



21世纪体育系列规划教材

民族传统体育训练与竞赛教程

MINZU CHUANTONG TIYU XUNLIAN YU JINGSAI JIAOCHENG

主 编 温 搏



北京师范大学出版集团
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP
北京师范大学出版社



21世纪体育系列规划教材

民族传统体育训练与竞赛教程

MINZU CHUANTONG TIYU XUNLIAN YU JINGSAI JIAOCHENG

主 编 温 搏



北京师范大学出版集团
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP
北京师范大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

民族传统体育训练与竞赛教程 / 温搏主编. — 北京: 北京师范大学出版社, 2012.5

ISBN 978-7-303-14264-4

I. ①民… II. ①温… III. ①民族形式体育—中国—教材 IV. ①G852.9

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第049638号

营销中心电话 010-58802755 58800035
北师大出版社职业教育分社网 <http://zjfs.bnup.com.cn>
电子信箱 bsdzyjy@126.com

出版发行: 北京师范大学出版社 www.bnup.com.cn
北京新街口外大街19号
邮政编码: 100875

印 刷: 北京东方圣雅印刷有限公司
经 销: 全国新华书店
开 本: 170 mm × 230 mm
印 张: 21.75
字 数: 420 千字
版 次: 2012年7月第1版
印 次: 2012年7月第1次印刷
定 价: 35.00 元

策划编辑: 周光明	责任编辑: 周光明
美术编辑: 高 霞	装帧设计: 华鲁印联
责任校对: 李 菡	责任印制: 吕少波

版权所有 侵权必究

反盗版、侵权举报电话: 010-58800697

北京读者服务部电话: 010-58808104

外埠邮购电话: 010-58808083

本书如有印装质量问题, 请与印制管理部联系调换。

印制管理部电话: 010-58800825

《民族传统体育训练与竞赛》编委会

主 编：温 搏（湛江师范学院 博士 副教授）

编 委：（按姓氏笔画排序）

王 维（华中师范大学 教授）

左文泉（云南师范大学 副教授）

张云龙（华东师范大学 教授）

杨松涛（云南师范大学 副教授）

郭春阳（河南大学 博士 副教授）

温 搏（湛江师范学院 博士 副教授）

敬继红（陕西师范大学 副教授）

雷军蓉（湖南师范大学 博士 副教授）

前言

民族传统体育是中国民族文化的重要载体，是各民族智慧的结晶，是民族传统文化在体育方面的体现，是最富于民族特色，最能反映各民族个性和群体气质的文化领域之一，也是我国现代体育的重要来源和有机构成。民族传统体育融健身、娱乐、教育、社交、竞技等多项功能于一体，随着时代的变迁，社会文化与科学的进步，民族传统功能的内涵不断丰富，外延日趋拓展，潜移默化地影响着各民族人民的生活、行为和观念。

本书重点选取中华民族传统体育中具有代表意义的以及有利于推广普及的项目，对其训练与竞赛进行较为系统的论述。本书简明扼要，主要有以下两大特点：一是内容较为全面，涉及武术、舞龙、舞狮、龙舟、中国式摔跤以及十一项少数民族传统体育项目；二是突出了训练与竞赛两大模块，运动技术部分尽量简略，重点突出训练方法体系以及竞赛的组织与裁判法。

本书由温搏（湛江师范学院）主编。第一章由温搏编写，第二章第一节由王维（华中师范大学）编写；第二节由张云龙（华东师范大学）编写；第三节、第四节、第五节由敬继红（陕西师范大学）编写，第三章、第四章由雷军蓉（湖南师范大学）编写；第五章由温搏编写；第六章由郭春阳（河南大学）编写；第七章第一节至第四节由温搏编写；第五节至第十二节由杨松涛（云南师范大学）和左文泉（云南师范大学）编写。温搏负责全书的结构设计、组织编写、统稿和修订等工作。

