

ZHONGGUOSANSHOU

ZHONGGUO
WUSHUSANSHOU
BIANXIEZUZHU

中国散手



《中国武术散手》编写组 著

人民体育出版社

ZHONGGUOSANSHOU

中国散手



《中国武术散手》编写组 著

人民体育出版社

(京)新登字 040 号

图书在版编目(CIP)数据

中国散手/中国武术散手编写组编. - 北京:人民体育出版社,1990.9(2000.2 重印)

ISBN 7-5009-0589-0

I. 中… II. 中… III. 散打(武术)-中国
IV. G852.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 02950 号

中 国 散 手

《中国武术散手》编写组 著

人民体育出版社出版发行

北京市兴顺印刷厂印刷

新华书店经销

787×1092 32 开本 14.25 印张 230 千字

1990 年 9 月第 1 版 2001 年 6 月第 10 次印刷

印数:100,211—106,240 册

ISBN 7-5009-0589-0/G·560 定价:16.00 元

责任编辑:王 洁

前 言

近年来，随着武术事业的蓬勃发展，作为武术对抗形式的武术散手运动，越来越受到国内外广大武术爱好者，尤其是青少年的喜爱。在国家体委的关怀和支持下，本着“积极、慎重、稳妥”的精神，经广大武术工作者十余年的不懈努力，使其在技术和理论方面日趋完善；通过实践，再实践，其竞赛组织工作也日趋成熟。从1989年起，已被国家批准列为国家正式体育竞赛项目。同时，武术散手运动也引起了国际武林朋友的浓厚兴趣。国际武术组织也将其列入今后洲际和世界性武术比赛的内容之一。

为进一步促进和推动武术散手运动的发展，提高其理论和技术水平，建立规范化、科学化的理论、技术体系，我们编写了此书。它总结概括了十余年开展武术散手运动的实践经验，是国内第一部较全面、系统地介绍武术散手运动的历史、教学训练、竞赛裁判、技战术、身体训练以及心理学知识、运动损伤预防和急救等专著，可供体育院系、武术优秀运动队教学训练参考，亦可作为散手爱好者自学的参考教材。

由于武术散手作为体育竞赛项目，还只是刚刚开始，技术不断发展，实践中不断涌现的新技术、新方法有待总结，某些技术理论问题也在发展之中。因此，本书也难免有不完备的地方，敬请行家批评、指正。

编 者

《中国武术散手》编写组

组长：张 山

副组长：习云太 夏柏华 翟金生 吴 彬 王玉龙

成员（按姓氏笔画）：

丁建三 关铁云 朱瑞琪 杨玉峰 李静海 杜仲勋

张凤君 周润生 曾于久

目 录

第一章 概 述	(1)
第一节 散手简史	(1)
第二节 散手的特点	(9)
第三节 散手的作用	(10)
第二章 教学与训练	(13)
第一节 教学与训练原则的运用	(13)
第二节 散手教学	(22)
第三节 散手训练	(29)
第四节 散手运动员的选材	(50)
第三章 散手竞赛的组织与裁判	(65)
第一节 散手竞赛的组织	(65)
第二节 散手竞赛的编排与记录	(69)
第三节 散手运动员体重分级与称量	(76)
第四节 散手竞赛的裁判工作	(77)
第五节 场地和裁判器材	(82)
第六节 散手裁判法	(84)
第四章 散手技术及其训练	(90)
第一节 手型、步型与步法	(90)
第二节 拳法技术	(102)
第三节 腿法技术	(162)
第四节 摔法技术	(242)
第五节 进攻技术的训练	(295)
第六节 防守技术	(298)

第七节	散手技术分析	(317)
第五章	散手战术及其训练	(328)
第一节	战术原则	(329)
第二节	战术形式	(332)
第三节	战术训练	(339)
第六章	散手运动员的身体训练	(343)
第一节	力量素质训练	(343)
第二节	速度素质训练	(354)
第三节	耐力素质训练	(359)
第四节	柔韧素质训练	(362)
第五节	功力训练	(375)
第六节	武术基本动作训练	(408)
第七章	散手中的心理学基础	(419)
第一节	散手技术中的心理学基础	(419)
第二节	散手战术中的心理学基础	(426)
第三节	散手训练比赛的情绪（情感）、 意志和个性	(427)
第四节	散手比赛中的心理学基础	(431)
第八章	散手运动损伤的预防与急救	(437)
第一节	常见的运动损伤	(437)
第二节	运动损伤发生的原因	(439)
第三节	散手运动损伤的预防	(443)
第四节	散手运动损伤的急救	(444)

第一章 概 述

武术，是以技击为主要内容的民族传统体育项目。散手是它的重要组成部分，是一项互以对方技击动作为转移的斗智、较技的对抗性竞赛项目。

散手俗称散打，古称相搏、手搏、卞、弁、白打、拍张、手战、相散手等，由于徒手相搏相角的运动形式在台子上进行，又称“打擂台”。

第一节 散手简史

原始社会时期，人们为了获取生活资料，逐渐学会了使用拳打、脚踢、绊摔、擒拿等动作“手格猛兽”。尤其是私有制萌发后，部落间的战争使人与人斗的技术不断发展，从奴隶社会西汉时期的储具园雕《格斗》上看，就生动地展现了徒手相搏的场景。

《礼记·王制》载：“凡执技论力，适四方，赢股肱，决射御”，表明当时已经有了用“执技论力”“赢股肱”，来决定胜负的相搏之技。《释名》释：“相搏，搏谓广搏以击之也。然举手击要，终在扑也。”《谷梁传》载，周朝有两个高手叫秦廋文与梁纆（孔子之父）“以力相高”。有了比赛，很自然会有技术上的交流和技艺的传授。

一、春秋战国，“相搏”已较普遍

有人喜爱到连做梦都在与人搏，当听说有高手时，就想方设法请来进行较量。《国语》记载了赵简子，听说牛谈有

力，就把他请来与其臣少室周比赛，结果少室周败给了牛谈。

相搏取胜，除了技术外，在《荀子·议兵篇》和《资治通鉴》中还记载了战术的运用。“若手臂之捍头目，而覆胸腹也，诈而袭之与先惊而后击之”，“岂手臂不救也”。从中可以看出徒手相搏，已有惊上取下、佯攻巧打的战术运用。

相搏攻防技术中，除击法外，摔法、拿法也有发展，如《公羊传》：“万怒，搏闵公，绝其脰。”绝其脰”就是擒拿中的锁喉法。

为了使武艺得以交流，在每年春秋两季，天下武艺高手云集在一起进行较量。《管子·七法》记述了当时的情景：“春秋角试，……收天下之豪杰，有天下之骏雄”，“故举之如飞鸟，动之如雷电，发之如风雨，莫挡其前，莫害其后，独出独入，莫敢禁围”。描述武艺好的在比赛中动作敏捷得似鸟飞，勇猛得像雷电；发招时像急风骤雨，在他面前不能抵挡，在他后面也没法下手；单独较技时，也休想把他围住。为了战胜对方，攻防招数真假虚实，变化多端。《庄子·人间世》说：“且以巧斗力者，始乎阴，常卒乎，秦至则多奇巧。”它记叙了这种多变的战术。

二、秦汉时叫手搏，比赛已较正规

1975年在湖北江陵县凤凰山出土的秦墓中发现一木篚，弧形背面有彩绘的“手搏”比赛场面。画面上有三男子，着短裤，腰间束带，足穿翘头鞋。右边两人正在进行“手搏”比赛，左边一人双手前伸，做裁判状；台上挂有帷幕飘带，表示比赛在台上的帷幕中进行。整个比赛紧张热烈，一方猛击对方头部，另一方闪躲后用弓步冲拳还击。汉代手搏也叫“弁”“卞”。斯时手搏之术较好者郭颐的“长手”。四川新都

出土的汉画砖及河南密县东汉墓室壁画中都有“手搏”对峙的形象。

三、隋唐五代时，手搏、角抵备受重视，比赛几乎形成制度

《通鉴纪事本末·刘氏据广州》卷二十六载：“汉主好搏，弘熙令指挥使陈道庠引之力士刘思潮等五人习手搏于晋府。汉主闻而悦之，与诸王宴于长春宫，观手搏，至夕罢宴。”有的君主不仅喜好角抵戏成癖，还亲自参加角抵比赛活动。据宋代调露子著《角力记》载：“后唐庄宗性多能，癖好俳優并角抵戏，或云自能此戏。尝诏王门关曰胜与作对，供养太后，又先约之曰，卿不可多让。门关退谢者数四。又谓之曰，卿一拳倒者与节制，及出手，果一拳下而仆，导除幽州节度使。”可见当时的角抵也使用拳脚。民间也喜爱角抵比试，经常在正月十五及七月中元节进行比赛。《隋书》记载了当时比赛的热闹场景：在大业六年，来自各地高手云集在端门街，各献“天下奇技”。一比就是几天，甚至“终月而罢”。

唐代韦肇在《驾幸明楼试武艺绝伦赋序》中记叙了在散手比赛开始时双方“拜首稽首，足足蹈蹈”，以比赛中“左旋右抽，擢两肩于敏手，奋髯增气，示众目以余威”的生动形象。

从隋唐五代时的手搏、角抵比赛中可看出大体规则情况：一、不按体重分级；二、主要用踢、打、摔的技法；三、活动场地多在方形的台子上进行；四、没有护具，比赛时多赤身穿短裤；五、犯规处罚不明显；六、获胜者给予重奖。

四、宋代，手搏作为强身、活动手足的重要手段

《宋史·兵志》说：“手搏虽不切于用，而亦习其身臂。”手搏在民间更为流行，在京城护国寺南高峰搭起“擂台”（当时叫献台），各道郡膂力高者都来较量，上台比赛时，开场白：“依古扎斗智相搏，习老郎捕腿拿腰，赛尧年风调雨顺，许人人赌赛争交。”规定比赛中不准“揪住短儿”“拽起袴儿”。可以“拽直拳，使横拳”“使脚剪”。说明在宋代冲拳、贯拳已是散手中的主要拳法，并使用了地趟摔法。比赛优胜者的奖品有旗、帐、银杯、彩缎、锦袄、马匹等。

散手的健身性和娱乐性的功能，从宋到明的著作中都有所反映。宋人调露子认为：“上古之人淳素，以食饱饮足，或以前肱为格斗，手赤未（来）取胜负。”由于手搏比赛时紧张、激烈，观者甚众。在潞池县旁有个山庙，需要修理，因房梁甚大，大家都抬不动，于是县令世衡想了个发动群众的办法：“下令较手搏，倾城人随伍观之。”这时世衡对观众说：“汝曹先为我致庙梁，然后观手搏”；“众欣然下山，共举之，须臾而上”（见司马光著《涑水纪闻》）。

五、元明时，徒手较量的技艺仍在发展

拳勇之技，在《武备志》列为第十八。明代民族英雄戚继光则认为拳术能“活动手足，惯勤肢体”。

正规的比赛，民间叫“打擂”，古时擂台两侧楹联为：“拳打南山猛虎”“脚踢北海蛟龙”，以增加比赛气氛。赛前，先设擂主，由擂主安排好高手准备应战。当时手搏虽不断发展，但仍没解决安全问题，为了避免纠纷，临赛前双方先立好生死文书，否则不准上台比武。

清代，伴随着农民运动及秘密结社组织，出现了不少练

武的“社”“馆”。

各馆兄弟“操练武艺”，由于不同拳术风格各异，打法不一，因而经常通过比武较量发展技艺。“打擂”在民间也广为流传，诸如过春节，或其他节日集会，擂主在公开场合搭上擂台，迎战所有的人。这种比赛不用事先报名，来自各地的拳师只要地方同意就可以上台比试。此时，女子练习散手也较盛行。楚南有兄弟两人，请来拳师学艺，其妹在楼上偷看，……哥哥被拳师打倒，于是她与拳师斗，交手很久，妹飞起一脚，踢中拳师要害（清·采蘅子《虫鸣漫录》）。

六、民国初期，习武开禁，拳技之风蓬勃一时

1909年美国人奥皮音自称“世界无敌第一大力士”，在上海扬言要与中国人比武，河北省静海县武术大师霍元甲同其徒刘振声应邀赶赴上海，约定在上海静安寺路苑园内所设的擂台上与其比武，奥皮音望风而逃。以后霍元甲留居上海，创办了“精武体操学校”，1910年3月改为“精武体育会”。

1928年10月28日，中央国术馆在南京举办“第一届国术国考”，比赛为期10天，参加者是国术馆的教师和学生。国考设有散手比赛，采取双败淘汰制，三局两胜。比赛在长方形的场地上进行。打法不限流派，不以体重分级，临时抽签分组比赛。其规则要点是不带任何护具；凡用手、肘、脚、膝击中对方任何部位得一点；凡击中对方眼部、喉部、裆部为犯规，犯规三次，取消比赛资格，严重者，一次取消资格。

1933年中央国术馆在南京举办“第二届国术国考”。大部分省市都派有代表参加。人数不限，有的代表队多达百人。项目有男、女散手，男、女短兵，中国式摔跤和国际拳

击。散手以点到为止，没有时间限制，凡用手和脚踢中对方任何部位为得一点，有的只用脚尖踢中对方或以手指摸到对方的头发也算得一点，故双方均不敢轻易进攻，只得躲躲闪闪，跳过来，蹦过去，当时的报纸评论说“国术场成了斗鸡场”。

鉴于近百年来，武术界各门派间相互诋毁、互相攻讦的现状，并为纵观武术全貌，1929年初，由中央国术馆副馆长李景林出面写信到全国各国术馆及国术团体，“发起举行第一次全国性的国术表演及比赛大会”。在征得一致赞同后，由浙江省国术馆承办了“国术游艺大会”。12个省4个特别市经过认真选拔，计有男、女代表345人参加了大会，其中参加散手比赛的有125人。大会设评判委员会（26人）、监（检）察委员会（37人）。参加比赛的代表必须要有保送单位或保送人。如在看了他们的套路表演之后，经过鉴定确认功夫太差、技艺不精者即劝其不要参加比试，知难而退的亦可参加表演。大会首先进行了武术套路表演；随后进行了散手比试。比试分为四组。参加比试者均着大会统一的短装，扎腰带，分为红、白两色。擂台高1.3米，长20米，宽18.6米，比试双方，在擂台中央划定的粉圈上相对而立，待评判长鸣第一声笛后，各上前互行一鞠躬礼，再鸣笛即开始比赛。另由监察委员两名执红、白旗，在台上管理指点，必要时制止犯规动作的使用，由于规则漏洞百出，边打边改规则。

最后决赛时，评、监两委员会共议：“拳脚一律解放，踢击各部位均可。”决赛结果，共录取王子平、朱国禄等前10名。

1933年，在南京举办的“全国运动大会”，仍设有散手

项目。比赛以性别分组，按体重分级，并带有护具（用棒球的护胸和足球的护腿）；头和裆部是禁区，击中者算做犯规；将对方击倒胜一局，三局两胜，没有时间限制。比赛近似摔跤，一对选手比赛有的竟长达1小时以上，当时报纸又评论说“国术场成了斗牛场”。

