

功夫之王①

李小龙，入选1999年美国《时代》周刊
“二十世纪的英雄与偶像”的唯一华人



JEET KUNE DO

李小龙截拳道 训练篇



截拳道 (JEET KUNE DO) 是李小龙集世界
功夫之大成，再配合自己的身形、体力设计
出来的实战格斗技击法

刘宇峰著

北京科学技术出版社

ISBN 7-302-11711-1

定价：35.00元

(3-12岁)

1-4711-1062-1-859 X2021



JEET KUNE DO

李小龙截拳道

刘宇峰著

训练篇

北京科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

李小龙截拳道·训练篇/刘宇峰著.—北京:北京科学技术出版社,2009.6
(功夫之王)

ISBN 978-7-5304-4154-1

I.李… II.刘… III.截拳道—基础知识 IV.G886.9

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第059887号

李小龙截拳道·训练篇

作者:刘宇峰

策划:世创精图

责任编辑:汪昕

责任印制:韩美子

图文制作:凡薇

动作示范:刘宇峰 李雄锋 吴俊平 丁大伟 吴超

出版人:张敬德

出版发行:北京科学技术出版社

社址:北京西直门南大街16号

邮政编码:100035

电话传真:0086-10-66161951(总编室)

0086-10-66113227(发行部) 0086-10-66161952(发行部传真)

电子信箱:bjkjpress@163.com

网址:www.bkjpress.com

经销:新华书店

印刷:北京市大天乐印刷有限责任公司

开本:720mm×980mm 1/16

印张:28.75

版次:2009年6月第1版

印次:2009年6月第1次印刷

ISBN 978-7-5304-4154-1/G·821

定 价:70.00元(全套二册)



京科版图书,版权所有,侵权必究。
京科版图书,印装差错,负责退换。



前 言

龙截拳道 Jeet Kune Do 李小龙截拳道 Jeet Kune Do 李小龙截拳道 Jeet Kune Do 李小龙截拳道 Jeet Kune Do 李小龙截拳道 Jeet Kune Do 李小龙截拳道

训练是截拳道完美实战的不二法门

训练，是提高实战技术战术水平的有效手段。截拳道注重实战，并主张在感受实战的前提下进行有针对性的训练。因为实战中需要意识与肢体活动的协调配合，进攻要把发现战机的意识和出拳、踢腿等进攻动作结合方能实现；防守要有发现进攻者进攻意图的意识并与防守动作相结合方能实现；如果是防守反击，就要在防守的基础上，再连接进攻的意识和动作方能实现。可以说，每一个动作都伴着意识的参与并由意识引领动作的完成。如果初学者一味沉浸在实战中，往往会顾此失彼、应接不暇，以至于根本完成不了一次合理的进攻、防守，甚至是一个完整的动作。所谓“不招不架，只挨一下；犯了招架，就是十下”，显现了意识与动作的不契合性。而李小龙的截拳道恰恰是用动作来表现自己思想意识的武道。

如何来实现实战意识与实战动作的完美结合？要靠训练来完成。

“人的注意力是有限的，动作的完成需要很多注意力；双重任务的执行会降低各任务的执行效率。”理解“双重任务”并不难，例如：把一颗钢球从左手抛到右手非常简单，唱一首曾经学过的歌也非常简单，但让自己在唱歌的时候抛接钢球就未必简单了，因为在执行这个双重任务的同时，降低了唱歌和抛接钢球行为的有效性。所以，李小龙在截拳道训练中强调要把动作练到本能反应的地步。“本能反应”，就是在动作的使用过程中，用极少的注意力或根本不用注意力来参与。

动作就会自然完成的行为状态。这种“本能反应”大大节约了注意力的使用，使实战者有更多的“注意力”用于发现战机或进行防御。训练，就是把练习动作或练习任务单一化以后，充分发挥“注意力”的效率来提高动作质量，并在保证动作质量的前提下，达到用很少的注意力就能完成此动作的手段，这样就可能在完成动作前后用更多的注意力来发现战机，以提高动作本身的实战效率。