本书可作为普通高校、高职高专体育相关专业的普修及选修教材，也可供民族传统体育教练员及竞赛组织人员进修学习使用。

目录

Contents

第一章 中华民族传统体育概述	(1)
第一节 民族传统体育基本概念	(1)
第二节 民族传统体育的构成体系	(2)
第三节 中华民族传统体育的基本特征	(3)
第四节 中华民族传统体育竞赛概况	(6)
第二章 武术	(8)
第一节 武术套路	(8)
第二节 散手	(28)
第三节 短兵	(52)
第四节 推手	(63)
第五节 武术竞技功法	(83)
第三章 舞狮	(114)
第一节 舞狮运动概述	(114)
第二节 舞狮运动训练	(118)
第三节 舞狮运动竞赛	(129)
第四章 舞龙	(140)
第一节 舞龙运动概述	(140)
第二节 舞龙运动训练	(145)
第三节 舞龙运动竞赛	(148)
第五章 龙舟	(155)
第一节 龙舟运动概述	(155)
第二节 龙舟运动训练	(157)
第三节 龙舟运动竞赛	(166)
第六章 中国式摔跤	(181)
第一节 中国式摔跤概述	(181)
第二节 中国式摔跤训练	(184)
第三节 中国式摔跤竞赛	(206)

第七章 少数民族传统体育	(214)
第一节 少数民族传统体育概述	(214)
第二节 毽球	(222)
第三节 蹴球	(229)
第四节 板鞋竞速	(238)
第五节 抢花炮	(246)
第六节 高脚竞速	(259)
第七节 陀螺	(266)
第八节 木球运动	(279)
第九节 珍珠球运动	(293)
第十节 押加运动	(310)
第十一节 射弩运动	(316)
第十二节 秋千	(325)
参考文献	(336)

第一章 中华民族传统体育概述

第一节 民族传统体育基本概念

中华民族传统体育运动源远流长,是中华文化中的瑰宝。它渗透着中华民族历史的厚重积淀,是中华民族特有的文化标本,是当今我国体育事业的重要组成部分。它用一种独特的身体文化语言,诉说着世代各族人民的生活、习俗、智慧和追求。各民族的传统体育缘于各族人民的生产和生活,是各族人民强健体魄、娱乐消遣、沟通情感、美化生活不可或缺的活动。纵观世界体育史的发展进程,不少风靡全球的运动项目,最初都是由民族传统体育发展而来。在欧洲,民族传统体育活动已经成为男女老幼都乐于参与的休闲方式;在北美,土著社团正努力将自己的传统游戏发展为奥林匹克竞技项目。因此,可以毫不夸张地说:民族传统体育是当代世界流行的现代体育之母。

“民族”是指人们在历史上形成的一个有共同语言、共同地域、共同经济生活以及表现在共同文化上的共同心理素质的稳定的共同体。不同的历史地理环境和气候特点往往孕育不同的种族、生产和生活方式,进而引申出不同的思想情绪和审美习惯乃至价值观点,这就是民族文化形式产生、发展和演变的一般逻辑。“传统”一词无论在东方和西方都有着悠久的历史和丰富的涵义。目前,对于传统比较有代表性的表述是“传统是围绕人类的不同活动领域而形成的代代相传的行事方式,是一种对社会行为具有规范作用和道德感召力的文化力量,同时也是人类在历史长河中的创造性想象的沉淀”。它从一代人传到另一代人,从一个历史时期传到另一个历史时期,使我们的生活与文化具有了连续性,给人类带来了秩序和意义。也有人将传统理解为:是人类某种文化精神经过多次重复、再现凝结而成的结构——功能组织,它出生于过去,呈现于现在,并有向将来发展的趋势。简言之,“死了的是历史,活着的是传统。”民族传统体育顾名思义,它包含三层意思:一是体育的,二是民族的,三是传统的。