七、新中国成立后，武术被当做优秀的民族文化遗产加以继承和发展

1952年，武术正式被列为推广项目。随后在研究发展的基础上，先将武术套路运动形式作为推广、表演和竞赛的重点。但散手在民间仍有流传。1979年3月随着全国“武术热”的兴起，为了破除迷信、玄学，使武术攻防格斗技术在比赛的实践中得到检验和发展；丰富武术套路内容，加强攻防意识，提高套路演练质量；吸引更多的青少年参加武术活动；全面继承和发展武术这一宝贵文化遗产，国家体委决定首先在浙江省体委、北京体院和武汉体院三个单位进行武术对抗性项目的试点训练，以取得经验后全面铺开。同年5月，在南宁市举行的全国武术观摩交流大会上，上述试点单位做了汇报表演。会上，广东、福建等省的代表也做了散手表演。在同年10月举行的第四届全运会期间，国家体委又调浙江省和北京体院散手代表队赴石家庄赛区，与河北省体委选拔组成的散手队进行公开表演。1980年5月，在太原市举行的全国武术观摩交流大会上，进行散手表演的省、市越来越多，北京体院与武汉体院还进行了内部交流，互相学习。同年10月，在昆明市举行的全国武术表演赛期间，国家体委调集了散手试点单位的有关人员开始制定全国散手竞赛规则，经过广泛听取意见后，拟定了《全国散手竞赛规则》（征求意见稿）。1981年5月，在沈阳市举行的全国武术

观摩交流大会上，北京体院与武汉体院进行了第一次公开表演赛。1982年1月，国家体委又调集了北京、山东、河北、广东、北京体院和武汉体院六个单位的有关人员在北京召开了全国散手竞赛规则研究会，制定了《散手竞赛规则》（初稿）。并按这一“规则”，在北京举行了全国武术散手邀请赛。

自此，武术散手本着“积极、稳妥”的精神，每年都举行一次全国性的武术对抗性项目（散手）表演赛。在实践的基础上不断进行新的探索，总结经验，充实并完善规则，终于在1987年全国武术对抗项目表演赛中，采用了设台比武的办法，从而确定了以擂台为民族特色的武术对抗项目竞赛形式。

武术散手运动的开展，深受群众尤其是青少年的喜爱，同时也得到了各省、区、市体委领导的大力支持。参加散手比赛的单位不断增加，而且各地也相继举行了全国性的武术散手邀请赛，如成都、重庆、郑州、沧州、武当山等地都举行过规模较大的赛会，深受广大观众欢迎。中国人民武装警察部队肩负着保卫国家和人民安全的光荣使命，从组建起，他们就十分重视在部队开展武术活动，经常举办一些武术比赛，1985年在南宁举行了首届全国公安武警系统的武术散手比赛。从此武术散手成为公安武警系统每年一次的正式比赛项目。另外，广州、上海、郑州等大城市也组队与香港、澳门进行友好比赛，都取得了很好的成绩。

在由中国武术研究院、中国武术协会主办的1988年国际武术节上，首次举办了国际武术散手擂台邀请赛，来自15个国家和地区的近60名运动员参加了为期三天的激烈角逐。中国队获得了7个级别中5个级别的冠军。这一竞赛形

式和办法很快被参加比赛的国外朋友所接受，反映说“中国散手安全、有特色”。

1989年，散手被批准列为体育正式竞赛项目。这是武术散手发展史上一个新的阶段。它必将进一步促进和推动散手运动的广泛开展，提高运动技术水平，使武术散手早日推向世界。

第二节 散手的特点

散手既有别于其他体育项目，也有别于世界各国流行的技击术。它的特点是：

一、体育性

寓技击于体育之中是散手的第一个特点。

散手属于体育范畴，与各运动项目相同，这是共性。但它突出地反映了武术的特殊本质——技击性，然而它又明显区别于使人致伤致残的技击术内容，即所谓致人于死地的绝招妙计。因此，散手竞赛规则严格规定了后脑、颈部、裆部等为禁击部位。另外，从技法上，不管用哪种技术流派的击打方法，均不允许使用反关节的擒拿动作，以及用肘、膝等技法进攻对方。散手的技法是以增强体质、交流技艺、提高技术水平为出发点取舍动作和使用方法。

二、对抗性

对抗性的技击内容是武术散手的基本特征。比赛双方没有固定的动作顺序，而是互以对方技击动作随机转移，互相指向对方的弱点斗智、较技。它不仅要求运动员熟练地掌握散手技术，还要有敏捷的应变能力。从而明显区别于武术套路运动形式。

三、民族性

武术散手是中华民族优秀的文化遗产，是在中国特定的社会历史条件下逐渐演变发展形成的。因而，它具有鲜明的民族特色，中国散手不同于拳击，也不同于跆拳道，更不同于用头顶、肘撞、膝击的泰拳和不能用脚，只能摔、绊、擒方法的柔道等对抗项目。日本空手道虽能手脚并用，但没有武术散手的快摔技术，法国的踢腿术也只是以脚为主，配合拳法。此外，诸如印度尼西亚的本扎，日本的相扑、踢拳道、体道、格斗术，以及法国的忍拳等都与武术散手的“远踢、近打、贴身摔”的技法不同，比赛形式和方法也不同。

尽管武术散手与世界各国技击术在技法上有某些共同特征，但却有着各自的发展模式。中国武术散手是在继承武术传统技法的基础上逐步发展起来的体育竞赛项目。民族形式不是凝固的，也不能理解为只是“过去形式”“历史形式”“传统形式”。民族形式有鲜明的时代性，因此，形式不是单一的，而是多变的和发展的。

散手运动发展过程中既要反对民族虚无主义，也要反对民族自大主义，要善于不断从世界各国的技击项目中，取他人之长为我所用。使武术技术不断得以提高和发展，为人类健康作出贡献。

第三节 散手的作用

一、提高素质、健体防身

散手比赛较力、较技、斗智、斗勇，对抗性强，尤其为广大青少年所喜爱。它对提高人体的速度、力量、灵巧、耐力等身体素质，提高内脏器官的机能，特别是对提高神经系

统的灵活性有较大的帮助和明显的作用。

通过实用性的攻防技术的习练，并在交手比试中不断体验战术的运用，提高应变能力。同时，经过艰苦的功法练习，增加了功力，更能发挥攻防技术的实效性。无疑这对提高人们克敌制胜和防身自卫的能力是行之有效的。尤其对公安武警和边防指战员更有特殊意义和作用。

二、锻炼意志、培养品德

散手的习练对意志品质考验是多方面的。如功力练习要克服疼痛难忍关，从不适应到适应。交手时，首先要克服胆怯怕打关，逐步增加胆量。比武中遇到强手时，要克服消极逃脱关，敢于拼搏，提高以弱胜强的智慧。耐力训练或比赛到最后一局时，要以顽强的毅力坚持到底，以及在比赛中正确对待胜负的心理锻炼等。经过这些锻炼，可以培养人的顽强、果断、坚毅的精神，锻炼人摒弃软弱、怯懦而敢于进取、积极向上的品质。

贯彻于散手教习全过程的武德教育，如尊师爱友、讲礼仪。教师在“喂手”“递招”中传艺授徒的师表作用。学员在操手比试中提倡互相学习，切磋技艺，培养胜不骄、败不馁的谦逊品德。针对习练中难免因失误磕碰的现象，提倡互相爱护、团结友爱的精神，切忌报复。无疑对培养习练者的优良品德具有积极的作用。

三、竞技观赏、丰富生活

武术的对抗形式比试，历来为人们所喜闻乐见。许多古籍史料和文学名著中有关于打擂台描写，围观者都是“人山人海，群情沸腾”。自1979年我国开展散手以来，全国性和各地举办的散手表演赛、擂台赛都深受群众欢迎。散手，不仅是较力斗勇，更讲究较技斗智，所以每当赛场上出现奇

招妙技时，观众都报以热烈的掌声。这说明散手具有很高的观赏价值。而且，习练者也深感其奥妙、精深，给人以启迪和乐趣。

四、交流技艺、增进友谊

继承和发展散手运动，提高攻防技能，不仅对武术套路技术的提高，更加突出武术的攻防特点，有促进作用。同时，可以促进与国外武术爱好者的交流，增进友谊。许多国家的武术爱好者不仅喜爱套路运动，更有试图通过习练中国武术既增强自己的健康水平，又提高防身自卫的能力。

第二章 教学与训练

第一节 教学与训练原则的运用

一、自觉积极性原则

在教学与运动训练过程中要使运动员深刻认识参加学习和训练的目的，自觉、积极地进行学习和训练。独立思考，创造性地完成学习训练任务。散手教学与训练中，要贯彻自觉积极性原则。

首先明确学习与训练的目的，积极开展散手运动是为了增强人民体质，培养人们勇敢顽强的精神和防身自卫的技能，提高散手运动技术水平，通过国际交往，发展与各国武术界朋友的友谊。

明确了学习的目的，就能调动起学习积极性，更加自觉地参加学习与训练。

二、直观性原则

在教学与训练过程中，通过学生和运动员的视觉、听觉、触觉等各种感官系统，建立起对技术动作的表象，获得感性认识，从而提高有关的运动知识、技术和战术，此为直观性原则。

1. 正确的讲解与示范。是使学生和运动员通过听觉、视觉和触觉的直观感性认识来获得动作的正确概念的基本手段。还可通过技术图片、图表和幻灯、电影、录像等电化教育手段，使他们进一步从不同的技术侧重点和技术细节去观

摩学习。另外，不同的技术风格和特点及战略战术在实践中的应用，仅凭教师的讲解示范是不够的，还需要通过观摩分析技术录像、电影才能获得正确的完整概念。

除此而外，教师还可通过观摩练习、正误对比、参观比赛等方式来分析技术，使学生们分辨动作的正确与错误、长处与短处，以便帮助他们从不同的角度不断完善正确的技术概念。

2. 千方百计引起运动员对学习和训练的兴趣。武术基本功和散手基本动作，以及技术、战术的训练是长期的，艰苦的，有时甚至是枯燥的。但是，为了圆满完成这一学习任务，在学习、训练的内容、手段和方法上不能是千篇一律的，而应是生动活泼、形式多变的。只有这样，才能引起他们的兴趣。如训练头部闪躲技术，既可教练员（助手）戴拳套冲击运动员头部，也可用排球等投击，训练运动员的闪躲技能。用球击头，距离可远可近，击中后不很疼痛。这样可以克服运动员怕打的心理，比单纯地用拳击打头部容易引起兴趣。对于需要千百次重复的某些练习，如打、踢沙包，可以在运动员之间采取互相比赛的形式计算打踢次数，也要向运动员讲清完成这些练习对近期和远期训练目标的重要性，启发他们对训练的自觉性。

3. 让学生和运动员了解教学、训练的任务和要求，树立师生共同完成任务的信心。

对于大学生和高水平的运动员，要让他们参与教学和训练计划的制定，使他们明确为了达到教学训练目标需要付出的努力，从而完成任务，必须作出刻苦学习、训练的思想准备。还应使他们知道每周、每次课的计划进度和要求，启发他们如何与教练员协调配合去共同完成周和课的学习、训练

计划。对于少年运动员，更要注意启发式的讲解，培养他们勤于思考，并多鼓励、多采取比赛形式组织练习，使他们从始至终在生动活泼的气氛中完成训练计划。这对调动他们学习、训练的积极性有着重要的作用。

4. 在制定教学、训练任务，选择训练内容、手段，以及安排运动量时，均要符合学生和运动员现有的运动水平。

如果过高、过难，他们在经过很大努力后仍完不成预期指标时，就会挫伤他们学习和训练的积极性；同样，过低和过易，使他们学习和训练毫不费力，没有追求目标，也引不起他们的学习和训练的兴趣。正确的任务和实施计划是他们通过一定的努力后能够完成，再提出新的任务和计划。当新的任务完成之后，再提出新的任务和计划。如此，不断地提出新指标、新任务，从而使他们保持学习和训练的强烈愿望和进取心。

5. 定期进行阶段总结和考核，培养学生和运动员自我分析的能力。

在教学中，每一教学重点内容完成后，都要进行小结；每一阶段和学期教学任务完成后，都要进行考核。在训练中，每周要有小结，每月或几个月要有阶段总结、测验，必要时结合录像。通过总结、考核、测验、看录像，使他们看到自己的训练成果和进步，进一步促进他们坚定信心和学習热情，以提高他们学习、训练的自觉性。同时也帮助他们找出差距，分析存在问题的原因，以及克服的办法。从而主动地、积极地参加下一阶段的学习和训练。这样，师生目标一致，共同搞好教学和训练。

6. 在学习和训练的不同阶段，要运用不同的直观手段。

在开始学习动作和纠正错误时，听觉和视觉的直观作用

比较大；当学生和运动员初步学会了动作，进行反复练习提高时，就要运用肌肉本体感觉的直观手段；当他们已经基本掌握动作，进一步巩固提高时，可较多地运用传递信息的手段。如学习前蹬腿这个动作，先通过讲解示范，使学生和运动员初步学会这个动作；当他们进行反复练习时，最容易出现挺膝无力，膝关节屈膝的毛病，这时可以叫他们重点体会膝关节绷紧，挺直的肌肉感觉；当他们已基本掌握这个动作，进一步提高动作劲力时，如再出现屈膝现象，就可以运用口令、手势和各种传递信息的手段，引起注意而加以纠正。

7. 运用直观手段要适合学生和运动员的特点和水平。

对不同年龄、水平的学生和运动员，采用直观手段的多少，深浅程度应有所不同。如对水平较高的，可以采用局部技术示范，重点讲解；看电影、录像时多分析对比。而对新手和少年运动员应该精讲多练，语言浅显易懂。示范时要完整示范与分解示范相结合，还可通过图表、幻灯等直观手段，使他们能够理解和掌握。

8. 直观手段和启发积极思维结合起来。

各种直观手段的采用，一般只能建立起动作的表象；而要掌握动作，形成正确的技术概念，达到理性认识，就必须通过积极的思维。因为感觉到了的东西我们不能立刻理解它，只有理解了的东西才能深刻地感觉它。要理解就要思维，所以在运用各种直观手段时，教师要善于启发学生和运动员的积极思维，通过分析、对比、提问，加深对动作的理解；再经过反复练习，掌握动作，提高质量。

三、区别对待原则

区别对待原则是指在教学与训练过程中，要根据学生和

运动员的个人特点，有针对性地确定训练任务，选择方法、手段和安排负荷。

1. 应根据学生的年龄、性别、身体素质、技术水平等，在教学与训练中因人施教，区别对待。只有这样，才能收到良好的效果。如对少年儿童，要着重学习套路基本功和散手基本动作、组合动作，通过教师、对手的“喂”“带”做一些较简单的攻防组合练习。对于一些功力练习、大强度力量练习和实战，要掌握适当。因为他们正处在生长发育时期，不注意以上要求，容易出现伤害事故，甚至影响他们的正常发育。对于适合进行散手学习的青壮年人，从目前我国开展这一项目的实际情况来看，基本分为两种情况：一种是从事过多年武术套路训练而无实战基础的，他们的武术基本功协调性较好；而抗击能力、拳脚的功力、实战经验比较差，因此，要加强克服弱点的学习与训练，特别是应着重提高应变能力。另一种是身体素质好、速度快、爆发力强、勇敢顽强、喜爱散手运动，但缺乏系统的武术基本功和散手技术训练，对于这种类型的学生，要加强武术套路的基本功训练，特别是腿功、摔法的训练，同时提高其专项身体素质。对于参加学习的女子，应使她们理解具有防身自卫能力是一个女子参加社会生活的基本技能之一。在她们学习与训练中，要注意由易到难、循序渐进、加强抗击能力和力量性训练，培养她们勇敢顽强的精神，克服惧怕的心理。女子例假期间的练习，则要合理安排。

