械基本技术的教学训练	(118)
一、刀术	(118)
(一) 缠头刀与裹脑刀	(118)
(二) 腕花	(119)
二、剑术	(119)
(一) 点剑与崩剑	(119)
(二) 撩剑	(119)
(三) 挂剑	(120)
(四) 云剑	(120)
三、棍术	(120)
(一) 平抡棍	(120)
(二) 舞花	(121)
四、枪术	(121)
(一) 拦、拿、扎枪	(121)
(二) 穿枪	(121)
(三) 崩枪	(122)
第八讲 少儿武术运动员的教学与训练方法	(123)
一、少儿武术教学训练的阶段划分	(123)
(一) 启蒙阶段	(123)
(二) 基础阶段	(124)
(三) 初级阶段	(124)
(四) 提高阶段	(124)
二、根据少儿特点进行教学与训练	(125)
(一) 少儿武术教学以示范为主	(125)
(二) 讲解要切合少儿实际	(125)
(三) 保护与帮助法	(125)

(四)学动作中常见的类型	(126)
三、训练方法的运用要切合少儿实际	(127)
(一)狠抓双基训练,方法灵活多样	(127)
(二)难度动作训练法	(128)
(三)组合训练法	(129)
(四)分段训练法	(129)
(五)整套训练法	(130)
四、训练中要注意的问题	(131)
(一)加强思想教育,以鼓励为主	(131)
(二)根据少儿生理特点,发展专项素质	(131)
(三)注意恢复,控制无形训练	(132)
第九讲 少儿武术运动员的身体训练	(133)
一、身体训练的内容	(133)
二、身体训练的基本要求	(134)
(一)身体训练要全面	(134)
(二)掌握好全面身体训练和专项身体训练的比例	(134)
(三)把握好身体素质发展的敏感期	(134)
(四)专项身体训练与基本技术训练相结合	(135)
(五)学训并重,寓训于乐	(135)
三、全面身体素质训练	(135)
(一)协调性	(135)
(二)力量	(136)
(三)速度	(137)
(四)耐力	(138)
四、专项身体素质训练	(139)
(一)柔韧性	(139)
(二)速度	(140)
(三)协调	(141)
(四)力量	(142)
(五)耐力	(143)

中级班

第一讲 武术运动员运动技能的形成原理及身体素质的生理学基础	(147)
一、武术运动员运动技能形成的生理学原理	(147)
(一)运动技能形成的生理学原理	(147)
(二)运动技能形成的阶段、主要生理学过程和教学方法	(150)
(三)影响武术运动员运动技能形成和发展的因素	(151)
二、武术运动员主要身体素质的生理学基础及训练原则	(154)

(一)力量素质	(154)
(二)速度和速度耐力素质	(157)
(三)一般耐力素质	(160)
(四)灵敏素质	(162)
(五)柔韧素质	(163)
三、青少年武术运动员身体素质发展的规律	(164)
(一)力量素质发展的规律	(164)
(二)速度和速度耐力素质发展的规律	(166)
(三)一般耐力发展的规律	(167)
第二讲 武术训练的生物化学特点	(170)
一、竞技能力形成的生化基础	(170)
(一)人体内的能源及代谢	(170)
(二)运动时人体内的供能体系	(174)
(三)人体活动时能量代谢的一般规律	(176)
(四)武术套路能量代谢的特点	(176)
二、影响武术运动员竞技能力的生化因素	(178)
(一)人体运动的限力因素	(178)
(二)人体运动的促力因素	(180)
三、少年儿童运动员的生化特点与训练	(182)
(一)少年儿童运动员的生化特点	(182)
(二)武术训练对少年儿童的影响	(184)
第三讲 武术运动员的损伤及训练的医务监督	(189)
一、武术运动员常见运动损伤	(189)
(一)肌肉拉伤	(189)
(二)膝关节内侧副韧带损伤	(190)
(三)膝关节半月板撕裂	(192)
(四)膝关节创伤性滑膜炎	(195)
(五)踝关节外侧副韧带损伤	(196)
二、运动训练的医务监督	(197)
(一)运动员的自我监督	(198)
(二)运动训练中的医务监督	(200)
三、疲劳及消除疲劳的方法	(201)
(一)疲劳及目前对疲劳的认识	(201)
(二)疲劳程度的判断	(202)
(三)消除疲劳的常用方法	(204)
四、运动按摩	(205)
(一)概述	(205)
(二)运动按摩的基本手法	(206)