1. 所谓体育的,是指这类活动项目或运动项目都具有体育的特性,是人类有目的有计划地按照一定的规则锻炼自己的身体,使自己的身体各个部分得到平衡协调的发展。

2. 所谓民族的,就是这类体育活动或体育运动具有民族性。这种民族性主要表现在它的民族文化底蕴上。这种民族文化底蕴主要反映在:它的活动或运动项目来自特定的民族,反映了该民族的文化传统和民俗习惯,为该民族广大民众所

喜好,在该民族地域有着深厚的民族群众基础。

3. 所谓传统的,就是指这类体育项目具有历史继承性,是代代相传的。这类体育项目中任何一个都是在特定的民族文化背景下,在一定历史阶段产生的,并在历史发展过程中淘汰其糟粕,保留其精华,而逐步发展成熟起来的,并具有该民族的民族气派和民族风格,它是民族传统文化的重要组成部分。



综上所述,民族传统体育是指某一个或几个民族在一定范围所开展的,具有浓厚民族文化色彩和特征的体育活动。中华民族传统体育,是指在中国历史上生活在一定地域的一个或多个民族内流传或继承的体育活动的总称,主要是指我国各民族传统的祛病、健身、习武和娱乐活动项目。中国是一个统一的多民族国家,在长期的生产和生活过程中,56个民族共同创造了具有浓郁民族风格与特色的民族传统体育。它以悠久的历史、丰富的内容、多样的形式、古朴的风格,以及独特的作用和巨大的影响力,成为中华民族文化宝库中的瑰宝。本书中的民族传统体育如不做特殊说明,均特指中华民族传统体育。

一个民族要屹立于世界民族之林,首先要做文化上的强者,如果一个民族连自己本民族赖以生存和发展的民族文化都丢失了,那么弘扬民族精神、增强民族凝聚力将会是一句空话,实现中华民族的伟大复兴也将是一句空话。中华民族传统体育作为中华民族传统文化的一部分,同时它也是文化传播的介质,是传播中华民族文化的重要载体,是中华民族立足于世界民族之林的优秀因子。它凝聚了五千年以来我国各族人民的智慧,是我国进行民族文化、民族精神教育的重要内容,在体育实践中理应发挥更大的作用。

第二节 民族传统体育的构成体系

民族传统体育内容丰富,特色鲜明。据1990年《中华民族传统体育志》统

计,我国已搜集到55个少数民族的676项传统体育项目,汉族的301项民间体育项目。目前,对民族传统体育项目的分类,大致有如下几种分类模式和范式:其一,根据其特点和表现形式进行划分的,这种分类又有多种形式;其二,根据具有相同文化特征进行聚类分项;其三,根据文化区理论和地域性特征,也有按地区由北向南分成5大板块;其四,是按照发展变化的程度;其五,按价值和功能进行分类;其六,按照现代体育的分类方式。按民族传统体育的性质与作用,可以将其分为以下几种类型:

一、竞技类

是指按照竞赛规则规定的比赛场地、器械以及其他特定的条件进行智力、体力、技术、战术等方面的竞赛。如武术、中国式摔跤、龙舟、毽球、抢花炮、珍珠球、押加、射弩、蹴球、秋千等。这些项目有单人和集体项目,又可分为体能、竞速、命中、制胜、角力、技艺等各种类型。

二、娱乐类

是指民族传统体育中富有趣味性、轻松愉快的休闲类体育项目。以嬉戏娱乐为主导的民族传统体育项目是一种以闲暇消遣、健身娱乐为主要目的而又有一定模式的民俗活动。这些项目虽有一定的规则,但不严格,其嬉戏、娱乐的主旨不变。大致可分为棋艺、碰击、踢打、投掷、托举、跳跃、抛接、舞蹈等类型。