2. 在全面了解学生和运动员的基础上，制定出充分反映全队目标和个人特点的训练计划。

训练计划，既要有对全队的总要求，又要有对个人的不同要求。对重点学生和运动员还要制定专门的计划。这样，

训练计划中规定的任务，所要达到的指标、内容、方法和措施，就能更加切合实际。在训练课上既要以全队集体训练为主，也要经常安排一些针对性较强的个人训练内容，因为每个人在技术、身体素质等方面各有长处和短处，如有的拳法灵活而腿法较差；有的力量较强而柔韧较差。因此，个人训练计划应针对个人情况扬长补短，提高训练效果。另外，还要注意对尖子学生和运动员的重点培养，但不能因此而忽视对一般学生和运动员的训练。否则会挫伤大多数队员的积极性，带来不利影响。

四、系统性原则

教学与训练的全过程从初级到高级，到出现优异成绩，都应按照一定的顺序，持续地进行训练。此即为系统性原则。

1. 散手教学与训练的系统性，体现在教材的内容和教学步骤上，应当是从简到繁，从易到难。一个新手或一个没有技术基础的新队，从事散手的教学和训练，首先要练与散手有关的武术基本功，而后再学习散手基本技术，在以上动作熟练掌握并通过反复操练后，再学习在实战中的应用。在单个动作运用自如的基础上，再进一步学习组合动作。当达到一定技术水平之后，再进行战术的教学分析。

在专项理论的讲授上，首先要讲授散手的概述，使学生初步了解散手的发生、发展、特点和作用等。然后再介绍散手的技术内容和技术分析。最后讲述散手的教学与训练、竞赛和裁判法。这样，从技术到理论有机地结合起来进行系统地教学与训练，使学生全面理解和掌握散手技术和理论。

2. 在教学、训练中，要不断地坚持常年训练，以保证学生和运动员有机体所产生的一系列适应性的良好变化，使

身体素质、技术、战术、意志品质等良好影响得到逐步积累，直至达到最好成绩。

系统训练，还包括科学地安排间歇和调整时间。

严重伤病会使训练中断。在训练中要采取有力措施，防伤防病。

五、一般训练与专项训练相结合的原则

任何运动项目，要想训练出优异的成绩，不能只进行专项训练。而必须一般训练与专项训练相结合。因一般训练可为专项成绩的提高打好基础。而专项训练是为了创造优异的专项运动成绩。两者在训练中目的一致，不可分割。

1. 散手对人体的柔韧、速度、力量、协调、灵敏等身体素质要求较高。在整个散手技术的学习、训练过程中，必须通过多种一般身体素质的训练方法、手段来提高身体素质，为专项训练打下坚实的基础。

当然，强调了一般素质训练，并不是说专项素质和技术训练不重要。恰恰相反，在身体素质训练的基础上，还要扎扎实实地进行专项技术训练，才能把一般素质、专项素质转化成散手的技术水平。而且，散手运动中的距离、时空、虚实、战术等，在身体训练中是解决不了的，只有通过系统的散手技、战术训练，才能掌握这些实战技能。

2. 一般素质训练的内容和手段，既要全而又要结合专项。因为一般素质训练的目的是为了有效地提高身体各器官系统的机能，发展散手所需要的速度、力量、灵巧、耐力等一般素质，促进散手运动水平的提高。因此，选择的训练内容和手段，应紧紧围绕散手运动所需要的身体素质，比如通过60米、100米跑提高速度；通过哑铃、杠铃训练提高力量；通过足球、乒乓球活动提高协调、灵巧；通过中、长跑

提高耐力等。

3. 在实际教学与训练中，根据学生的不同的情况和训练时期，身体素质训练和专项技术训练有不同的侧重。比如武术基本功和基本动作水平较高的学生可以侧重于散手专项训练；对于一般素质较好但武术基本功和基本动作水平较低的学生，则应侧重于武术基本功和基本动作的训练，提高专项素质的水平。又如在训练计划的准备时期，可以多搞些一般素质、专项素质的训练；而在比赛前期，应侧重于专项技术训练和战术训练。

六、合理安排运动负荷的原则

在教学和训练中，根据任务、对象水平，要科学地合理安排运动负荷，才能收到良好的效果。

1. 在教学与训练过程中，要逐步地有节奏地加大运动负荷，直至达到极限负荷，才能最大限度地刺激有机体，使其产生良好的适应性变化，使体能和技术水平不断提高，达到最佳竞技状态，取得优异成绩。如果运动负荷不是逐渐加大，机体适应过程不是逐渐提高，均停留在原有水平上，其体能和技术水平就不会逐渐提高。

2. 在安排训练负荷时，要注意负荷与恢复的关系。一是要逐渐加大负荷，学生和运动员才能逐渐适应。突然加大负荷，不但不能适应，还会出现运动创伤和影响身体健康。二是加大运动负荷要有大、中、小节奏的变化，一成不变的负荷，不但效果不好，而且还会影响学生和运动员的训练情绪。他们承受一定的训练负荷后必须有一定休息恢复时间，借以消除疲劳，从而产生疲劳——恢复——超量恢复的过程。否则承受负荷后，得不到恢复，疲劳的积累会出现过度训练造成体能和技术水平下降。但休息时间的长短，要根据

具体情况而定。一般来说，训练课的负荷越大，需要恢复时间越长；训练水平越低，需要恢复时间越长。

3. 不同训练时期，运动负荷的安排也应有所不同。如训练的过渡时期，主要任务是进行恢复调整，这个阶段需要安排小负荷，使学生和运动员的精神体力得到充分恢复。在训练的基本时期，他们的身体素质和技术水平需要不断提高，这时的训练负荷需要有节奏地逐渐加大。赛前期的训练，为了迎接紧张激烈的比赛，需要加大负荷量至极限，训练强度要大。但在这个时期，特别要注意恢复和调整课的安排，如课的休息时间要适当延长，安排一些游泳、球类和室外活动，借以调整情绪和体力。有条件的还可配合医务监督，及时了解和测定他们的生理、生化指标，预防过度疲劳的出现。

七、从难、从严、从实战出发的原则

1. 从难。散手运动是激烈的对抗项目，在训练中，从始至终必须贯彻从难、从严、从实战出发的原则。例如练武术基本功提高腰腿柔韧性，就散手技术来说，对此要求能踢到头的高度就可以了；但平时训练绝不能满足于这一点，还要练劈前后叉、横叉、前板腿、侧板腿、后板腿，向前、向侧、向后踢腿都要超过头的高度。只有这样严格训练，腿才能运用自如。我们知道，在实战中打一拳，在平时训练中要打几百拳、几千拳；实战中踢一腿，在平时训练中要踢几百、几千腿。又如比赛中如戴 8 盎司、10 盎司的拳套，在训练中就要戴 12 盎司、甚至更重的拳套；实战中打三局，局间休息一分钟，在平时训练中可以打五局，局间休息半分钟。总之，平时训练的强度、密度要求都要高于比赛时，才能适应比赛时的要求。

2. 从严。在教学和训练中，首先表现在练习数量和质量严格要求。因为只有一定的练习数量，才能提高动作的质量。在完成一定数量练习的基础上，又要对练习的质量严格把关，从基本功到每一基本动作的规格要求；技术要点、用法、时机、变化等都要保质保量地完成训练计划。另外，对训练作风、课上纪律等也应严格要求，才能保证高质量地完成教学与训练任务。

3. 从实战出发。散手运动本身就是对抗性的实战项目，因此，在教学和实战中，每一个基本动作都要从实战的需要出发去考虑，而且要在实战中去检验。一切不符合实战要求的花架子都应予以剔除。比如两手在实战姿势中的位置，一般应一手放在胸部前方；另一手放在颌下。但有些新手平时训练还能保持这个姿势，一临实战，就顾不到手的位置而松垂下来，很容易被对手抓空击中胸部。这时就应总结实战中被击中的原因，加强实战防守姿势练习，建立正确的动力定型。

另外，为了适应比赛的需要，盛夏虽然炎热，也要穿戴全部护具，以进行适应性的训练。为了适应中午比赛或晚上比赛，也要在中午和晚上安排训练，或在短时期内一天安排三次教学比赛，以适应有时一天安排三场比赛的需要。

第二节 散手教学

一、散手技术的教学步骤

在教学过程中，无论是单个的基本动作，完整的技术动作，以及几个技术动作组成的组合动作，都要分“学会”“喂引”“实战”三个步骤来完成。“学会”和“喂引”是教

学的过程，能在实战中运用是教学的最终目的。

1. “学会”动作。通过教师的示范和讲解，使学生和运动员了解和掌握动作的规格要求（包括手型、步型、身体姿势等）、运行路线（手法、腿法、身法等）和攻防用法。通过反复练习和不断地纠正错误动作，使他们正确、熟练地掌握动作达到规范化。

2. “喂引”动作。“喂”就是给学生和运动员作假设性对手，根据他们学习动作的需要来给做喂递动作。如学防左挂挡的动作，在他们基本学会这个动作进一步练习使用时机时，教师或助手要由慢速逐步过渡到快速去给喂递右贯拳，使其反复不断地做防左练习，直至在正常实战速度情况下能准确有效地完成这个动作为止。“引”，是在攻防组合动作中，为了使學生掌握对手出击的时机、方位、距离而应急引发的反应动作。如为使学生和运动员抓住对手击腿后将腿着地的刹那起腿还击的时机时，就要用各种腿法佯攻；引发其掌握时机做出反应动作。“喂引”，是教学训练中的重要步骤。学生和运动员能否把学会的招势在实战中应用，主要在于教师的“喂引”教学方法是否科学、合理而有实效。

3. 实战运用。这是学习训练技术动作的最终目的。通过“喂引”，先使学生能够把所学的动作运用于条件性的实战。例如，指定甲方进攻，乙方只能防守反击。这是实战运用的初步阶段。真正的实战，情况千变万化，战机稍纵即逝，进、退、攻、防、距离、时空、对手的高矮、强弱等等，都对动作的运用起着一定的影响。如想在这种复杂情况下，灵活自如地应用所掌握的技术动作，只有通过有指导下的反复实战去锤炼、去分析、去总结，不断地提高运用技术动作的能力。

二、教学法

1. 讲解教学法

讲解和示范是使学生形成正确动作概念的基本方法。讲解应当简明扼要，形象生动，重点突出。在进行技术教学时，讲解的过程和内容有以下几点：

(1) 讲解动作的名称。讲解按动作结构起的名称，如“上步架打”或传统形象化名称“迎门砲（锤）”的内容含义。

(2) 讲解动作的规格要求和运动路线。如对该动作的手型、步型、身体姿势，以及手法、腿法、步法的起点、止点及运行路线的要求等。

(3) 讲解动作的攻防用法。分析动作的攻防距离、力点以及实战运用的时机。

(4) 讲解动作的易犯错误。练习前使学生了解容易犯的错误动作，提高学生对正确动作与错误动作的识别能力。

(5) 讲解动作的关键环节。这些关键部分，要着重讲解分析，以利于学生尽快地掌握动作。

(6) 讲解动作的练习方法。包括练习的步骤、对手搭配、队列的组织形式，以及练习的组数、强度等。

讲解方法有：

①简明扼要，边讲解边示范。

②形象化讲解。利用形象化语言，如冲拳“快如流星”等，使学生理解冲拳的速度和劲力。

③口诀化讲解。有时把一个技术动作的要领编成简单的口诀讲解，使学生容易理解，便于记忆。

④单字化讲解。为使讲解的语言简练易记，可以把词句单字化，如讲垫步踹腿时，可以把后腿蹬地、前腿屈膝及随

后的展髁、伸膝、踹腿过程归纳为“蹬、屈、踹”三个字。

⑤启发式讲解。可以围绕动作的技术要点先提问或先做示范，叫学生自己分析动作要领，启发学生主观思维，最后作归纳性讲解，使学生对动作的理解更为深刻。

2. 示范教学法

示范是使学生通过直观观察认识动作的概貌、要点的基本手段。示范的内容有：

(1) 正确动作的示范。为了使学生对动作建立正确的概念，在学动作之前，配合讲解，必须做正确动作（包括手型、步型、身姿的规格，手法、腿法的运行路线，以及攻防用法等），示范一两次。

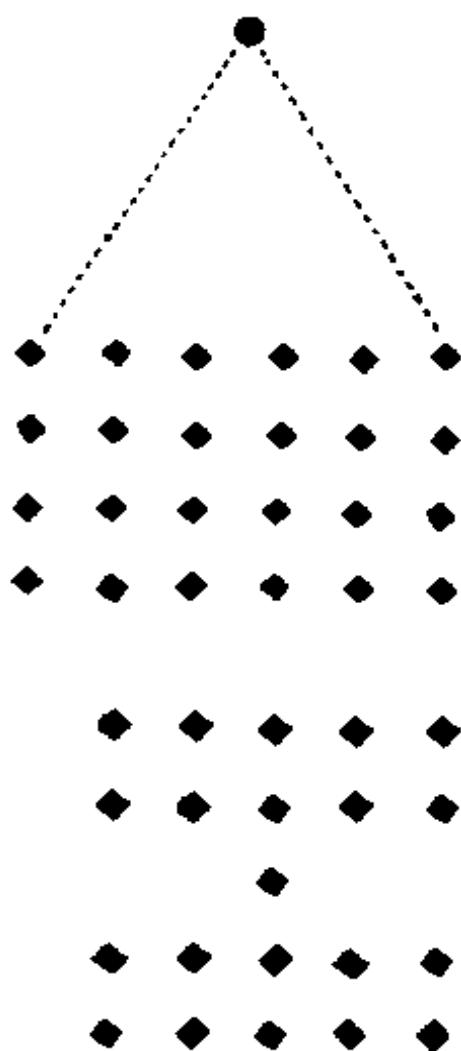
(2) 完整与分解示范。对于简单的动作，一般做完整动作示范；对于结构复杂或由两三个动作组成的组合动作，除完整示范外，还要做分解动作示范，便于学生对每个动作过程及技术细节观察理解。

(3) 慢动作示范。有的动作正常完成的速度很快，为了便于学生观察学习，需要放慢速度示范，或把动作的关键环节慢速示范。

(4) 易犯错误动作的示范。使学生通过对比，对正确动作建立深刻的概念，在练习中避免错误。

(5) 合理的示范位置。位置的选择，是以全体学生清楚地看到教师的示范为原则。以学生站成四列横队为例，教师可以站在横队的等边三角形的顶点做示范（见图示）。为了使后两排学生和运动员看清动作，可以叫前两排的坐下或蹲下；也可以叫前两排的学生向后转并后退几步，中间留出一定的空地，教师站在中间空地上做示范（见图示）。

如果学生和运动员站成两列横队练习，还可以让他们站



成半圆弧形，教师在中间做示范（见图示）。

(6) 示范面的运用。示范面有镜面示范、背面示范、侧面示范以及不同角度的斜面示范，为了让大家看清动作的规格要点，根据不同动作的需要，采用不同的示范面。同一个动作也可采用几个示范面。如从左实战姿势开始做的上步左架右冲拳，为了让大家看清左臂上架的运行路线及

高度，右冲拳的高度，可做镜面示范；为了让他们看清左实战姿势的规格要求和上步与右冲拳的协调配合，可做侧面示范。总之，为了让学生和运动员看清动作的规格要领，灵活选择和运用示范面。

讲解与示范不是分割的，通常是两者密切结合起来灵活运用。有的先讲解后示范，或先示范后讲解，或边讲解边示范。一般来说，对初学者采用精讲多示范的方法是主要的，对水平较高的则讲解分析是主要的。

3. 完整教学法

散手的攻防技术是由单个的攻防动作和组合动作构成的。为了使学生和运动员了解动作的全貌形成动作的完整的概念，一气呵成地掌握动作的整体，对于单个的动作和结构简单的组合动作可采用完整教学法。但遇到复杂的组合动作或难度较大的动作时，则采用分解教学法为宜。