如果把实战比作一座精心搭建的“积木塔”，训练就是使各个积木紧密相接的“不二法门”。只有通过训练，才能使实战的各个因素紧密、顺畅地连接在一起。影响实战的因素很多：基本的力量、速度、柔韧、技术、战术、功力等，而训练就是要个个强化它们并使它们有机结合，从而提高实战能力。





第一章 截拳道力量训练·····	1
一、力量素质定义·····	2
二、力量素质在截拳道中的重要性·····	2
三、力量素质分类·····	4
四、力量素质的影响因素·····	5
五、力量素质练习的基本手段·····	12
六、最大力量的训练·····	14
七、速度力量的训练·····	17
八、力量耐力的训练·····	19
九、发展力量素质的一般手段·····	20
十、截拳道发展力量素质的专门手段·····	39
十一、力量训练的基本要求和注意事项·····	42
第二章 截拳道速度训练·····	45
一、速度素质定义及作用·····	46
二、速度的分类及影响因素·····	46

三、李小龙对速度的分类	50
四、加快速度的四大要素	50
五、反应慢的四大因由	50
六、利用搏斗的“反应低潮”	51
七、反应速度训练	51
八、动作速度训练	57
九、位移速度训练	63
十、速度训练的基本要求和注意事项	65
第三章 截拳道耐力训练	67
一、耐力素质定义	68
二、耐力的分类及影响因素	69
三、有氧耐力训练	73
四、无氧耐力训练	76
五、一般耐力训练	78
六、截拳道专门性耐力训练	78
七、耐力训练的基本要求和注意事项	80
第四章 截拳道柔韧训练	83
一、柔韧素质定义	84
二、柔韧性在截拳道中的作用	84
三、柔韧素质的种类及意义	85

四、发展柔韧素质的任务和限制条件·····	86
五、柔韧素质的影响因素·····	88
六、发展柔韧素质的基本练习方法·····	91
七、发展柔韧素质的基本练习手段·····	93
八、柔韧素质训练的基本要求和注意事项·····	104

第五章 截拳道灵敏训练····· 109

一、灵敏素质定义及作用·····	110
二、灵敏素质的影响因素·····	111
三、灵敏素质训练的主要方法·····	113
四、灵敏素质练习组织形式和手段·····	114
五、灵敏素质训练的基本要求·····	116

第六章 截拳道技术训练····· 119

一、运动技术的概念·····	120
二、运动技术的基本特征·····	121
三、动作要素与技术结构·····	122
四、运动技术形成的过程及其发展·····	123
五、影响运动技术的因素·····	126
六、步法训练·····	127
七、进攻技术训练·····	129
八、防守技术训练·····	135

第七章 截拳道功力训练····· 137

- 一、功力的定义····· 138
- 二、功力的分类····· 138
- 三、功力的体现····· 139
- 四、进攻伤害力训练····· 141
- 五、抗击打训练····· 144
- 六、内力训练····· 153
- 七、截拳道独特的功力训练····· 154
- 八、功力训练的基本要求和注意事项····· 158

第八章 截拳道战术训练····· 159

- 一、运动战术概述····· 160
- 二、按截拳道的动作功能设计战术····· 161
- 三、按“攻防兼顾”的原理设计战术····· 162
- 四、按“控制与反控制”的原理设计战术····· 162
- 五、按“灵活多变”的原理设计战术····· 162
- 六、按对方实际状况设计战术····· 163
- 七、按具体格斗环境设计战术····· 164
- 八、截拳道战术类型····· 164
- 九、战术训练方法····· 171
- 十、战术训练的基本要求····· 173

第九章 截拳道心理训练····· 175

- 一、心理能力定义及作用····· 176
- 二、截拳道技术中的心理学基础····· 176
- 三、截拳道战术中的心理学基础····· 180
- 四、截拳道训练和实战格斗中的情绪（情感）、意志和个性····· 182
- 五、暗示和放松训练····· 184
- 六、模拟训练法····· 185
- 七、集中注意力训练····· 186
- 八、表象重现训练····· 186