(三) 身体各部位的按摩	(213)
(四) 运动后按摩	(215)
第四讲 武术运动员运动训练、竞赛过程中的心理特征与诊断	(218)
一、武术运动员训练和竞赛中的心理学问题	(218)
(一) 运动表象及其功能	(218)
(二) 运动中的紧张情绪	(221)
(三) 运动中的焦虑情绪	(223)
(四) 运动竞赛中的心理战术与心理调节方法	(226)
二、武术运动员的专项运动心理特征分析与诊断	(230)
(一) 武术专项运动员心理特征分析的理论依据	(230)
(二) 武术运动员专项运动心理特征的分析	(233)
(三) 武术运动员的心理诊断	(240)
第五讲 主要竞赛项目技术分析及训练	(250)
一、长拳技术分析及训练	(250)
(一) 长拳的技术分析	(250)
(二) 长拳的技术训练	(252)
二、剑术技术分析及训练	(256)
(一) 剑术的技法特点	(257)
(二) 剑术的演练风格	(258)
(三) 剑术的技术训练	(259)
三、刀术技术分析及训练	(263)
(一) 刀术的技术分析	(263)
(二) 刀术的技术训练	(264)
四、枪术技术分析及训练	(267)
(一) 枪术的技法特点	(267)
(二) 枪术的演练风格	(268)
(三) 枪术的技术训练	(269)
五、棍术技术分析及训练	(271)
(一) 棍术的技术分析	(271)
(二) 棍术的技术训练	(272)
六、太极拳技术分析及训练	(275)
(一) 太极拳的风格特点	(275)
(二) 太极拳基本技术分析	(277)
(三) 太极拳技术训练	(281)
七、南拳技术分析及训练	(286)
(一) 南拳的技术分析	(286)
(二) 南拳的技术训练	(289)
(三) 典型南拳套路分析	(293)

八、对练技术分析及训练	(296)
(一)对练的技术特点	(296)
(二)对练的演练风格	(297)
(三)对练的技术训练	(298)
第六讲 武术运动员的身体训练	(300)
一、身体训练和技术训练的关系	(300)
(一)身体训练的作用	(300)
(二)身体训练和技术训练的关系	(301)
二、一般身体训练和专项身体训练的关系	(301)
三、武术运动员身体训练的内容与方法	(302)
(一)身体训练常用的方法	(302)
(二)身体素质的训练	(303)
(三)身体训练应注意的问题	(308)
四、典型身体训练手段的介绍	(308)
五、身体训练的针对性	(310)
(一)因时而异	(310)
(二)因人而异	(311)
第七讲 训练课的组织与指导	(313)
一、教练员在训练课中的主导作用	(313)
(一)丰富的专业知识和实践经验	(314)
(二)教练员的能力结构	(314)
二、武术训练的特点	(315)
(一)武术训练内容和项目特点	(315)
(二)武术训练方法和手段的多样性	(315)
(三)武术训练过程的长期性	(316)
(四)武术训练中运动负荷的极限性	(316)
(五)武术训练实施过程中的个人针对性	(317)
(六)武术运动成绩的表现性	(317)
三、武术训练课的组织	(318)
(一)武术训练课的组织形式	(318)
(二)技术训练课的类型	(319)
(三)武术训练课作业的组织	(320)
四、武术训练课的主要内容和训练手段	(321)
(一)基本功训练	(321)
(二)基本动作训练	(322)
(三)套路技术训练	(322)
五、对运动员技术错误的发现和纠正	(323)
(一)单个动作的常犯错误及其纠正	(323)

(二)组合动作的常犯错误及其纠正·····	(324)
(三)全套动作的常犯错误及其纠正·····	(324)
第八讲 武术运动员的选材 ·····	(327)
一、筛选的重要性 ·····	(327)
二、选材和筛选的方法 ·····	(328)
(一)身体形态·····	(328)
(二)身体机能·····	(331)
(三)身体素质·····	(332)
(四)心理因素与智力水平·····	(334)
(五)专项技术·····	(336)

高级班

第一讲 武术运动员训练程度的生理学评定 ·····	(341)
一、武术运动员训练程度的生理学评定 ·····	(341)
(一)安静状态评定武术运动员训练程度的生理学指标·····	(342)
(二)高水平武术运动员对定量负荷的机能反应·····	(344)
(三)最大运动负荷时训练程度的生理学标志·····	(344)
二、武术运动员适宜运动量的生理学评定 ·····	(346)
(一)运动员的自我感觉·····	(346)
(二)观察法·····	(347)
(三)生理机能测定法·····	(347)
第二讲 武术运动员训练过程的生化分析 ·····	(349)
一、武术运动员身体训练的生化依据 ·····	(349)
(一)运动训练的生化原理·····	(349)
(二)能量代谢与运动能力的关系·····	(351)
二、武术运动员身体训练的生化原则 ·····	(352)
(一)发展磷酸原供能能力训练的生化原则·····	(352)
(二)发展糖酵解供能能力训练的生化原则·····	(353)
(三)发展有氧代谢供能能力训练的生化原则·····	(356)
三、停止训练后、过度训练时机体的生化变化和恢复过程 ·····	(357)
(一)停止训练后机体的生化变化·····	(357)
(二)过度训练引起机体的生化变化·····	(358)
(三)恢复过程·····	(359)
四、武术运动员训练负荷和竞技能力的生化评定 ·····	(360)
(一)运动员代谢能力的评定·····	(360)
(二)运动员身体机能的生化评定·····	(363)
第三讲 武术运动员运动伤病及营养 ·····	(368)