4. 分解教学法

凡在下列情况下，可运用分解教学法：

(1) 结构较复杂的攻防动作组合。用完整教学法，学生和运动员掌握起来比较困难，这时就需要把组合动作分解成几个单个动作逐个教会，然后再逐渐组合起来，这样学习起来比较容易。

(2) 难度较大的动作。学生和运动员不可能一下掌握动作，这时就需要把动作分解成上肢动作和下肢动作，或者左侧动作和右侧动作。先学上肢后学下肢，或先学左侧后学右侧，在局部动作掌握以后，再学完整动作，以便让他们逐渐掌握难度较大的动作。比如抱腿别摔可先教双手抱腿；这个动作掌握以后，再教腿别；而后再进行别摔的完整教学。

分解教学法不宜将动作分解得过碎；而且在学生和运动员通过分解教学初步掌握动作之后，就应尽快地向完整动作过渡。分解教学法和完整教学法应有机地结合起来运用，一般要采用完整——分解——完整的教学过程。开始的完整教学可初步给学生和运动员一个完整动作印象，通过分解教学可使他们看清和学会动作的细节，然后再通过完整教学使他们掌握这个难度较大的动作。

5. 组织练习

通过讲解和示范，完整和分解教学使学生和运动员初步学会动作之后，就要组织他们反复地练习，以使他们正确地

巩固和掌握动作。在练习过程中要不断地巩固正确动作，纠正错误动作，逐步形成正确的动作定型。组织学生和运动员练习的方法，通常有下列三种：

(1) 集体练习法。就是在教师领做和口令指挥信号指示下集体练习。领做也是示范的一种形式，要注意示范面、示范位置的合理选择。口令指挥时，口令要短促、洪亮，还可穿插简单扼要的讲解提示。

(2) 分组练习法。在学生和运动员初步掌握动作之后，可以进行分组练习。分组练习可以使他们在组内研究分析，互教互学，把动作分析得更细致些。还可以组织各组之间互相学习观摩，取长补短，充分发挥他们的主观能动性。但教师要注意，各组的小组长要指定那些工作认真负责和技术掌握较好的学生和运动员担任（也可以叫班内骨干兼任）。各组的成员，要把掌握动作较好的与差些的混合编组，以便在组内互相帮助。

(3) 个别练习法。在集体练习和分组练习时，教师要注意观察，还会有个别学生和运动员仍不能正确学会动作，这时教师要对他们进行个别辅导，以免掉队。

6. 纠正错误

在组织学生练习过程中会出现各种错误动作，教师应善于及时发现和纠正它，否则，错误动作重复多了形成错误的动力定型，纠正起来就困难了。一般易犯的错误及纠正方法：

(1) 有的学生接受能力差，动作协调性也差，不能及时跟上教材的进度而出现错误时，教师就是通过个别辅导，耐心地采用分解动作，慢速示范，反复领做等方法帮助学习纠正，或在分组练习时，提示组长或掌握动作较好的学生和运动员给予个别辅导。

(2) 有的学生和运动员肌肉本体感觉差,不能很好地控制动作而出现错误时,教师则要多强调动作规格和技术细节,用站桩法练习和分解练习等方法帮助纠正。

(3) 有的学生和运动员由于某些身体素质差,所做动作达不到技术要求时,教师则应结合教材内容,安排一些专项素质练习。比如,因速度力量差冲拳达不到要求时,则在安排教材时适当安排些速度力量练习;又如,因柔韧性差一些腿法高度达不到要求时,则在安排教材时适当安排些腿部柔韧性练习。这样,使得他们逐步提高身体素质,达到技术要求。

(4) 有的学生在做一些难度大的摔法和跌扑滚翻动作时担心摔坏,过分紧张而做不好动作时,教师则应采取适当的保护措施。或者降低动作难度,分成几个步骤逐个练习,以消除学生的惧怕心理,逐步掌握动作。

在组织学生和运动员集体练习时,教师要通过观察,善于抓住共性的错误,通过正确动作示范和错误动作的表述,启发学生和运动员认识、分析什么是正确动作,什么是错误动作,然后集体纠正。在他们分组练习时,教师要及时指出哪些动作正确,哪些动作不正确,以便组内互相纠正错误。还可以组织小组之间互相观摩,识别正确的与错误的动作,提高他们的分辨能力,充分调动其主观能动性。

第三节 散手训练

一、训练法

教练员为完成训练任务,达到提高专项运动成绩而采用的途径和办法。

1. 讲解法

散手训练，始终都离不开教师的讲解。它包括：布置训练任务，提出具体要求，讲解分析各种练习内容的技术要点，组织练习，纠正错误，进行武德及政治思想教育，以及总结等。

训练课以组织学生和运动员练习为主。教师的讲解，力求简单、准确，要点突出，形象生动。善于利用练习间歇进行讲解，既不影响练习的密度，又使学生和运动员把练习和思维活动紧密结合，使整个练习在教师指导下进行，充分发挥教师的主导作用。

为启发学生和运动员的积极思维，有时教师在讲解中结合提问，让他们思考回答；有时叫训练有素的学生和运动员讲自己的技术要点体会；有时叫几名学生和运动员共同分析某个动作，最后教师进行总结讲评。这种生动活泼的讲解方式一般收效都较好。

2. 示范法

散手训练课示范应注意：

(1) 示范应姿势规范，动作协调，发力充沛。比如侧踹腿，教师的示范动作能站得稳，踹得高（高至面部），发力清脆出声。这种高质量示范，不但能使学生和运动员建立正确的动作概念，还能提高他们的学习兴趣和训练热情。

(2) 在整个训练过程中，教师应反复做示范；慢速、中速、快速示范；突出某一技术环节示范，以及错误动作纠正示范，等等。

(3) 也可请学生和运动员做示范，进行动作对比，特别是那些水平较高的学生和运动员动作速度、劲力较好，一些难度较大的动作和跌扑滚翻动作，教师因准备活动不充分或

年长身体不好等，不能完成的示范，更应充分发挥他们的示范作用。

3. 完整与分解法

在散手训练课中，学习动作、进行练习、改进技术，主要运用完整与分解法。

对于简单的技术动作，如某拳法、腿法、步法，或不能分解的较复杂动作，要用完整法组织练习。对于较复杂的组合动作或腾空跳跃、跌扑滚翻动作，完整练习比较困难，这时就必须用分解法。比如从左实战势开始的左冲拳——垫步蹬腿——落步接左右冲拳，这一进攻组合动作，可以把它分解为左冲拳、垫步蹬腿、落步冲拳三个分解动作。通过反复练习，比较正确地掌握这三个分解动作后，再进行完整练习。在分解练习时，可以较细地纠正动作的规格、运行路线、力点，再通过完整练习，改进动作的衔接。这样不但能保证组合动作的质量，还可增强学生和运动员掌握组合动作和高难动作的信心。

应注意的是，分解练习动作的目的是为了更快更好地掌握完整动作。因此，当分解动作基本掌握时，应尽快地过渡到完整动作练习，以免分解练习时间过长，形成分解动作的动力定型，反而破坏整个动作的连贯与节奏。所以，完整练习与分解练习应紧密结合，有分有合，但分是为了合，这一点必须明确。

4. 重复训练法

重复训练法，是指在不改变动作结构和运动员负荷数据的情况下，按照既定的要求，反复地进行练习，每次练习的间歇时间能使机体基本恢复的一种练习方法。在散手训练中，重复训练法是最基本的、常用的训练方法，贯穿在每一

个身体训练、技术和战术训练始末。它既可巩固提高技术、战术，又可用它来提高速度，发展力量，增强耐力。

初学散手的单个、组合技术动作时，对每次重复练习都应按照严格的技术规范来要求质量，对重复练习的数量和强度不宜要求过高，比如冲、贯、抄三种拳法组合练习，初学时重复练习，先要强调冲、贯、抄每个单一拳法的质量，再注意三个动作的协调配合，甚至为了改进技术细节，还可适当放慢速度，重复练习。当动作基本掌握后，对重复练习，不但要求动作质量，对练习的数量和强度也应提高要求。如为了提高组合练习的速度，可要求在规定的时间内必须完成练习多少次；为巩固技术定型，可要求在课上必须完成一定的组数和总数量；为了发展力量耐力，可要求拿轻哑铃或戴手套做多次数和组数的练习，直至力竭为止。

重复训练法中练习的强度，要以学生和运动员所能承担的最大强度为限。练习的间歇时间要充分，使机体达到基本恢复。一般来说，间歇时间为练习时间的2~3倍。如以心率衡量，一般应在110次/分以下。另外，重复训练法是反复练习同一动作或同一组合动作，容易造成单调乏味的情绪，因此在两组练习之间，可以组织些比赛、游戏或其他活动进行调剂。

5. 间歇训练法

间歇训练法，是指在一次或一组练习之后，按照严格规定的间歇进行休息，在机体未完全恢复的情况下就进行下一组练习的方法。由于它要求机体在规定的未完全恢复的情况下进行练习，即是在进行无氧代谢训练。这对提高有机体的机能，特别是心血管系统的机能，发展速度和速度耐力有较大的作用。

在散手训练中，为了提高学生和运动员的专项耐力，经常采用间歇训练法。比如，在比赛中，每个回合的间歇大约平均为5~8秒；在平常训练时，可要求回合间歇为3~6秒，甚至更短些；或者一人坐桩，3~5人用规定的较短间歇与之实战，以提高其速度耐力、力量耐力。又如，在正式散手比赛中，每场打3局，局间歇休息1分钟；在平时训练中，可规定打6局，局间歇休息半分钟。在赛前训练阶段，为提高专项耐力，这种训练方式是经常采用的。

间歇训练法的间歇时间，要根据练习的动作数量和负荷强度来合理制定。一般来说，练习的动作数量多，负荷强度大，间歇时间应长些，以心率来衡量，要在心率降到120~140次/分时，进行下一次练习。

间歇训练的负荷较大，对学生和运动员有机体的机能水平要求较高，因此使用这种方法，要求他们有较强的训练基础，并配合医务监督。

6. 变换训练法

变换训练法，是指在练习过程中，有目的地变换练习的运动负荷（时间、负重重量、速度等）、动作的组合，以及变换练习的环境、条件等。它对有机体产生多种作用，达到不同的训练目的。还可提高训练兴趣，避免单调乏味。

在散手训练中，变换训练法也是常用的训练方法之一。如在拳法训练中，把冲拳和蹬腿交替变换训练，使参加工作的不同肌肉群有劳有逸，可以延长练习时间，避免只限于同一组肌肉群活动而造成疲劳。如只进行冲拳练习，可以持重哑铃做冲击练习，重点发展速度力量；做徒手冲击练习，重点提高冲拳速度；把拳法组合和腿法组合交替变换练习，可使上下肢负担得到调节。在跌扑滚翻训练中，一个高难的跌

摔动作，往往先低摔后高摔；先在海绵包上（或垫上）摔，后在地毯上摔。这样变换条件，渐渐提高难度的训练，使学生和运动员克服害怕心理，逐步掌握动作要领，直至最后掌握动作。如进行身体训练，做纵跳、蛙跳、跨跳时，可走出训练馆，到田径场或环境优美的外场去练习。外场空气新鲜，又换了新的环境，对练习神经产生良性刺激，可以振奋精神。

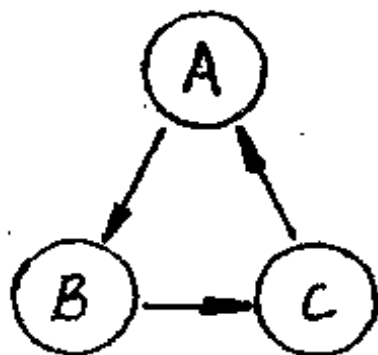
在技术训练中，运用变换练习达到训练目的后，应及时恢复正常练习，以避免由于变换训练形成的动力定型与正常的技术规范脱节。

7. 循环训练法

循环训练法，是指根据训练的具体任务，建立若干个练习站（或称点），按照规定的顺序、路线，依次完成每站所规定的要求，周而复始地进行训练。每站的练习内容、练习负荷和循环的次数，可根据训练目的和学生同运动员的水平合理制定。

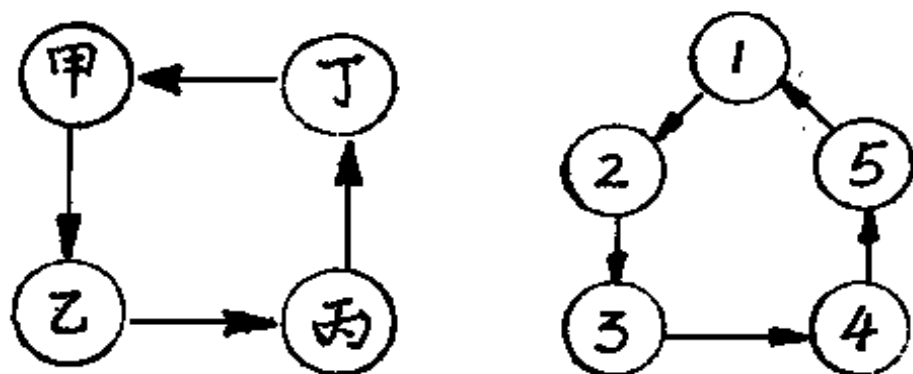
循环训练法，可用于技术、战术的巩固和提高，但更多的是用于身体训练。它是一种综合形式的练习方法，比较生动活泼，故能提高学生和运动员练习的情趣和积极性。另外，由于这种训练是全体学生和运动员按要求一站接一站地连续练习，没有不合理的停滞，故可加大训练密度。

在散手训练中，为巩固提高拳法组合、腿法组合、摔法组合，可以分设代号为 A、B、C 三个站（见图），每站练一个组合，按图示顺序反复练习。



为了训练专项力量，可设甲为打沙包站；乙为踢沙包站；丙为摔布人站；丁为推撞木桩站。按图示顺序反复练习。

在进行以力量练习为主的身体训练时，可设①为快速挺举杠铃站；②为腹肌练习站；③为负重深蹲站；④为背肌练习站；⑤为纵跳练习站。按图示顺序反复练习。



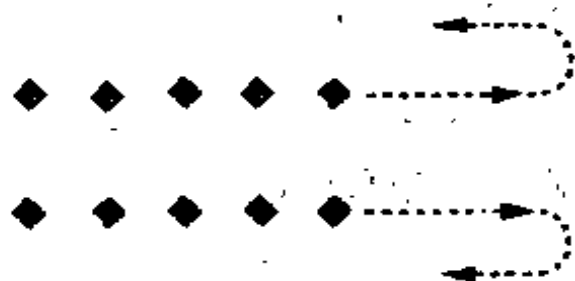
循环练习法用于身体训练时，通常有：一是持续训练，每站之间不间歇，连续循环数遍，主要发展耐力。二是重复训练，每站练习的负荷较大，站与站的间歇和每遍循环间的休息比较充分，主要发展力量和速度。三是间歇训练，每站间的间歇时间短，使机体在没有得到充分恢复下就进行下一站练习，主要用来发展速度耐力、力量耐力和速度力量。

循环训练法是连续进行的。因此，内容应是学生和运动员基本掌握的，而且应考虑使身体不同部位的活动交替进行，发展不同的身体素质。为验证循环训练的效果，不宜经常变动。在训练的开始和结束部分，要分别进行各种指标和数据的测定。

8. 游戏和比赛训练法

它是运用游戏和比赛的方式进行训练的一种方法。游戏和比赛密切相关，许多比赛是由游戏发展而来的。

它的显著特点就是具有竞争性，可提高学生和运动员的积极性和进取精神。游戏和比赛有相应的规则要求，只有遵守规则，相互配合，才能使游戏和比赛顺利进行。因此，这对培养学生和运动员遵守纪律、团结协作和集体主义精神有着积极的作用。它可用于散手的技术、战术的训练；可用于身体训练；也可用于训练课的准备和结束。在运用游戏比赛时，教师要根据训练任务，提出不同重点和侧重的要求。如初学后扫腿，为改进技术，参加训练的是 10 名学生和运动员，可按下列图示排成甲、乙两队，每队每次各出 1 人练习，每人在行进间做后扫腿 5 次，统计每队优质完成的总数，多者优胜。