三、健身养生类

主要目的是为了养生保健、强健身体、康复和预防疾病。如导引术、健身气功、太极拳等。

四、节庆习俗类

节庆习俗是一个民族特有的传统庆典活动,构成了一种寓意深刻的独特的文化表达方式,它作为一种文化传递的方式起着重要的作用。从节庆活动中透视出古老而丰富的民族体育文化,反映出不同的民族社会历史和文化变迁的轨迹,涵盖了一个民族文化的内涵。从节庆的类型上看,民族传统体育主要包括宗教祭祀类、新春伊始类、婚恋郊游类、农事生产类和娱乐狂欢类五种类型。它是娱人与娱神、祈生与御死、缅怀与渴求、欢乐与痛苦的综合体现。通过这些活动把一个民族的传统文化通过一种形象直观的方式表现出来,使得民族古老文化得以复活重现。



第三节 中华民族传统体育的基本特征

民族传统体育是中华民族文化的重要载体,是各民族智慧的结晶,是民族传

统文化在体育方面的体现，最富于民族特色，最能反映各民族个性和群体气质的文化领域之一，也是我国现代体育的重要来源和有机构成。民族传统体育融健身、娱乐、教育、社交、竞技等多项功能于一体，随着时代的变迁，社会文化与科学的进步，民族传统体育功能的内涵不断丰富，外延日趋拓展，潜移默化地影响着各民族人民的生活、行为和观念。中国有近千项民族传统体育运动项目，其数量和形式堪称世界之最。它既包括汉民族的民间游戏和少数民族的传统竞技，也有各民族中普遍开展的项目。但近一个世纪以来，现代体育的传入对民族传统体育生存空间的不断挤压，传统体育日益被现代体育所包围。在改革开放以前，人们没有充分认识到中华民族传统体育作为中华民族宝贵的传统文化遗产的价值。改革开放以来，中华民族传统体育所具有的休闲娱乐性、轻松趣味性和实用性，以及浓郁的民俗风情脱颖而出，逐渐吸引着大众的目光。各民族共同喜爱的传统体育项目如龙舟、风筝、拔河、扭秧歌、舞狮、舞龙、踢毽子、太极拳等焕发了活力，这些项目不仅具有很强的健身价值，而且还有很高的艺术价值和丰富的娱乐、教育功能。

中华民族传统体育在长期发展的历史进程中，由于受地理环境、社会生产、生活方式以及宗教民俗等各个方面的影响，逐渐形成了鲜明的特征。在一定程度上，它从不同的角度和层面反映了中华民族的文化形态，其特点表现为民族性、地域性、多样性、娱乐性。

一、民族性

文化的不同特点充分体现在物质、精神、生活和社会关系的各个层面上，塑造着不同的民族，也就是所谓的民族性。民族是一个地域共同生活体，也是共同种族、共同生活习惯和思想意识的人群生活共同体。不同的历史地理环境和气候特点往往孕育不同的种族、生产和生活方式，进而引申出不同的思想情绪和审美习惯乃至价值观点，这就是民族文化形式产生、发展和延续的一般逻辑。在我国各民族发展的过程中，体育是构成民族文化的一个重要因素，也是影响和体现民族精神的一个重要元素。我国的民族传统体育内容丰富，形式多样，几乎每个民族都有各自独特风格和浓郁民族色彩的传统体育项目，带有强烈的民族文化气息和内涵，在相当程度上成为本民族和地区的象征。如蒙古族的赛马、苗族的苗拳、藏族的赛牦牛、纳西族的东巴跳、彝族的跳火绳、维吾尔族的达瓦孜（走索、走软索）、傣族的孔雀拳等都是其他民族所没有的。即便是统一的体育项目，也各有其民族特点，如已列为全国民运会比赛项目的蒙古族式摔跤“博克”、维吾尔族式摔跤“且里西”、彝族式摔跤“格”、藏族式摔跤“北嘎”等，虽然都是民族式摔跤，但比赛方式和规则各不相同，表现了迥然不同的风格。