第十章 截拳道实战训练····· 187

- 一、协调····· 188
- 二、严谨····· 189
- 三、平衡····· 190
- 四、身体感觉····· 191
- 五、良好的身体姿势····· 192
- 六、眼明····· 194
- 七、时机的把握····· 194
- 八、节奏····· 195
- 九、李小龙截拳道实战心得····· 196

第十一章 截拳道训练计划	201
一、训练计划的定义及作用.....	202
二、训练计划的分类.....	203
三、截拳道多年训练计划的制定.....	212
四、截拳道年度训练计划的制定.....	213
五、截拳道周训练计划的制定.....	213
六、截拳道课训练计划的制定.....	214
七、截拳道训练计划制定的注意事项.....	215

Jeet Kune Do

截拳道



第一章

截拳道力量训练

- 5 大类力量训练
- 6 种力量素质基本手段
- 7 种力量素质基本方法
- 6 种截拳道发展力量素质专门手段
- 6 种最大力量训练法
- 3 种速度力量训练法
- 3 种力量耐力训练法
- 31 种发展肌肉力量训练法



力量素质定义

人的日常生活、生产劳动和体育运动等一切活动形式，都是人体在神经系统支配下所实现的不同的肌肉活动，而肌肉力量正是所有这些肌肉活动的基础。力量素质，是指人体神经肌肉系统在工作时克服或对抗阻力的能力。肌肉工作时，以收缩产生的拉力克服阻力，肌肉工作所克服的阻力包括外部阻力和内部阻力。其中外部阻力是指来自人体机体之外的自然阻力，如物体重量、摩擦力以及空气的阻力等；而内部阻力则是来自人体机体内部的自身阻力，如肌肉的黏滞性、各肌肉间的对抗力等，这些阻力主要来源于运动器官，如骨骼、肌肉、关节囊、韧带、腱膜和筋膜等组织的阻力。

肌肉收缩所产生的张力，既能克服内外部阻力使肢体发生位移，还能保持肢体某部位在空间的位置，起到固定支撑作用，如人体直立时，小腿、大腿前群肌肉以及腰部肌肉收缩以产生拉力，维持身体的平衡。比如，在做截拳道腿法时，一腿离地实施击打动作，另一腿及腰腹部的肌肉同时也产生拉力，以支撑身体、维持身体的平衡，为腿法的有效打击提供坚实的基础。



力量素质在截拳道中的重要性

力量，在截拳道训练和实战格斗中占有重要的地位，因为，所有进攻的目的都是将自己的打击力量通过身体接触传递给对手，给对手造成伤害或限制住对方。李小龙的力量素质是超群的，根据被称为“美国空手道之父”的李峻九所述，他曾和李小龙交过手，深深地被李小龙的武力、速度、力量所折服。他说李小龙身体的每个部位都会“发力出招”，而他从未见过如此强大的对手。李小龙可以单手倒立数分钟以及用一只手的食指作俯卧撑，而李俊九用四个手指做都很吃力。李小龙还独创了一种称为“旗”的下腹肌练习方法。

20世纪70年代，美国、日本徒手自卫武术“克拉蒂”的倡导者路易斯，曾拜李小龙为师。他回忆说，按照李小龙的身体和体重，他已具备了难以置信的力量，他可以把34千克的杠铃直臂水平前伸、收回，再伸出静止“锁住”20秒钟，这对一名体重62千克的人来说是不可思议的，就是一个90千克的人也未必能做到。





而伊诺山度说的比这更“玄”，他说曾目睹李小龙把 56 千克的杠铃前平举并停留片刻。李小龙在美国的第一个徒弟杰西·格格弗也回忆说，师父经常做这样一种练习：两手各持 32 千克哑铃水平前举，并顺势后摆上举，然后呈侧平举并坚持数秒。32 千克重量对一般人来说，提摆尚有困难，更不用说做动作了。