基本掌握了后扫腿技术后，为巩固提高仍如上图每次每队各出 1 人练习，每人原地做后扫腿数越多越好，直至极限（保持动作的技术规范），统计每队每人的数量，多者为胜。在身体训练中，比打沙包的数量、比举起的重量、比跑步的速度，等等。通过比赛都能较大的调动学生和运动员的体能潜力，取得较好的训练效果。又如，为了练习两手的防守能力，可以设计为：甲、乙双方，甲为守方，胸前扣一拳头大小的红星或圆包（布或海绵制作），只能用手防守；乙为攻方，在随意移动步法中，统计在规定时间内抢摘下红星或圆包的次数。又如为训练闪躲反应能力，可设计为：全队围成

一两臂间隔的圆圈，依次进圈内 1 人为靶，围圈的学生和运动员用球传递投击靶人，靶人可随意跑动闪躲，在规定时间内，统计击中次数。

至于在课的开始部分，通过游戏很快使学生和运动员精神集中，并使机体在愉快的情绪中开始活动；在课的结束部分，通过一两个有趣的游戏，使他们达到全身放松的效果。这都是在训练课中经常运用的有效手段，特别对青少年，效果更佳。由于游戏比赛趣味浓厚，竞争激烈，他们为了取胜往往情绪激奋，体能消耗较大。因此，应做好赛前必要的准备活动。教师也要根据训练的任务掌握好负荷量和结束的时机，避免因游戏比赛的负荷过大，影响计划和训练任务的完成。

二、训练计划的制定

“凡事预则立，不预则废”。一个散手队从组队开始，在少则几个月，多则几年、十几年的时间内，通过周密的、科学的训练活动安排，即训练计划的制定，可把训练的总目标具体化为一些独立而又彼此联系的训练任务和形式，并进一步具体化为若干按特定要求进行的练习。运动员认真地逐个地完成这些练习，实现各次训练课的任务和要求，就会逐步接近直至完成总的训练指标。

制定训练计划的依据是运动员的具体情况（身体素质和技術基础），可能的训练时间和指标要求。就运动员的具体情况而言，目前散手运动员的情况大致有三：一是有一定的武术基本功和套路基础而缺乏实战经验；二是有一定的拳击、摔跤基础而未系统从事过武术基本功和套路训练；三是既有武术基本功和套路训练基础而又有一定实战经验。据此，在制定训练计划时就要有不同的安排。如从基础训练来

分析，对于第一种情况，应着重加强散手基本动作和速度、力量的训练；对于第二种情况则应弥补些武术基本功和基本动作的训练，重点提高腿法的柔韧性和动作的协调性；对于第三种情况，则应在加强全面技术训练的同时，重点安排一些解决技术薄弱环节的训练。

制定训练计划以教练员为主，也可以让运动员参加某些环节和措施的讨论确定。这样教练员、运动员共同了解训练计划，认识一致，目标一致，实施步调才能一致。通过一定时间的训练，便于教练员和运动员共同总结，调节训练计划，这对提高运动员的训练积极性是必要的。

训练计划一般分为：多年训练计划、年度训练计划、阶段训练计划、周训练计划及课训练计划五种。

1. 多年训练计划的制定

多年训练计划，是指一个队组建以后经过两年至十几年的训练时间，使运动员的技术水平达到竞技高峰直至退役。多年训练计划可分为全过程训练计划和区间性训练计划。

(1) 全过程与年训练计划

它是指青少年从入队时间起，经过1~2年的基础训练，2~3年的技、战术训练，然后进入竞技高峰期，参加大型比赛。全过程多年训练计划阶段的划分，可参考表1。

(2) 区间性多年训练计划

它是指两年以上根据某一特定任务面制定的训练计划。比如，对业余体校运动员在基础训练阶段所制定的计划，它的任务是经过几年的训练达到向优秀运动队输送的水平。对优秀运动员参加两届全运会之间的四年训练计划，它的任务是在下一届全运会上创造优异成绩。对大学生运动员四年学习期间的训练计划或部队战士3~5年服役期间的训练计划

都属此类。

表 1 全过程多年训练计划阶段的划分

阶 段	主要任务	年限	训练的重点内容
基础训练阶段	提高素质 打好基础	1~2 年	1. 武术基本功训练：包括腰功、腿功、臂功、桩功。 2. 基本运动素质训练：包括力量、速度、协调、耐力。 3. 基本动作训练：基本拳法、腿法、步法、摔法。
技、战术训练阶段	提高散手 实战能力	2~3 年	1. 提高专项运动素质和抗击打能力。 2. 掌握散手进攻和防守技术、战术。 3. 有关技术理论知识。 4. 专项心理素质。
竞技高峰期	达到参加 大型比赛 的能力和 优异成绩	2~3 年	1. 巩固发展身体素质。 2. 掌握攻、防组合技术。 3. 提高分析、判断和应变能力。 4. 提高战术素质。 5. 提高赛场竞技能力。 6. 专项心理素质。 7. 专项理论知识。

区间性多年训练计划的区间年限是固定的，定计划的依据主要是运动员的基础情况和任务指标。参加区间性多年训练的散手运动员有的处于多年训练全过程的最佳竞技阶段，有的处于技、战术学习提高阶段或竞技水平保持阶段，因此，对他们的训练内容、手段、负荷安排要周密细致，既有

全队计划，又有区别对待。这样才能保证不同情况的运动员都能达到预定的训练目标。

2. 年度训练计划的制定

年度训练计划是多年系统训练过程的基本组成单位。制定科学的、周密的年度训练计划，是保证多年训练计划的贯彻执行，达到预测训练指标的重要工作。

从每个训练年度在每年训练计划中所处的位置和任务，可以把年度训练计划分为基础训练的年度计划，技、战术的年度计划和竞技高峰期的年度训练计划三种类型。又根据在一年中比赛的次数（或竞技状态出现高峰的次数），年度训练计划又可以分为单周期的、双周期的和多周期的三种类型。

不论哪一种类型，年度训练计划都应包括时间阶段的划分，各阶段的训练任务和内容，训练方法和手段，运动员负荷的节奏和调整休息等。竞技高峰的年度训练计划（或有比赛、测验的其他类型年度训练计划）要以比赛（或测验）为核心统筹安排，确保在比赛时运动员处于最佳竞技状态，创造优异成绩。例如已处于竞技高峰期的散手队，制定一个从冬训开始到次年九月份参加全国散手擂台赛的单周期年度训练计划，列表如表 2。

需要强调说明的是赛前实战训练要特别注意防止运动损伤，这时的训练强度大、运动负荷适当减小，以免赛前运动员疲劳。另外，在赛前一至两周要注意调节好体力，以便使运动员精力充沛地参加比赛。

处在基础训练和掌握实战技术阶段的年度训练计划，没有正式比赛，但为了提高兴趣，调动运动员的训练积极性，可以在一年中安排一两次测验或教学比赛，现以两

个周期的年度训练计划为例，将全年训练计划列表如表 3、表 4。

表 2 单周期年度训练计划

时期	准备期		基本训练期						赛前期		比赛	过渡期
阶段	一般准备		单个技术训练			攻防技、战术训练			适应比赛训练	赛前小休		
时间(月)	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
任 务	1. 发展一般素质; 2. 专项素质; 3. 功力练习; 4. 改进个人技术。		1. 保持一般和专项素质; 2. 熟练掌握踢、打、摔的单个技术, 组合技术; 3. 保持抗打能力。			1. 保持素质, 加强功力; 2. 在条件实战中掌握攻防技术; 3. 提高战术意识; 4. 确定个人绝招。			1. 形成最佳竞技状态; 2. 比赛心理调动; 3. 战术应变能力。		调整体力。 参加比赛。	调整休息, 恢复体力。
方法和手段	1. 跑、跳、球类活动; 2. 武术基本功; 3. 踢、打、摔布人、沙袋; 4. 分解法改进技术。		1. 以专项身体练习为主; 2. 有“喂”“引”配合的完整技术训练; 3. 功力练习。			1. 保持基本功, 提高打、踢沙包的强度; 2. 实战分析提高。			1. 打教比赛; 2. 超超重比赛, 提高耐力; 3. 场上独立应变能力。		巩固技术、战术。	球类活动, 爬山游园, 文艺活动。

表3 基础训练类双周期年度训练计划阶段划分及内容安排

月份	周期	阶 段	内 容 安 排
11	第 一 周 期	准备阶段	1. 跑、跳、球类、力量练习, 发展素质;
12		基本训练阶段	2. 提高柔韧性, 武术基本功训练。
1			1. 巩固一般身体素质和专项身体素质;
2		测 验	2. 武术基本功训练;
3			3. 学习散手基本动作。
4			
5		调整阶段	订出具体指标, 进行测验总结。
6	第 二 周 期	准备阶段	1. 根据测验结果, 修订补充下半年训练计划;
7		基本训练阶段	2. 素质恢复训练。
8			1. 一般素质和专项身体素质;
9			2. 武术基本功训练;
10		测验、总结	3. 学习、训练散手基本动作。 测验, 外出参观比赛, 对比总结。

3. 阶段训练计划的制定

阶段训练计划是年度训练计划的有机组成部分, 即其某一具体阶段的训练计划。阶段训练计划要保证某一阶段任务的完成, 就要安排得具体, 通常以周为单位。还要考虑到与下一阶段计划的衔接和运动负荷。现以两个月的预备阶段为例, 列表如表5。

表 4 掌握技术战术双周期年度训练计划的阶段划分和内容安排

月份	周期	阶 段	内 容 安 排
11	第一周期	准备阶段	1. 发展一般身体素质, 武术基本功训练;
12		基本训练阶段	2. 复习巩固散手基本动作。
1			1. 抗打能力练习;
2			2. 打沙包、踢沙袋、摔布人, 提高专项力量;
3		局部实战总结调整	3. 掌握实战技术、战术的攻防招法。将所学攻防招法, 进行条件实战;
4			根据总结, 调整下半年计划, 小调休。
5			
6			
7	第二周期	基本训练阶段	1. 巩固提高单个攻防技术;
8			2. 攻防实战技术组合;
9			3. 介绍常用的简单战术。
10		比 赛	教学比赛, 兄弟队之间的交流比赛。

表 5 预备阶段训练计划

小阶段	11 月 份			12 月 份				
周 次	1	2	3	4	5	6	7	8
内容安排	讨 论 实 计 划, 小 量 恢 复 体 力。	一般素质和专项素质的过渡性训练, 恢复个人技术。		一般素质和专项素质的正规训练; 个人技术正规训练; 功力训练。				阶段小结, 为进入下阶段训练作好思想准备。

在全身系统训练中，有时为了完成某一特定的训练任务而制定连续几周的专门训练计划，如接近赛前期的加量训练计划，赛前期的加强度的训练计划，临比赛出发前的调量训练计划等。

还有一种临时性的阶段训练计划。例如，目前各省、市散手优秀运动队还不多，多数单位是在比赛前一个时期临时组织运动员集训。时间从几周至几个月。在制定训练计划时，应考虑以下情况：对于一直参加散手系统训练的运动员，要在他们原有训练基础上针对比赛安排训练；对于那些通过拳击或摔跤训练的运动员则应加强散手专项技术的训练，并使其实战经验在散手技术中发挥出来；而对于只有一般体育基础，身强力壮，敢打敢拼，但没有实战经验的新手，则应从散手基本技术学起，选择一些适合本人具体情况的攻防技术突击训练，并经常从安全、防伤、基本战术等方面进行教育。

在制定阶段计划时如能注意到既有统筹安排，又有区别对待，尽管是临时集训，也会取得较好的效果。

4. 周训练计划的制定

周训练计划是具体的实施计划，一个阶段训练计划是由若干个周计划所组成。而一周的训练计划，又是通过具体周的训练安排去落实。根据训练任务和内容，周计划可分为基本训练周、赛前训练周、比赛周和恢复调整周四类。

(1) 基本训练周

这是周计划中主要的一类。在年度训练计划和阶段训练计划中的基本训练期，一般要4~30周。通过基本训练周要提高一般和专项素质，学习掌握技术、战术，学习有关的理论知识，使运动员具备比赛的能力。执行基本训练周计划时

要注意：

①尽管随着训练周的累积增多，运动负荷要逐渐加大，但一周的运动负荷要有大、中、小的节奏变化，使运动员既承受一定的运动量，又能及时得到恢复和调整，这样才能避免过度疲劳，坚持高效持久的训练。

②训练内容的安排不要太单一，以免枯燥乏味。现举例如表 6。

表 6

时 间	上午训练内容	下午训练内容
星 期 一	素质、基本功	技术训练
星 期 二	战 术 训 练	条件实战
星 期 三	机 动	球类活动
星 期 四	素质、基本功	技术训练
星 期 五	战 术 训 练	条件实战
星 期 六	野外素质训练	小 结

素质和基本功训练比较艰苦单调，技术训练要求精力集中，战术训练要灵活多变，条件实战则要求精神高度紧张。在周计划前两天，运动负荷是逐渐加大的，精神负担和生理负担是变换调济的，到星期三作为一个小周期，恢复调整，这样才能保持运动员的训练积极性和持久训练的体力。同时这种前半周与后半周训练内容基本一致的安排，又叫周训练计划的两段结构，一般较为普遍采用。

(2) 赛前训练周

一般安排在年训练计划的赛前期，时间为 2~3 周。通过赛前训练周，把运动员的技术、战术推向最高峰，达到最

佳竞技状态，准备迎接比赛。赛前训练周的主要内容是实战，可以分为：一、条件战术实战；二、实战；三、超时、超局实战。通过超时、超局实战的强化训练，提高运动员的竞技耐力，以便比赛时有充分发挥技术的体力，但要注意及时恢复调整。为了赛前能保证恢复调整好体力，经过几周大强度的赛前训练后，要考虑可以安排一个小周期来调整。一定要避免运动员在疲劳状态下去参加比赛。

(3) 比赛周

运动员处于高度紧张状态，要注意使运动员精神能放松下来；才能吃得好、睡得安，正常发挥技术水平。如果比赛时间较长，还应在比赛间隙，适当安排一些赛间训练，以免体力和技术下降。

(4) 恢复调整周

安排在年训练计划的恢复调整期，经过长时间的训练和激烈的比赛，运动员的精神、体力都有很大消耗，要通过1~4周恢复调整。这时运动负荷要小，内容安排要丰富多彩，可以在夏季组织游泳、冬季组织滑冰，参加其他有兴趣的球类活动或文娱活动，以及爬山、钓鱼、旅游等。使运动员在精神和体力上完全得到恢复。

5. 课训练计划的制定

训练课是运动训练活动最基本的组织形式，各种训练计划都要通过一次次训练课去贯彻和实施，所以订好课的训练计划，保证每次课的质量，是提高竞技能力，达到预期训练指标的根本保障。

(1) 训练课的类型

依训练课的任务和内容可以把训练课划分为五种类型：

① 身体训练课

专门的身体训练课大都安排在训练的准备期，通过多种多样的训练内容和手段，如：长跑、短跑、跳绳、杠铃、哑铃、柔韧练习、武术腿功、踢打沙袋、垫上技巧、球类活动等发展运动员的一般和专项身体素质。运动负荷较大。