民族传统体育项目是民族传统文化的有机载体，由于民族语言、民族性格、风俗习惯、生活方式、宗教信仰等差异，使得民族传统体育文化呈现出相对的独

立性，这种特性决定了民族传统体育文化和价值观念不可能很快被其他民族全盘接受，它原有的体育方式也会在新的民族共同体中顽强地有所表现。由此可见，民族传统体育的生存力极强，具有强烈的民族性。

二、地域性

中华民族传统体育是在中华大地上成长起来的一种文化形态。历史表明，除了传统文化所给予的影响，多样的历史地域特点也为中华民族传统体育的产生和发展提供了客观条件。我国民族传统体育是建立在松散性、自发性的原始农耕文明基础上，必然也带有强烈的民族性或地域性。因为任何一个民族都拥有自己独具特色的节日和传统体育项目，于是就会有不同民族传统体育项目共存的多样性与每个民族传统体育项目自成体系的独立性相互博弈，以争取各自较多的生存资源。可以说，中国传统文化的主体部分是在河谷平原的摇篮中发育成长的。但它的边缘部分却选择了草原文化、森林文化、高原文化、海洋文化以及游牧文化、渔猎文化，并由此繁衍出不同的文化传统，铸就了中华民族体育文化的多样性，如蒙古族的三项运动、彝族的集体舞蹈、高山族的骑射和游泳、壮族的打扁担等都是不同的地理环境孕育出的不同活动形式。同时也正是少数民族居住的地理环境和自给自足的自然经济使他们与外界往来较少，生活枯燥单调，许多体育活动是他们充实、娱乐自己的主要方式，各民族才能在这种条件下逐渐形成了自己独立的传统体育项目群。如壮族的打陀螺、芭芒燕、打铜钱、倒立竞走、跳桌、跳橡皮筋、咬水桶，瑶族的掷石头、跳铜铃、打猴鼓，侗族的弹毽、蛇舞，苗族的鸡毛球、跳脚会等。

一定的地域是一个民族长期繁衍生息的空间条件，各民族的传统体育活动及其所形成的价值观念、审美情趣等民族体育文化现象，在很大程度上受到所处地域的影响，各地域民族传统体育活动的内容和形式，从某个侧面反映了某一地区的生产、生活方式与社会风尚，各个地区少数民族由于受到不同地理环境的影响，形成了斑斓多姿而又各具特色的民族体育项目，而这些项目，又是当地人群生存过程中形成的一种技能，如生活在清水江畔的苗族，传统体育“划龙舟”是特定地理环境里人们生存需要和谋生手段，保留着一定的生产、生活方式的烙印，这些形式多样，风格迥异，具有鲜明地方特色的体育活动内容，随着地方民俗文化的演进沿袭至今。

三、多样性

民族传统体育是由各民族共同创造的，其内容丰富、形式多样，据《中华民族传统体育志》统计，有55个少数民族的传统体育676项，汉族传统体育301项，共计977项，每一个民族都有自己的传统体育项目，分布之广，项目之多，在世界上绝无仅有。有的项目与种族的繁衍有关，如哈萨克等民族的姑娘追、美

族的推杆、朝鲜族的跳板等；有的活动源自生产、生活习俗，如赫哲族的叉草球、草原的赛马和骑射以及江南水乡的竞渡等；有的项目来自宗教习俗；有的项目则直接由军事技能转化而来，如各个民族的武术等，从而构成了多姿多彩的民族传统体育项目。

中国是一个多民族的国家，地域经纬跨度大，各民族各地区的人们生产、生活方式的迥异是民族传统体育项目的起源和组织活动形式多样性的主要原因。同时，在中国 56 个民族大家庭中，由于民族之间文化传统上的差异，从而形成不同民族的文化类型和特点。每一个民族的人民都生活在一定的文化氛围中，有区别于其他民族的宗教、信仰、礼仪、习俗、制度、规范、文化心理等，这也是导致民族传统体育多样性特征的重要原因。