李小龙还有很多小绝活，如可以轻松地把手指插进一罐未开封的“可口可乐”，或者用侧踢将一只 45 千克的沙袋踢破。据美国最著名的武术传授者之一威利·杰伊回忆说，有一次李小龙表演的绝技使他目瞪口呆。那是在最后见面的一次，当李小龙从拍摄现场出来时，院内地上有两只很重的麻袋，大约有 135 千克，人们几乎都移不动它，然而李小龙说：“嗨，威利，看着！”接着，他就飞起一脚将麻袋踢得有房子那么高，又重重摔回地上。

说到李小龙的绝活，肯定得谈谈他的“寸劲拳”，他可以在极短的距离内将一名体重超过 45 千克的人摔出相当一段距离。美国柔道冠军海沃德·小本曾领教过这种拳的滋味。每当一提起这段往事，他就不无伤感地说：“怎么也没有想到李小龙的拳头是如此厉害。”当时他从后面抱住李小龙，使其动弹不了，没想到李小龙只抽动了一下身体，回头就是一拳，小本只觉得自己飞行了一段距离后，撞上一堵墙后就倒在了地上。这一拳，使小本躺倒很久才恢复了力气。

李小龙认为，打击的力量并不完全凭力气，并不仅仅产生于肌肉的收缩力，而取决于收缩速度、手臂和脚的动作速度。出拳猛击要指向鼻子前方的一条直线上，并以鼻子这点作为引导点。出拳的“发力之源”并不是来自臂膀，而是来自身体的中心部位（腰）。如果用臂力，打出的拳会没有多少力量，而且太僵硬，以致不能够用上髋部和身体的力量，所以正确的力量训练才能使打击力量增加。但李小龙在进行这项训练时，总是非常谨慎、小心而有选择。他的目的在于避免那些妨碍攻防格斗的无效训练方法，并使得自身的劲力能合理、完整地发出。在训练的同时，还必须进行速度与增加身体的柔软程度以及灵活性的训练，以促进完美动作的完成。





肌肉力量也可分为静力性和动力性两种形式。静力性力量是肌肉做等长收缩时（肌肉长度不变）产生的力量，而动力性力量则是指肌肉做等张收缩时（外加阻力恒定）所产生的力量。作为一名截拳道拳手必须多用动力性力量进行训练。李小龙仔细分析了实战格斗的用力，发现格斗中的动力有三种，即爆发力、快力和慢力。李小龙通常使用的是爆发力，但他告诫拳手，如阻力较低时，所有的格斗动作应用最大的加速度，以求纵深的攻击力。截拳道要求每个练习者都应进行力量训练。力量训练还必须符合拳手的发展阶段，最重要的是，力量训练必须引导拳手正确使用爆发力和迅猛的冲击力。



三、力量素质分类

根据力量的不同表现形式，力量素质可分为多种类型。例如根据肌肉收缩的形式，可将力量划分为静力性力量和动力性力量；根据力量和体重的关系，可分为绝对力量和相对力量；根据力量的表现，又可以分为最大力量、速度力量和力量耐力；根据和专项的关系，又可以分为一般力量和专项力量。

截拳道一般将力量素质分为最大力量、相对力量、速度力量和力量耐力四种。

注意：最大力量，是指肌肉最大随意收缩克服阻力时所表现出来的最高力值；相对力量，是指人体单位体重所具有的最大力量；速度力量，是指肌肉快速发挥力量的能力，是力量与速度的有机结合。在日常训练中常常用“爆发力”一词，爆发力是速度力量的一种表现形式，是指张力已经开始增加的肌肉以最快的速度克服阻力的能力。

在截拳道力量练习中，应注意区分“力量”和“劲”的不同概念。“劲”，是运用力量的一种能力，是通过练习而获得的一种用力的技巧；而通常所讲的“力量”，是指在相对较慢的速度下，人体所能克服最大阻力的能力。有“力量”不