②技、战术训练课

安排在基本训练期。主要是学习掌握拳法、腿法、摔法、步法，以及进攻、防守的各种技术、战术，为各种专项技术、战术训练服务的各种辅助性练习。学习掌握这些技术、战术的课负荷较小；训练提高这些技术、战术的课负荷较大。因为一个技术或战术，学会仅是第一步，要在实战中能运用，都要经过几十次、甚至千百次的反复练习。

③测验比赛课

在一个训练阶段结束前，要通过测验来检查一下训练结果，为下一阶段训练安排提供依据。在赛前期训练阶段要经常安排比赛实战训练课，使运动员的精神、体力进入实战状态。散手是對抗性项目，在基本训练期的技术、战术训练活动中，经常采取有条件的比赛、实战训练，对于提高运动员的实战能力很有作用。

④综合训练课

在全年训练的各个阶段，综合训练课经常采用，如课的准备活动安排些柔韧性腰功训练，接着安排某个拳法、腿法或战术训练，最后安排些素质训练。这样训练课的内容比较丰富，也便于运动员心理、生理的调节。它的运动负荷依课的具体任务而定。

⑤调整训练课

在训练的过渡期安排。在一周、一个训练阶段的大运动负荷训练之后也常穿插安排。通过球类比赛、游戏、游泳、

郊游等活动，以及医学、生物学、心理学的恢复手段，消除运动员心理负荷和运动负荷所产生出积累的疲劳。

(2) 训练课的任务及内容的确定

训练课的任务和内容是根据周计划的统一要求和运动员的具体情况来确定。一次课的任务可以是单一的，也可以是综合的。预备期和比赛期的训练课，由于课的训练目标比较集中，单一训练课多些。其他大部分训练课为综合训练课。

一次综合训练课的任务以安排二至三项为宜。具体安排要考虑以下几种情况：

从技术方面来说：基本动作→拳法→腿法→摔法。

从素质方面来说：柔韧→速度→力量→耐力。

从肌肉负担方面来说：上肢→下肢→全身。

从前后顺序方面来说：需要将精神高度集中的技术、战术训练安排在前面；耐力练习安排在后面。在体力好的时候安排速度（如冲拳、踢腿的速度）、力量训练；在体力有些疲劳的时候安排耐力性训练（如打、踢沙包若干次，连续摔布人若干次等）。

不同的训练内容要求不同的肌肉群参加活动。这样可以使肌肉交替活动和休息，不易疲劳。不同的训练内容对人体生理影响不同，比如技术、战术训练要求精神系统高度集中，耐力训练精神较为轻松，而呼吸及心血管系统负荷较大。因此，科学地、合理地安排综合课的训练内容能有效地提高训练质量。

(3) 训练课的基本结构

一般训练课由准备部分、基本部分和结束部分组成。

①准备部分

主要任务是使运动员的生理和心理进入训练活动状态。

时间在 10 ~ 30 分钟。准备活动又分为一般准备活动和专项准备活动。一般准备活动的内容可选择队列练习、慢跑、活动性游戏、柔软体操等，达到精神集中、热身的目的。专项准备活动的内容可选择武术的腰功、腿功、臂功练习，步法练习，垫上运动和一些散手基本动作练习，使运动员为进入散手基本训练作好准备，又可以不断地复习巩固和提高基本动作质量。

②基本部分

通过各种方法、手段实施训练计划中的规定内容，达到本堂训练课的目的，时间是 30 ~ 60 分钟。如本次课的任务是学习掌握上步冲拳、蹬腿和防蹬腿技术。一般先学习上步冲拳，通过讲解、示范、组织单人练习，运动员基本掌握后，再学习蹬腿。运动员基本掌握蹬腿技术后再讲解分析，以前蹬腿阻击防对手的上步冲拳。这一还击技术基本掌握后，再讲解分析冲拳攻击对方时，如何预防对方的蹬腿还击。通过组织双人配对的冲拳、蹬腿的攻防练习，去反复实战、掌握。基本部分的任务可以是一个，通常是二至三个，像上述课三个内容，有上肢的拳法、下肢的腿法和一个攻防组合技术。这种安排肌肉负担互相交替，精神心理得到调节，容易提高运动员的训练积极性和避免因单项大负荷练习局部肌肉负担过重而引起肌肉劳损、拉伤。有时两个训练内容之间活动形式差别较大。比如第一个内容是拳法；第二个内容是跌扑技术；在完成第一个任务后还应再把跌扑的有关准备活动安排一些；再进入正规跌扑技术练习。这样可以避免不必要的运动损伤。

基本部分的运动负荷在这一堂课中是最大的，其间，运动负荷一次或几次达到高峰。

要使一堂训练课高质量，除了要科学地、合理地安排训练内容、方法、手段外，还要注意组织形式，场地器材的运用，练习间运动负荷的节奏。另外，还要注意在课上制造出高涨的训练气氛，培养运动员团结、互助的思想品德和顽强拼搏的意志品质。

③结束部分

它的任务是使运动员从紧张激烈的训练状态逐渐恢复到运动前状态，达到放松和恢复体力。时间在5~15分钟。运动负荷由小到零。其内容可选择放松跑、游戏、放松操、互相按摩放松等。研究表明，紧张训练后做轻松的活动，体内乳酸的排除速度要比静止休息约快两倍。吸氧量在运动后10分钟、血压约需20分钟左右恢复到安静时水平。因此，训练结束部分做15分钟左右的轻松活动完全是科学的。

第四节 散手运动员的选材

散手已成为国家正式竞赛项目，训练水平和运动成绩的提高异常迅猛，因而选材问题越来越受到重视。

一、选材的意义

实践证明：科学的选材和训练是培养优秀竞技选手不可缺少的两个方面。随着科学的日益发达，运动训练的方法与手段更加客观。一种新的技术、新的训练器材一经出现就会很快传播开来，仅仅依靠传统的模式、层层选拔、自然淘汰的经验式选材已不能适应运动技术发展的需要。所以，在训练条件、手段、方法的差别日渐缩小的情况下，个人先天条件的重要性就显得突出了。所谓“先天条件”，是指未经训练，由遗传特征所决定的因素。能够通过训练，得到显

著改变的因素则称之为“后天条件”。这两方面的条件构成了运动员的竞技能力。只有那些先天性的能力高（先天条件优越），而又接受科学训练（后天性竞技能力得到充分发展）的人才有可能达到最高的竞技水平。因而寻找和发现先天性竞技能力高、后天的可训练性强的人才，就成为选材的具体目标。

选材还是完成多年系统训练的保证。学生和运动员潜在的先天性竞技能力一旦被认识，就易于激发他们产生强烈的运动动机，充分发挥出这种能力，在从事的特定运动项目中艰苦训练，去追求优异成绩的早日出现。

此外，选材的成功为学生和运动员在其专项的最佳竞技年龄阶段创造出优异成绩提供重要的条件。竞技体育是通过竞赛选拔强者。也只有少数人能够创造出优异的运动成绩。他们的成功经验就是保证被选人员要在最佳年龄区间创造出优异的运动成绩。因此，学生和运动员必须从本专项的适宜年龄开始，有足够的时间进行基础训练和专项训练，一般的项目通常约需6年才有希望在最佳年龄阶段达到技术高峰。

鉴于选材涉及的范围较广，散手运动员的选材，有待进一步深入研究，我们只能从现有的条件出发，从身体机能形态、身体素质、心理和遗传因素等方面加以阐述。

二、身体机能、形态选材

1. 身体机能

主要指心肺功能所表现出来的机能能力。其表现形式为：脉搏频率、呼吸频率、肺活量、最大摄氧量等。由于心肺功能关系到能量代谢供氧、机能工作效率和恢复等一系列重大问题，没有良好的心肺功能，就无法承受越来越大的训练负荷。因此，它不仅是有氧耐力的决定因素，而且也是决

定其他身体素质的重要因素，是运动能力的基础。

2. 身体形态

形态是机能的基础。标志身体形态的主要指标不外乎身体的长度（身高、肢长等）、围度（胸围、颈围、上下肢围等）、宽度（肩、髂脊间径等）、充实度（体重/身高、体重加胸围/身高）等。

身体形态、机能的许多指标，在很大程度上取决于先天遗传因素。当然随着年龄的增长，在后天的自然生长发育过程中，也必然产生变化。运动训练则是给有机体一个特定环境，在其正常的生理范围内挖掘出最大的机能潜力。可见，训练是在遗传和人体自然生长发育的基础上，对有机体中的可变异部分施加影响，使之机能提高。这就告诉我们：在选材时，既要考虑后天训练对人体的影响，更要考虑先天遗传因素的存在。沈阳体院教师关铁云，对1984年参加辽宁省散手比赛的运动员进行了34项指标的测试。测后对各项指标经过电子计算机筛选，作出逐步回归统计，由四项指标数据组成了最优方程式： $\hat{y} = 56.3507 - 1.5711$ 。

颈围为负相关。说明运动员颈部围径应相对小些为宜。姿势反射的原理告诉我们：头部位置的改变将会反射性地引起四肢肌肉紧张度重新分配。头部运动的灵活性在散手中又相当重要，如身体向左闪躲，身体重心肯定左移，头部也必然向左侧倾斜，从而使右侧三角肌、肱二头肌、肱三头肌的张力提高，伸肌初长度也因之拉长，这些必然为右拳的即刻发出带来速度和力量。

髂脊间径也为负相关。说明髂脊间径的大小和身体转速成反比，间径小有利于身体扭转，而身体迅速转动的能力，恰恰是散手运动员应具备的最基本运动能力。

手宽为正相关。手的宽度无疑代表着拳的大小，拳头本身的质量与其速度的乘积 $m \cdot v$ 形成了冲拳时的动量。在某单位时间内作用于物体的冲量等于它的动量在同一时间内的变化。公式： $F \cdot t = m (v_1 - v_0)$ 。在速度不变的情况下，拳的质量 m 越大，形成的冲量 $F \cdot t$ 越大。

在测试中发现，手的宽度存在着先天差异，最大的 11.5mm、最小的 9mm。生物进化论认为，生物变异的相关性普遍存在，生物体的各个器官是彼此联系的，一个器官的变异会引起另一些器官发生相应变异。如手大的人一般脚也大，根据脚长亦可预测身高。因此，选材时要考虑各个器官间相关性的存在。

呼吸差为正相关。这一结果表明：运动中由于缺氧之故，促使呼吸加深加快。因为使呼吸系统的机能得到改善，保留在体内“无效腔”内的气体减少，有利于肺换气和氧量的增加。这也说明后天训练对呼吸系统的影响普遍存在。

三、身体素质选材

众所周知，良好的身体素质可以帮助学生和运动员更快地更好地掌握专项技术。对学生和运动员来说，起决定性作用的专项运动素质发展越全面，就越有希望进入高水平的训练。在形体与身体素质发生矛盾时，以素质为主的观点是趋于一致的。所以身体素质测定是选材的第二关口。

1. 速度

散手运动中反应速度是主要的。它是指从出现刺激到作出应答反应之间的时间长短。运动中的表现形式是根据对手的情况迅速改变动作的方向、路线、速度、方法等。但不论是出拳还是发腿，所表现出来的都是速度的综合表现形式。既有反应速度，也有动作速度。散手运动是典型的一对一的

对抗项目。它竞争激烈、瞬息万变，因此，它又是复杂动作的反应速度。一般来说，视——动反应时，非运动员平均增多为 0.2 ~ 0.35 秒之间，而运动员则较短，一般为 0.15 ~ 0.2 秒，部分运动员可达 0.1 ~ 0.12 秒。听——动反应时间较短，非运动员平均为 0.17 ~ 0.27 秒，训练有素的运动员大约为 0.10 ~ 0.15 秒。国际优秀短跑运动员可达 0.05 ~ 0.07 秒。有人研究，不同项目的运动员对移动着的客体反应速度和准确性如表 7。

表 7

运动项目	反应速度平均数 (秒)	反应准确性与规定标准的平均差
足 球	0.138	2.4
游 泳	0.147	3.0
体 操	0.150	3.3
田 径	0.152	4.2

这些参数，对于我们制定选材测试标准有一定的参考价值。但这些数值大都是从训练多年的运动员中测试出来的。借鉴时，标准与尺度应适当放宽，如视——动反应速度标准可定在 0.17 秒左右，反应准确性标准可定在 4.5 ~ 5.0 之间。测试视——动反应速度的简便方法是皮艾郎 (H·pieron) 方法：主试者用拇指把一米尺垂直按在墙上，尺的上端与墙上同眼睛齐高的记号相齐，命被试者将拇指放近尺下端，当一看见主试的拇指移开，即将尺按住，可根据尺降下的距离用 $T = \sqrt{\frac{2s}{G}}$ 公式换算 (T = 时间，以秒为单位；S = 下降距

离，以厘米为单位； G = 地心吸力的加速度，980 厘米/秒）即可测出被试者的视——动反应时。

有人研究，拳击和击剑的特殊反应时，通常在 0.3 ~ 0.7 秒之间，完成出拳和劈刺的时间则在 0.25 ~ 0.47 秒之间，可见反应时占完成练习的总耗时量的 60% 左右，这表明在对抗项目中，反应时指标的信息价值最大。常用于散手中的测试速度方法有：

- (1) 测单腿连续快速蹬地起腿的时间。
- (2) 测试定时连续击拳的次数。
- (3) 测试定次数的击拳时间。

2. 力量

散手中的力量主要是速度力量，速度力量最典型的表现形式是爆发力。评定爆发力可采用爆发力指数：

$$I = \frac{\text{尽可能达到的力量}}{\text{达到上述力量所花费的时间}}$$

通过测力仪测试击拳的力量可以看到，未经训练者仅为 15 公斤左右，运动员可达 150 公斤左右，世界优秀重量级拳击手可达 500 公斤。根据 $F = 1/2mv^2$ 力学公式分析得出，力量的大小与人体本身的质量有关，也与动作的速度成正比。因此速度力量是散手素质选材的主要指标。

力量素质的另一种表现形式是冲量，如散手中的冲拳、蹬腿所反映出来的力量素质。冲量的测量采用间接测量方法测出，只要测出力量与力量的作用时间，就可用平均力量乘以作用时间测出冲量。也可以从动力描记图中，力的曲线与横坐标轴之间的面积算出冲量值。

3. 耐力

耐力是散手运动中的重要素质。因此，有关耐力因素的

指标，应视为选材的重要指标之一。学生和运动员的耐力主要受心血管和呼吸系统的影响。其水平在很大程度上又取决于有氧与无氧供能能力，当然还受到运动技术的影响。一般采用测试最大摄氧量 = $6300 - 19.26 \times$ 次量大强度工作时心率。但是散手运动员的耐力水平，最好是根据临场技术的测量结果来确定，也就是说，用技术稳定性指标去评价耐力发展水平。具体做法是将运动员比赛开始到结束与每局所记录的技术动作（冲拳、贯拳、侧踢腿、抱腿摔等）数量与技术效果（有效击中数量）进行比较。下面是 1988 年全国武术对抗项目表演赛中散手腿法、摔法技术统计（表 8）。

表 8

类别	名称 击法 次数	腿 法					摔 法			
		蹬腿	侧踢	横踢	后扫	转摆	抱摔	挟颈	抱腰	过背
总数		125	345	344	2	10	212	123	141	5
击中(成功)		86	257	246	1	3	43	43	76	3
有效率		68.8%	74.5%	71.6%	50%	33.7%	35.8%	35.8%	53.9%	60%

应用时，要将每个运动员的上述数字，还应包括拳法数字分门别类统计出来，然后根据各种方法在每局中的有效率来评定出每个人的耐力水平。

近年来有人研究，散手运动员的耐力水平，可采用测两分钟内发拳与发腿的次数和测固定次数与组数的发拳、发腿时间等方法进行判别。但应注意的是耐力测验中既包括一般性耐力测验，又包括专门性耐力测验，所以测验本身存在着