四、娱乐性

民族传统体育具有突出的娱乐性，它着重于人的身心需要和情感愿望的满足，以自娱自乐的、消遣的和游戏的活动方式出现。人们在这些活动中可以直接得到令人愉快的情感抒发和宣泄。中国疆域辽阔，自古以来就是一个由多民族组成的国家。多民族性贯穿于整个文化中，又体现在以强身健体为目的的表演性娱乐性项目居多和民间社群娱乐活动上。古代民间社群娱乐活动丰富多彩，广大民众依靠自己的聪明才智和勤劳双手，创造出了各种戏曲、杂技、舞蹈以及丰富多彩的民俗民间体育活动，以此丰富生活，增进身心健康。这种轻松愉快的民间娱乐体育活动，相沿成习，并且约定成俗，进而发展成为传统年节中的重要活动内容。与民族、民间娱乐活动有关的传统节日，在各民族传统年节中占有相当的数量。

每一项民族传统体育从总的方面来说，都是在为争取生存、增强体质、增进健康、陶冶情操、娱乐身心、吉利平安的价值取向向下进行的。各地区、各民族开展的传统体育项目如赛龙舟、摔跤、斗牛、赛马、抢花炮、秋千、叼羊、姑娘追、跳竹竿、踢毽子、跳火绳、背篓球、赛牦牛、扭秧歌等，在这些活动中，参与者要承受一定的生理负荷，这就促进了体能的发展、增强了体质。同时可使人精神饱满、情绪愉快，尽情地展现自己的体能、技能，满足心理上的需要，丰富人们的社会文化生活。

第四节 中华民族传统体育竞赛概况

从战争中演变而来的民族传统体育项目如骑马、射箭、摔跤等历来就不缺乏竞技性。但除战争外的一些群体活动如祭神、节令、节庆、族群交往等报答神灵赐福的宗教庆典活动也开始以比赛、竞赛、锦标的形式来组织。人们无论是通过战争还是合约而聚集到一起，都会通过这些活动达到相互融合、交流、提升感情。从另一个角度来看，人们参与体育竞赛的最终目的是为了战胜对手，取得比赛胜

利,是个人和群体竞争意识的体现。随着社会的发展、人类思想的演变,由“合”到“和”理念的转变,人们借助体育赛事这个平台将战争以一种被人们共同接纳的方式而进行延续,但要保证比赛的公平和大多数人的认同,不管是一个族群的多个人参与,还是多个族群的多个人参与,都要有统一的比赛规则。规则的出现,使民族传统体育有了广泛的参与人群;也正是规则的出现,使得传统体育的竞争性增强。

目前我国的某些民族传统体育项目,在国际上已小有名气,如武术、舞龙、舞狮、中国式摔跤、龙舟竞渡、中国象棋、风筝等项目。有的已经成立了国际的单项组织,并举办了多次的大型国际赛事,但就数量而言,还只是中华民族传统体育项目中的沧海一粟。这就需要体育工作者,在较成熟型和成熟型的体育项目中,筛选有特色的、能够吸引异国文化观众目光的项目,对那些竞技类的项目,经过适当的改造,在保持自己独特的传统特色和文化底蕴的基础上,使其尽可能地靠近或是符合现代体育的标准,带着浓厚的中国风情展现在世界体育的舞台上,尽情地发挥我国体育项目的优势和浓浓的中国情结。

绝大多数民族传统体育项目都具有竞技性的特点,寓民族性、地域性、多样性和娱乐性于竞技性之中。武术堪称中华民族传统体育文化的代表,如今,武术套路、散手、短兵、推手、武术竞技功力的竞赛体系日趋成熟,世界武术锦标赛、世界传统武术节的影响越来越大。中国式摔跤已经自成风格独特的训练与竞赛体系。舞龙、舞狮、龙舟运动竞赛也伴随着国际交流以及旅游业的发展逐渐得到世界各地人民的认可和追捧。少数民族传统体育项目的竞赛主要包含在全国少数民族运动会以及各省市自治区的少数民族运动会中。本书重点选择民族文化底蕴深厚的武术、中国式摔跤、舞龙、舞狮、龙舟等民族传统体育项目以及全国少数民族传统体育运动会中有利于训练和竞赛推广的项目,进行详细论述。