等于有“劲”，尤其是用劲。比如：搬运工可以背负一般人力所不及的重物，可谓之“有力量”，但他打一拳时，未必有多重，这是因为他没有掌握运用力量的技巧，如经训练，他便会集全身力量于一拳，打出他的“劲”来，这就是“力量”和“劲”的区别。

四、力量素质的影响因素

力量素质的提高和发展，是以人体肌肉的形态、结构功能、生理生化机制的改变为基础，是以神经中枢的兴奋和抑制过程的强度与集中程度、以及相适应的神经充分协调为前提而建立起来的各种用力动作的条件反射的结果。也就是说，一个人肌肉力量的大小，要受到与其生长发育水平、性别、体型、肌肉自身结构、特征以及生理生化 and 训练方面的各种各样因素制约。因此，了解上述因素对力量素质的不同影响，对于力量素质训练的效果有着密切的关系。

与人体生长发育有关的因素

1. 性别

按一般规律，男子的力量通常比女子要大，这主要是由于肌肉大小的差异所致。例如，一般成年男子肌肉重量占体重的40%~45%，而女子则占35%。科学研究证明，女子的力量平均约是男子的2/3。但并非所有肌群均为此比例。如果男性力量为100%时，女性的前臂屈、伸肌群约为男性的55%；手指内收肌、小腿伸肌约为65%；髋关节屈、伸肌，小腿屈肌，咀嚼肌约为80%。在力量训练的影响下，女子力量的增长和肌肉体积的增大都比男子要慢，因为“肌肉肥大”主要受体内睾酮激素的调节，正常男子这种激素比正常女子多，所以无论肌肉力量增加多少，女子的“肌肉肥大”总不如男子。



2. 年龄

力量素质的发展有着明显的年龄特征，其生理机制是由肌肉发育与年龄密切相关的。一般规律是10岁以前，随着人体的生长发育，无论男孩或女孩，力量



一直缓慢而平稳地增长，而且两者区别不大；从 11 岁起，男孩女孩的最大力量的差异开始显露，男孩增长稍快而女孩增长缓慢；青春期过后，力量仍在增长但其增长速率很低。女性达到最大力量约在 20 岁左右，男性约在 25 岁左右，而后随着年龄的增长，力量速率减退。

力量素质发展的敏感期是 13~17 岁，13~17 岁时最大力量进入快速增长的第一个高峰。这个年龄段力量的增长与体重的增长同步，而且最大力量增长快，相对力量却增长不大。这时的肌肉向长度增长比向横度增长要快，因为此时也正



是身高的快速增长期。16~17 岁时，是最大力量快速增长的第二高峰，肌肉向横度增长的速度加快了，最大力量和相对力量增长均很快，是发展力量素质的最重要时期。18~25 岁时，力量增长变得缓慢。此后如果不坚持锻炼，随着年龄的增长，力量将逐渐减小，然而如果坚持良好的训练，男子力量增长可达 35 岁左右。至于速度力量的敏感期还要早一些，男子在 7~15 岁，女子在 7~13 岁时，发展比较快。

概括起来看，力量的增长在青少年时期最为敏感，此时做力量训练，可以收到“事半功倍”的效果。此时力量的发展有如下特点：快速力量先于最大力量；最大力量先于相对力量；躯干肌肉力先于四肢肌肉力。

3. 身高与体重

俗语讲“身大力不亏”，说明体重重的人往往力量大，体重轻的人力量小些。当一名拳手的体重与其最大力量的比值不变时，则体重与最大力量成正比关系。也就是说，体重增长，其最大力量也随之增长。

然而身高与力量的关系就比较复杂了，两者之间似乎必然联系不大。如果某人身高又壮实，力量也较大；如果某人身高但细长，力量就不会大。如果某人身矮又粗壮，力量也不会小；如果某人又矮又瘦，力量会更小。所以在实践中，常常把体重与身高联系起来考虑，用体重 / 身高指数（克 / 厘米）来衡量，即 1 厘米身高有多少体重，指数大，力量一般也比较大。