一个等价性问题。标准化的一般性耐力测验能保证测量的精度，缺点是易造成运动员精神负担过大；专门性耐力测验在心理上对运动员有较大的吸引力，但所产生的测量误差概率较大。在选材测量时要考虑上述因素。

4. 柔韧

散手运动中完成动作的质量取决于某些关节柔韧性功能的程度。故柔韧是选材中主要素质指标之一。常用的测量手段有：转肩、横叉、竖叉、控腿、踢腿等。

还应指出的是，各项运动素质间存在着不平衡的发展关系，即素质间存在着相互影响制约的关系，如力量与柔韧、速度与耐力等。选材时，要首先考虑先天性因素大的方面。如力量与柔韧发生矛盾时，应以力量素质为主，速度与耐力应以速度为主。

四、心理因素选材

随着科学技术的发展，以及对选材工作的重视，优秀运动员身体素质和技術上的差别会越来越小，旗鼓相当的手在决一雌雄的关键时刻，往往是心理因素起决定作用。良好的心理品质是体能和技能得以充分发挥的保证，因此心理条件，是选材中不可忽视的一个重要因素。

选材中应考虑的心理因素有：

首先是动机。一名运动员只要有了勇攀运动技术高峰的强烈进取动机，才能化作巨大的力量去刻苦训练，一往无前。

二是要看认识过程的心理特点。即接受能力强不强、反应灵活不灵活等。散手运动中，人们也常用“三个感觉”（时间、空间和肌肉本体感觉）和一个能力（应变能力）来评价一个运动员的心智能力。用“三快”（反应快、判断快、

动作本身快)来表示一个运动员的竞技能力。在教学与训练中接受能力占有重要位置,接受能力强,学习的效果就好,所做动作的准确性就愈高。同时以追求攻防最佳效果为目的的散手比赛中,运动员思维灵活就能准确判断对方的动作和用意,适应对手的变化,进而灵活制定出自己的战略战术。这些指标也就被视为智能发展水平的标志。

三是个性心理特点。国内外很多研究证明:意志品质与运动能力的关系甚为密切,尤其是适宜的神经类型更是选材必不可少的因素。神经类型是反映人体心理、生理机能的一项重要指标,与人的才能有着密切的关系。优秀运动员神经类型大多属于灵活型和稳定型,张向礼(1957年)对田径、拳击、足球、滑雪、篮球五个项目202名优秀运动员的测定结果表明:有61%属于强、均衡活泼型和安静型。张卿华等(1983年)对部分优秀运动员测试结果表明,多数水平较高的运动员,其灵活型与稳定型的比例也较高,在世界最优秀的女子排球队中高达66.7%。固然,不同运动项目对运动员的神经类型各有自己的选择性。在对抗性项目中,优秀运动员主要属于灵活型。蔡仲林(1988年)对散手运动员的几项心理特征进行了研究。主要测试了视—动连续简单反应时、四肢选择反应、时空判断、空间长度判断、综合反应、操作思维,距离感以及卡氏16PF测量,结果表明:所测心理指标可以作为描述优秀散手运动员心理特征的指标。

在测试的认知心理指标中,起主要作用的因素是思维敏捷能力、距离估计能力、反应能力、空间判断能力、综合反应能力和应变能力。卡氏16PF测量结果表明:优秀散手运动员在个性的意志特征上,一般都好强,固执,独立,积

极，支配性和主动性较强，冒险最少顾忌，在个性的情绪特征上轻松兴奋，自信心强，情绪稳定而成熟，面对现实，精明能干。

研究结果还表明：优秀散手运动员中与运动水平有关的几种认知能力发展是不平衡的，心理能力之间存在着相互补偿的关系。如操作思维能力不足，可以用反应速度、距离估计和空间判断能力进行补偿。时空判断、距离估计不准确，可以用思维敏捷能力、应变能力和综合反应能力进行补偿。四肢协调反应不足，可以用反应速度、空间判断和距离估计能力补偿。

五、选材的途径

为了做好选材工作、培养造就一批优秀的散手运动员，要早期选材，进行科学预测，由全面训练逐渐过渡到专项训练，尽快建立起优秀散手运动员的模式特征。这是选材的惟一正确途径。

1. 早期选材

成功的早期选材是培养优秀运动员这一系统工程中的重要组成部分。这一过程往往要持续二三年的时间，根据不同时期任务和目的不同，可将早期选材分为初选、复选、定向和决选四个阶段。

(1) 初选阶段

初选工作，可以通过多种途径进行。既可通过运动竞赛进行，也可以对适龄少年进行普及性测试，或者以开展群众性体育活动为基础。教师可在普遍观察的基础上进行简易测试，测定每个人在形态、机能、素质及心理等方面的遗传特征，了解个人体育活动情况及家族史、判定每人的发育程度，以及是否具备参加训练的基本条件，初步选出训练对

象。

(2) 复选阶段

对初选对象进行试验性训练，注意观测他们在此过程中心理、机能、形态和素质指标的变化，以便了解他们运动、学习和掌握基本动作的能力，检验和确定其是否具备参加系统训练的条件。

(3) 定向阶段

通过上述两个阶段的观察和测试，对适合于散手系统训练者进行定向阶段的训练；还要进一步测定与分析每个运动员竞技能力的各个决定因素，即非训练效应的先天性竞技能力；再通过分析比较完成专项的确定；同时要考虑到每个人将来身体定型时的参赛级别。

(4) 决选阶段

对确定散手专项后的运动员，还要从继续接受专项训练的角度，对运动员的竞技潜力、接受训练的前景，作出尽可能准确的预测。对于竞技潜力较大者，应制定出训练计划，并付诸实施。在训练过程中，现有成绩水平；成绩提高的速度（尤其是训练一年半以后的成绩提高速度），成绩的稳定性和提高能力，构成了较有把握预测运动员未来成绩的三要素。

2. 运动员竞技潜力的科学预测

(1) 发育类型

为了提高预测的准确性，必须进行分析鉴别，确定少年运动员的发育程度，排除生活年龄所造成的差异。尤其是对发育期高潮持续长短进行鉴别和发育分型的确定极为重要。因为发育期高潮持续时间越长，运动能力的“自然增长”也就表现得越充分。“只有那些靠发育带来的自然增长”将自

己的运动能力推向更高点的人，经过科学训练的诱发与促进，才有取得优秀成绩的希望。

鉴别方法是根据骨发育、第二性征变化（用睾丸、阴毛分度方法来推导少年运动员的骨龄）、身高、每年增长百分比的变化三大指标，确定发育程度的标准进入青春发育期时间和青春发育期高潮持续时间的长短，并将发育状况分为几种不同的类型，见表9。

表9 少体校男少年发育期长短分布与输送百分比

发育状况	发育期长短	人数分布%	输送	冠军%
提早开始发育	缩短	3.1	—	—
	正常	1.0	—	—
	延长	4.1	7.4	12.5
正常时间开始发育	缩短	31.6	14.8	12.5
	正常	26.5	18.6	—
	延长	28.6	51.3	25.0
推迟开始发育	缩短	3.1	3.2	—
	正常	2.0	3.2	—
	延长	—	—	—

（上海体育科研所选材课题组 1983）

（2）形态特征的预测

准确地预测学生和运动员最终的形态特征，可以判别其在形态方面发育潜力的大小。国内外许多研究表明：人体的形态结构特征受遗传因素的影响很大，如人体身高的75%、体重的63%、胸围的64%受遗传因素决定（日本水野忠

文)。正如许多专家认为，选材工作就是通过生物学方法把人体各种有利的遗传因素充分发掘出来，为运动训练服务。

康天成将少年儿童体型与父母体型进行分析研究得出分为四种类型的结果，详见表 10。

表 10 少年儿童体型与父母体型关系分类表

子女与父母体型联系分类		辨别型发育的特征
主显父型——子女未来体型与父亲体型相近。		8 ~ 10 岁时长相较像父亲，已有部分体型特征与父亲定型特征相近，未来体型像父亲的可能较大。
显混合型	混合显优势型——子女未来体型是父母体型优点的混合。	长相取父母优点，且已有部分体型兼有父母体型的优点，未来体型是父母体型优势性状综合的可能性大。
	混合显劣势型——子女未来体型是父母体型缺点的混合。	长相取父母的缺点，已有部分体型兼有父母体型的缺点，未来体型是父母体型劣势性状综合的可能性大。
变异型——子女未来体型与父母体型联系很小。		由遗传变异而造成子女体型与父母相比变化较大的现象。

目前国内外身高预测的研究较多。普遍应用骨龄进行身高预测。公式为：

最终身高 = 现有身高 ÷ 骨龄%。骨龄%可以从骨龄百分比计算表中查出（见过家兴等编著的《运动训练学》）。

在没有条件测骨龄的情况下，亦可根据受测者的足长，查用足长预测身高表（中国青少年体质研究组，1982）进行

预测。推算公式： $S = \frac{L}{ZK}$ ，其中 S 为成年时身高，L 为当时足长，Z 为成人足长指数（足长/身高 × 100，男为 14.6，女为 14.4），K 为该年龄足长占成人足长的百分比。此外还有根据父母身高、幼年身高、手长、XY 染色体、前臂长度等预测身高的报道。

（3）机能特征的预测

许多科研成果表明：不但人体形态特征受遗传因素的影响较大，人体机能的某些特征也受到遗传因素的很大影响。因此，机能的预测要从了解学生和运动员父母这些相关的机能特征开始。捷克斯洛伐克马尔布利希发现：心肺功能各项指标从童年到成年均有较大的发展稳定性。人体最大摄氧量在遗传影响上占 93.6%，最大脉搏频率占 85%（加拿大李绍拉斯）。根据遗传学的调查，人体肌肉中红白肌纤维的比例也是遗传的。肌肉的长度、四肢肌纤维的数量、神经反应的速度、最大血乳酸浓度、乳糖酶活性的高低、个体对葡萄糖的吸收能力等，均受遗传因素的影响。

3. 选材中应注意的问题

（1）各项运动素质都有一个“敏感发展期”的问题。在这期间如果训练和遗传因素配合得好，该项素质就会得到迅速发展。

速度：10 ~ 13 岁；力量：13 ~ 17 岁；爆发力：15 ~ 16 岁；耐力：10 ~ 16 岁。

（2）重视生物学年龄的研究

一个人从出生日算起，是实际年龄。通过腕骨 X 光摄影可测定儿童的骨骼发育年龄。少儿的骨骼发育并不是完全一样的，根据以上两种年龄，再参考人的第二性征，大体可

以把少儿分成三种类型。

①正常型：两种年龄相符。

②早熟型：实际年龄小，生物年龄大。

③晚熟型：实际年龄大，生物年龄小。

如果选材时不考虑上述因素，只根据成绩选拔学生和运动员，往往选中的多是早熟型，而把那些发育期高潮持续时间长、晚熟型的“大器晚成”者排斥在外。因此，要考虑吸收那些正常型、晚熟型、潜力较大者。这样，不但可使他们运动成绩发展较快，而且也较稳定，不会出现昙花一现，而运动寿命相对长些。

第三章 散手竞赛的组织与裁判

武术散手竞赛，是为了广泛交流技术，提高运动水平，从而改进教学与训练工作，推动散手运动向系统化、科学化方向发展。

散手运动自 1979 年开展以来，有了较大的发展，尤其在 1988 年国际武术节期间举行的国际武术散手擂台邀请赛，是我国举办的第一次国际间的交流活动，我国选手取得了优异成绩，同时又展示了中国武术散手的风格，为今后把武术散手推向国际奠定了基础。1989 年，武术散手被列为国家正式竞赛项目，为武术散手竞赛制度的不断完善和运动技术水平的进一步提高提供了先决条件。

第一节 散手竞赛的组织

散手是每年都举行的全国性竞赛项目。竞赛计划由国家体育有关部门制定和颁布。

全国性的散手比赛由国家体育部门负责举办（或委托某省、区、市代办）。各省、区、市组织的散手擂台赛，由各省、区、市体委批准或自行主办。举办跨省、区、市的邀请赛，应在全国竞赛招标会上统一商定或报请国家体育主管部门审批。

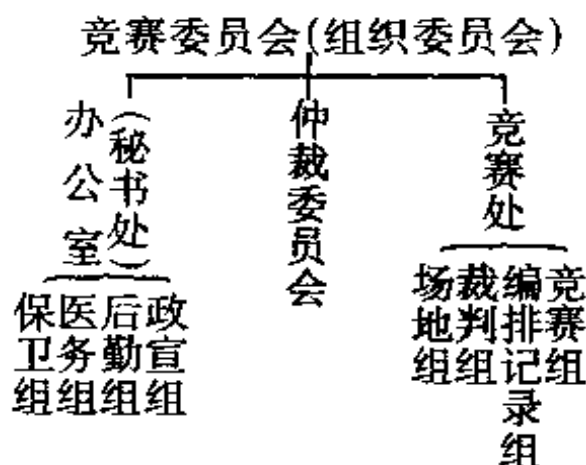
一、竞赛前的准备工作

这一阶段的工作，是关系到竞赛能否顺利进行的关键。其主要任务：成立竞赛委员会（组织委员会），讨论和决定

组织方案，制定竞赛规程，制定竞赛计划及有关事宜。

1. 成立组织

全国性的竞赛，一般由国家体育部门委托有关省、区、市体委负责承办，由承办单位负责组成竞赛委员会，领导组织赛会的具体工作。其机构可根据竞赛规模大小而定。通常全国性的竞赛组织形式为：



2. 讨论和决定组织方案

根据散手竞赛任务和竞赛计划，以及对教学训练工作的要求，确定散手竞赛的组织方案。包括竞赛的规模、竞赛委员会的成员和分工，明确所属各部门的职责和注意事项，以及亟待要解决的主要问题。

3. 制定散手竞赛规程

竞赛规程是对竞赛组织者和参加者的指导性文件，应在竞赛前由主办单位根据竞赛的目的和任务制定，及时下发有关单位，以便参加单位作好准备。它包括下列内容：

(1) 名称

根据总的任务确定竞赛的名称。一般有散手擂台赛、散手擂台邀请赛等。

(2) 目的任务

根据总的要求和任务而定。如，检查和总结教学训练工作情况；提高散手技术水平；选拔代表队员等等。

(3) 比赛日期和地点

在决定日期和地点时，应考虑气候、住宿、交通、比赛场地、设备及医疗等条件。

(4) 参加办法

根据比赛的规模、性质确定参赛队员、教练员、领队、医生等人数，以及规定所设级别。

(5) 比赛项目

根据竞赛的性质、规模和运动员水平，按体重分级别来确定（体重分级详见本章第三节）。

(6) 比赛办法

采用分级循环赛或单、双败淘汰赛制。

(7) 报名和报到

应注明报名、报到的时间和地点。大型的竞赛还要注明第一次报名截止日期和最后报名日期，以免影响编排工作。

(8) 名次录取

(9) 其他事项

①比赛使用护具一般由大会准备，护齿可自备。

②规定运动员必须携带的证件，如运动员身体健康和年龄证明等。

4. 明确各部门的职责和分工

(1) 办公室或秘书处：领导各组进行以下工作。

①思想教育：思想教育工作是整个竞赛工作的重要组成部分，尤其是竞赛安全教育，不可忽视。在赛前应向全体工作人员、运动员、裁判员进行动员，明确大会的目的、任务以及工作要求。学习有关竞赛方面的文件，赛前分别召开领