第二章 武术

民族传统体育是指一个国家内各个民族共有的、能够反映这个国家民族特点和文化的、广泛开展的体育活动。有学者认为“我国民族传统体育特指武术及与武术相关的养生保健体系,它与少数民族传统体育共同构成民族传统体育学的框架体系”。足可以看出武术在我国民族传统体育中具有举足轻重的地位。本章重点对武术套路运动、搏斗运动中的散手、推手和短兵以及武术竞技功法的训练与竞赛进行论述。如图 2-1 所示。

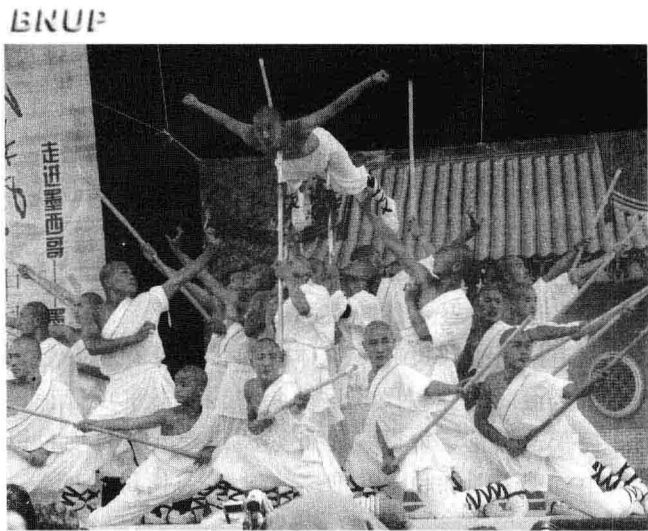


图 2-1

第一节 武术套路

一、武术套路运动概述

武术套路运动是以技击动作为素材,以攻守进退、动静疾徐、刚柔虚实等矛盾运动的变化规律编成的整套练习形式。

武术套路运动包括规定套路、传统套路、长拳自选套路、普及性套路、教学套路等类型。套路运动按照演练形式的不同可分为单练、对练和集体演练三种类型。其中单练又分为器械和徒手两种类型。对练包括徒手对练、器械对练徒手与器械对练。集体演练分为徒手的拳术与器械。

徒手演练的套路运动称为拳术。拳术又包含许多不同的种类,主要拳种有长拳、太极拳、南拳、形意拳、八卦拳、八极拳、通背拳、地躺拳、象形拳、翻子拳、劈卦拳等。

武术器械套路种类繁多,有短器械、长器械、双器械、软器械四类。短器械主要有刀、剑、匕首等。长器械主要有棍、枪、大刀等。双器械主要有双刀、双剑、双钩、双枪、双鞭等。软器械主要有三节棍、九节鞭、绳标、流星锤等。

对练,是指两个人或两个人以上,按照预定的动作程序进行的攻防格斗套路。分徒手对练、器械对练、徒手与器械对练。

集体演练,是指集体进行的徒手的或器械的、或徒手与器械结合的套路练习。竞赛中通常要求六人以上,队形整齐,动作一致,可以变换队形图案,还可以配乐。

二、武术套路运动训练

(一) 武术套路运动员的选材

1. 选材特点

武术项目有其固有点,因此选材条件有其特殊性。武术选材的评价指标由定量和定性两部分组成,量化指标是科学选材的重要依据;而定性的经验选材又是必不可少的,如身体形态中的身高、指距。身高的指标可用数据来描述;但形态中的“形态匀称,五官端正”,尤其是“眼睛大而有神”,是难以用数据描述的,眼无神就难以表现武术特有的意识、气质、神采、韵味等内在东西。因此,量化选材和经验选材缺一不可,只有把二者高度地、有机地结合才算是科学选材。选材要将身体形态、身体机能、身体素质、心理素质和专项技术等多方面因素综合分析,将量化材料和定性材料综合考虑。