一、武术运动员常见运动性疾病	368
(一)过度训练	368
(二)运动性贫血	370
(三)运动性血尿	371
二、武术运动员常见运动损伤	371
(一)腕三角软骨盘损伤	371
(二)肱二头肌长头肌腱鞘炎	373
(三)腰背部肌肉筋膜炎	373
(四)髌骨劳损	375
(五)胫腓骨疲劳性骨膜炎	377
(六)跟腱腱围炎	378
三、运动营养概述	379
(一)营养素及其功能	379
(二)运动员的合理营养	382
(三)运动员的赛期营养	383
第四讲 高水平运动员心理技能训练与工作方法	385
一、高水平武术运动员心理工作的特征	385
(一)高水平武术运动员心理工作概述	385
(二)武术教练员的心理技能	387
二、高水平武术运动员的心理特征与心理技能训练	397
(一)高水平武术运动员竞赛过程中的心理学问题	397
(二)高水平武术运动员的心理技能训练	401
第五讲 高水平武术套路运动员的训练	418
一、高水平长拳运动员的训练	418
(一)我国高水平长拳运动员的一般成长过程和基本特征	418
(二)高水平长拳运动员的身体训练	420
(三)高水平长拳运动员的技术训练	421
二、高水平南拳运动员的训练	423
(一)高水平南拳运动员的一般成长过程和基本特征	423
(二)高水平南拳运动员的基础训练	423
(三)高水平南拳运动员的身体训练	424
(四)高水平南拳运动员的技术训练	425
三、高水平太极拳运动员的训练	426
(一)高水平太极拳运动员的一般成长过程和基本特征	426
(二)高水平太极拳运动员的技术训练	428
(三)高水平太极拳运动员的身体训练	430
(四)高水平太极拳运动员的心理训练	431

第六讲 高水平武术套路运动员的赛前训练	(435)
一、赛前训练的特点	(435)
(一)竞赛的一次性成功与训练的高质量	(435)
(二)套路竞赛的个性与训练的个体特点	(435)
(三)比赛顺序的不确定性与训练安排的多样性	(436)
二、赛前训练的任务	(436)
(一)技术训练	(436)
(二)身体训练	(436)
(三)心理训练	(436)
三、赛前训练的安排	(437)
(一)技术训练	(437)
(二)身体训练	(439)
(三)心理准备及训练	(441)
(四)赛前各项训练的比例及负荷安排	(442)
(五)加强医务监督,科学安排训练,防止伤病	(444)
(六)精心组织好赛前的公开训练	(444)
第七讲 武术运动员技术风格和意识的培养	(446)
一、风格和意识在武术套路运动中的地位与作用	(446)
二、运动员的个体特征与技术风格	(447)
(一)个体特征与个人技术风格	(447)
(二)发展个人技术风格中的扬长补短	(449)
三、对武术运动员武术意识的培养	(449)
(一)武术意识来源于武术技术动作的操作实践过程	(449)
(二)加强传统理论学习是提高武术意识的重要途径	(450)
第八讲 武术训练课的评估	(452)
一、对武术训练课进行评估的意义	(452)
二、武术训练课评估的内容	(453)
(一)课的规范性	(453)
(二)运动负荷安排情况	(454)
(三)技术训练方法与手段的使用	(456)
(四)教练员的主体作用	(457)
(五)训练效果	(458)
三、武术训练课的评估方法	(459)
(一)评估体系的建立	(459)
(二)“加权求和”的评估方法	(460)
(三)评估课的选定	(461)
第九讲 武术套路的竞赛与评判	(463)
一、竞技套路的基本特征	(464)

(一)在规则的制约下,力求同等条件下的较量·····	(464)
(二)发挥最大的身体潜在能力·····	(465)
(三)不断提高技术水平,以争取最好成绩为目的·····	(466)
二、武术套路竞赛的评判·····	(466)
(一)1996年新规则的基本精神·····	(467)
(二)评分方法的变化·····	(467)
(三)主要竞赛项目的评分要点·····	(469)
三、当前套路竞技中存在的一些技术倾向·····	(470)
(一)动作形象上有重视优美舒展、忽略攻守严谨的倾向·····	(470)
(二)在内容上有单调、雷同的技术倾向·····	(470)
(三)在训练中有注重技巧难度、忽视基本技术的倾向·····	(471)
(四)在演练中有注重气氛、喧宾夺主的倾向·····	(471)
(五)编排有前重后轻的倾向·····	(471)
(六)忽视对动作方法的理解,缺乏攻防意识和内在精神·····	(472)
(七)对运动技术风格的忽略·····	(472)

初级班