2. 身体形态

套路运动具有很强的观赏性,是一项要求造型美的运动项目。因此,在选材时要充分考虑到那些有利于造型美的形态特征。当然,具体项目不同,在选材形态上有不同的侧重点。长拳、剑术、枪术及太极拳系列要求个儿小、体重轻,而南拳、刀术、棍术则要求个儿粗、身体壮。另外,太极拳系列对眼睛和五官的要求更高,要求在缓慢柔和中表现意识和韵味。

(1) 身高。

一般来说,套路运动员身高低于全国同龄人平均身高。如曾获全国男子全能冠军的优秀武术运动员赵长军、原文庆、何强等人的平均身高为 1.66~1.67 m,曾获全国女子个人全能冠军的王冬莲、粟小平、张玉萍等人的平均身高为 1.55~1.56 m。从项目特点来看,重心低、个儿矮的运动员稳定性相对强一些。身高在所有形态特征中遗传系数最大,据研究表明超过 90%。因此,可参照父母的身高来推测子女未来身高趋向。用父母的身高可以预测子女成年后的身高,其测算公式为:

儿子身高 = $56.699 + 0.419 \times \text{父高} + 0.265 \times \text{母高}$

女儿身高 = $40.089 + 0.306 \times \text{父高} + 0.431 \times \text{母高}$

(2) 臂长。

两臂的长短直接影响动作幅度的大小，套路运动要求动作舒展大方，挺拔奔放。通背、劈卦等拳种要求大开大合，放长击远，所以要求两臂长。一般来说，套路运动员应该是臂长大于身高，但有人研究所测的 7~10 岁的男儿童数据，发现这个年龄的儿童由于发育特征，往往身高大于臂长，而随着年龄的增长，形态比例会发生变化。因此，在挑选 7~10 岁儿童时，大致标准应该是：

身高 = 臂长		好
身高 > 臂长	1~3 cm	为较好
身高 > 臂长	4~6 cm	为一般
身高 > 臂长	7 cm 以上	为较差

(3) 髋部及臀形。

髋部即骨盆宽。受试者两腿并拢，自然站直，两肩放松。测试者在受试者背面，用两指摸到其髂骨外缘，测量两髂嵴外缘间距离。套路运动要求下肢负担量很大，且弹跳要好，所以要选拔髋窄的运动员。此外，臀部形状对运动能力影响较大，臀纹线高，臀部上翘且厚实，骨盆纵轴短，肌肉用力易集中，爆发力强；反之，臀部肌肉松而外形下垂的，显得臀部很长，属长臀型，多不利于跑跳，且爆发力差。因此，在选材时，要选拔那些髋部窄小、臀部肌肉向上紧缩的运动员。

(4) 踝围与足弓。

踝围小而跟腱略长，便于肌肉收缩，也利于踝关节在跳跃时蹬伸。长拳项目对此指标要求较高。足弓的好坏对跳跃及速度影响较大，一般以“凹心脚”，即足弓高为好，以“平心脚”为差。判断足弓高低可由两眼观察，也可由两脚印判断。

(5) 眼神。

套路运动中十分讲究内在气质，做到精、气、神和手、眼、身法、步的高度统一，眼睛是表现气质与精、气、神的重要器官。戏剧中讲“一身之戏在脸上，一脸之戏在眼”，还讲“眼大无神，庙里泥人”。所以要选拔那些眼大而有神的运动员。如图 2-2 所示。

BRUP



图 2-2

3. 身体素质

(1) 速度。

套路运动员要有较好的速度素质，才能体现出快速多变、起伏转折、闪转腾挪的特点。因此，在初选和中选时，此指标尤为重要。