队会、教练员会、裁判员会，落实赛会的有关事项。

②制定赛会期间各项活动日程。

③事先与当地医院联系，做好运动创伤的防治及急救的准备工作。

④与有关部门联系，做好大会的安全保卫工作。

⑤负责体育道德风尚奖的评选工作。

(2) 竞赛处：领导各组进行以下工作。

①组织裁判组学好竞赛规程和规则，检查赛前裁判组各项工作的落实情况。

②审查报名单，是否符合竞赛规程的要求，并按大会要求编印好大会秩序册。

③组织安排好各队赛前的练习。

④检查和落实比赛的场地、器材、护具。包括会场主席台和观众看台的布置情况。

⑤检查落实运动员更衣室，裁判员休息室，以及急救人员和救护设施的准备情况。

二、竞赛期间的工作

1. 在竞赛期间，根据工作需要组织裁判员进行业务学习和工作总结，尤其在裁判工作出现问题时，要及时纠正。

2. 经常对场地、器材、护具等进行检查，发现问题及时解决。

3. 遇有特殊情况需要更改比赛场次和时间时，应由负责部门及时通告各队、裁判组和有关部门。

4. 每场次比赛结束后，编排记录组应将比赛成绩和下一场竞赛顺序表及时公布，并通告各代表队及有关人员。

5. 后勤组应深入群众，了解各队生活情况，安排好与会人员食宿等问题。

6. 医务组应在每场比赛开始前提前到场，检查医疗器械和有关药物是否齐全，并作好充分准备。

7. 治安保卫组应随时注意大会住地、赛场及公共场所的治安保卫工作。

8. 大会所有部门根据工作需要，及时与各代表队取得联系，解决有关事宜。

三、大会后期工作

1. 组织好大会闭幕式以及发奖等活动。

2. 安排好各队的活动和办理离会人员的有关事宜。

3. 听取各队和裁判员等对大会工作的意见。

4. 大会各部门要认真搞好总结工作。

5. 清理移交大会的器材和竞赛用具。

6. 大会竞赛委员会将大会工作总结及时向上级汇报。

第二节 散手竞赛的编排与记录

散手竞赛的编排与记录工作，是竞赛工作的重要内容之一。编排必须周密细致，既要使运动员能发挥出最高的技术水平，又要给运动员创造互相学习的机会；同时还须考虑到裁判员的准备工作和小结时间。记录工作则要求准确无误，并及时公布比赛成绩。

一、编排前的准备工作

1. 了解竞赛规程的情况

(1) 大会的期限，竞赛的实际天数，大会的活动日程，开幕式和闭幕式的时间等。

(2) 参加比赛的单位、人数和比赛的内容。

(3) 录取名额及奖励办法。

2. 审查和统计工作

(1) 审查各单位的报名表 (表 11)

(2) 统计各队参加比赛的人数和每个级别参加比赛的人数 (表 12)。如发现与规程要求不符者, 应立即与有关单位联系解决。

二、编排的依据和办法

1. 编排的依据

(1) 竞赛编排的秩序应以时间为依据。首先应计算两个时间: 第一, 根据举行竞赛的天数、场次 (除开幕式、闭幕式), 计算实际竞赛的时间; 第二, 计算一场 (对) 竞赛所需用的时间, 然后乘上参赛的总场 (对) 数, 核实与竞赛的总时间是否大体吻合。

(2) 在一天有三个场次的竞赛时, 一名运动员最多安排两个单元的比赛, 以照顾到运动员的体力恢复。

(3) 编排时按不同的体重级别, 四人为一小区。为了使各单位的运动员得到锻炼, 编排时根据实际情况, 尽量把同单位同一级别的运动员分开, 避免在第一轮比赛中相遇。

2. 编排的方法

(1) 绘制竞赛日程表。

根据大会规定的日期和实际比赛天数, 绘制出竞赛日程表 (表 13)。

在绘制竞赛日程表时应注意:

①在竞赛期间, 除竞赛活动外, 其他活动, 如技术交流、表演、参观、座谈会、休息等, 都不必列入此表。

②比赛时间一般宜安排在上午和晚上进行, 这样可以照顾到运动员的休息。

敬 手 比 賽 名 表

医生:

[illegible]

日
月
年

表 12 散手竞赛各级别人数统计表

编 号	单 位	运 动 员								教 练 员	领 队	医 生	合 计	备 注
		48kg	52kg	56kg	60kg	65kg	70kg	75kg	80kg	85kg 以上				
1														
2														
3														
4														
5														
6														
7														
8														
9														
合计														

表 13 散 手 竞 赛 日 程 表

时 间		级 别	轮 次	场 数		备 注
日	上 午	公斤级	()			
		公斤级	()			
		公斤级	()			
	下 午	公斤级	()			
		公斤级	()			
		公斤级	()			
日	上 午	公斤级	()			
		公斤级	()			
		公斤级	()			
	下 午	公斤级	()			
		公斤级	()			
		公斤级	()			
日	上 午	公斤级	()			
		公斤级	()			
		公斤级	()			
	下 午	公斤级	()			
		公斤级	()			
		公斤级	()			

(2) 竞赛级别的分组

①根据竞赛规程和编排的需要，把各级别均列入竞赛日程表中。

②分配运动员比赛的秩序。在一个场次的竞赛中，应安排有不同级别的比赛，一般由体轻的级别开始，尤其在产生名次的场次，要合理安排比赛顺序。

(3) 抽签的方法

抽签是编排的重要根据，它涉及到竞赛的秩序。抽签时应有总裁判长或副裁判长 1 人、竞赛处 1 人、大会组委会 1 人、编排记录组全体人员参加。抽签具体的办法是：

教练员或领队，根据本队所报项目（级别与人数）相应地为本队队员抽取编号顺序，交编排记录组负责编入程序表中。

(4) 抽签注意事项

①抽签的时间、地点由竞赛处事先通知参赛单位及有关部门。抽签后，如不遇到特殊情况，不进行第二次抽签。

②将抽好签的运动员名单编入竞赛程序中，中途不得更改。

③抽签应先由体轻的级别开始。

④如规程不允许同一单位同一级别的运动员在第一轮比赛中相碰，可以重新抽签。

三、记录工作

记录工作，指的是大会记录处的工作，临场记录属于边裁判员的职责。

在比赛前将临场记分表和成绩记录表及各级别比赛顺序表送交裁判组及有关部门（表 14）。设立成绩公告栏，及时通告竞赛情况。

表 14

散手竞赛记录表

红方姓名		单位		级别		黑方姓名		场次		单位		月 日	
第一局		劝告			第一局			劝告		比 分			
		警告						胜(平)负					
第二局		劝告			第二局			劝告		比 分			
		警告						胜(平)负					
第三局		劝告			第三局			劝告		比 分			
		警告						胜(平)负					

裁判员:

记录员:

第三节 散手运动员体重分级与称量

一、体重分级

1. 按运动员体重分为 9 个级别:

- (1) 48 以下公斤级 (含 48 公斤, 以下均同)
- (2) 52 以下公斤级
- (3) 56 以下公斤级
- (4) 60 以下公斤级
- (5) 65 以下公斤级
- (6) 70 以下公斤级
- (7) 75 以下公斤级
- (8) 80 以下公斤级
- (9) 85 以下公斤级

2. 运动员只能参加自己体重所属级别的竞赛。

3. 竞赛级别的设置、参加比赛的单位、人数, 由竞赛规程规定。

二、称量体重

1. 体重称量组由检录组组成负责执行。

2. 运动员应在该场次比赛前两小时到指定地点称量体重 (称量时只穿短裤)。并在一小时内称完, 过时作该场弃权论。

3. 称量体重先由体重级别轻的开始。如体重低于原报级别时, 仍可在原级别进行比赛; 如体重超过原报级别时, 并在规定的称量时间内, 降低不到原报级别时, 作该场弃权论。

4. 经过健康检查和称量体重后, 遇有特殊情况, 如本级别只有 1 人, 需升级参加比赛的运动员, 须经大会批准。

第四节 散手竞赛的裁判工作

散手比赛，裁判工作是十分重要的。裁判员的思想水平、工作态度和业务能力等，都直接关系到比赛的质量、运动技术水平的提高和发展方向。

一、裁判员应具备的条件

1. 思想作风好

裁判员首先必须有较高的政治思想觉悟，作风正派。在执行任务时，必须严肃、认真、公正、准确，对运动员不抱有任何偏见，要克服主观、片面和偏爱等不良现象，并虚心听取群众的意见，以改进裁判工作。

2. 精通规则

裁判员必须掌握竞赛规则，不但要了解规则的条文，并且要理解规则的精神实质，熟记得分标准。主裁判员要求判断准确，口令清晰，手势规范，并能妥善处理好场上临时所出现的其他问题

3. 要熟悉散手技术

裁判员不但要了解和掌握现有的散手技术，还要随着新技术的发展而不断学习，提高业务水平。

4. 身体健康

由于散手技术的不断发展，比赛争夺十分激烈，比赛场次也多，这就要求裁判员有充沛的精力和良好的身体状况。

二、有关裁判方面的准备工作

在竞赛之前和竞赛期间要建立必要的工作制度，如裁判员学习、工作和各种有关的会议制度等。根据竞赛的需要及裁判员的业务水平，明确裁判员的分工。全体裁判人员要共

同努力，统一行动，互相协作，按照《裁判员的职责》所要求的进行工作。

1. 召开有关会议

(1) 全体裁判员会议

在赛会开始前，大会领导要召开全体裁判员会议，进行思想动员，并报告大会筹备概况，总裁判长根据大会的要求组织业务学习，安排处理有关裁判方面的事宜。

(2) 分组会议

各裁判小组应分别举行小组会议，由小组长主持。学习有关文件，提高认识，统一思想。各组应分别拟定工作计划，并进行规则、裁判法及其他有关材料的学习和研究。在竞赛期间，每场次应进行小结，以便改进工作。竞赛全部结束后，各组都要进行工作总结。

(3) 组长会议

从竞赛开始到结束，竞赛部门负责人或总裁判长要经常召集组长（裁判长、检录长、主裁判及有关工作负责人）会议。听取各组长的汇报，研究并解决各组工作中所存在的问题，或交流经验，使各组之间保持密切和谐的联系。

(4) 裁判长和教练员联席会议

在竞赛之前，竞赛部门召集总裁判长、裁判长与各代表队教练员联席会议。由总裁判长或裁判长讲解竞赛规程、规则，及竞赛和裁判工作的有关问题。同时听取各队意见，取得各队的理解和支持。

2. 学习文件

在竞赛前组织全体裁判员认真学习大会有关文件，端正态度，严肃、认真、公正、准确地把裁判工作做好。

(1) 学习竞赛规程

了解竞赛的期限、竞赛制度、录取名次和计分方法等。

(2) 学习规则

确实掌握规则精神，统一认识和得分标准，以利于裁判工作的进行。

3. 组织裁判员观看赛前训练

在竞赛开始前，要组织裁判员观看各代表队的训练，了解各队运动员技术水平和发展情况，为竞赛作好思想准备。

三、裁判人员的组成

1. 总裁判长 1 人，副总裁判长 1~2 人。

2. 裁判组：裁判长、副裁判长、计时员、记录员各 1 人，主裁判 1 人、边裁判 5 人。

3. 编排记录组：编排记录长 1 人，组员 2~3 人。

4. 检录组：检录长 1 人，组员 3~5 人。

5. 宣告员 1~2 人。

6. 医务人员若干人。

四、裁判人员的职责

1. 总裁判长

(1) 负责组织裁判人员学习竞赛规程和规则。

(2) 负责裁判人员的分工；赛前组织裁判长检查落实场地、器材、护具、用具和有关竞赛等事宜。

(3) 根据竞赛规程和规则的精神，解决竞赛中出现的问题，但无权修改竞赛规程和规则。

(4) 比赛中指导各组的工作，根据需要可以调动裁判员的工作。

(5) 若裁判组有争议时，有权作出最后决定。

(6) 裁决规则中未尽事宜。

(7) 审核、签署和宣布竞赛成绩。

(8) 向大会递交书面总结。

副总裁判长协助总裁判长工作，总裁判长缺席时，代行总裁判长的职责。

2. 裁判长

(1) 负责本组裁判员的工作安排。

(2) 比赛中监督指导裁判员、计时员、记录员的工作。如发现问题，有权暂停比赛，及时进行处理。若边裁判明显反判时，在征得总裁判长同意后，可以改判。

(3) 审核边裁判的评分，决定胜负。

(4) 每场比赛结束时，审核、签署比赛成绩表。

副裁判长可根据需要兼任本组其他裁判员的职务，并协助裁判长搞好工作。

3. 主裁判

(1) 运用口令和手势指挥场上比赛的进行，判定和处理运动员的得分和犯规等事宜。

(2) 宣布每场比赛的结果。

4. 边裁判

根据场上比赛情况，记录运动员每局得分，并出示本局裁判的结果。

5. 记录员

(1) 根据场上裁判员的口令和手势，记录运动员的犯规次数，并出示犯规标志。

(2) 根据边裁判员的评判结果记录比赛成绩，并报告裁判长。

6. 计时员

负责场上比赛的计时，鸣哨通告比赛的开始时间；鸣锣，宣告每局比赛结束。

7. 编排记录组

- (1) 审查报告表、编排秩序册和每场次比赛秩序表。
- (2) 准备竞赛中所需的各种表格。
- (3) 登记和公布各场比赛成绩。
- (4) 录取名次。

8. 检录组

- (1) 称量运动员的体重。
- (2) 每场赛前 20 分钟召集运动员点名，并认真检查运动员的服装、护具。
- (3) 处理运动员临时请假和临场弃权事宜，并通知裁判长及有关部门。

9. 宣告员

散手竞赛中的宣告工作是不可忽视的。宣告员一般由两人组成（国际性竞赛还应配有翻译），除介绍场上裁判员和宣告比赛结果外，还应摘要介绍竞赛规程、规则及有关宣传材料。宣告员应具备的条件：

- (1) 熟悉掌握竞赛规程、规则及有关宣传材料外，了解散手运动的基本技术和基本知识。
- (2) 熟悉运动员的姓名、单位、体重级别等。
- (3) 了解和熟悉裁判员的业务水平。
- (4) 适时地介绍规则和宣告比赛结果。介绍规则时应注意时机，语言要简练，重点须突出。介绍运动员技术动作时，要与场上裁判裁定相吻合。
- (5) 听从大会指挥，不得随意进行现场解说和发挥。解说的有关材料要事先经过有关部门审查同意。
- (6) 身体健康，口齿清楚。

10. 医务监督

由于散手比赛对抗性强，较易出现运动性创伤，因此，对医务监督要求比较高，除做好赛前运动员身体检查外，还必须十分重视比赛期间的医务监督，做好急救准备。

(1) 医务人员的组成

医务组一般由 3~5 人组成。包括脑外科、心血管科以及骨伤科医生等。

(2) 医务人员职责

①审核运动员的体格检查表。

②检查运动员是否服用兴奋剂。

③赛前对运动员进行身体检查。包括血压、心脏、脑电图、心电图等指标测试。如发现问题及时向大会报告，并签署处理意见。

④负责竞赛现场的治疗救护。经诊断，因伤病不宜参加比赛的运动员，应向裁判组提出具体建议，并出示诊断书。

(3) 竞赛期间医务人员的注意事项

①本着革命的人道主义精神，听从大会指挥，尽职尽责完成任务，保证比赛安全顺利的进行。

②在赛前 10 分钟必须进入竞赛场地，并在医务席值班，备好常用药物、医疗器材等。

③不得随意离开赛场，医务席上须保证有 2~3 人值班。

④认真察看场上所发生的变化，做好伤员的处理和急救工作。

第五节 场地和裁判器材

一、场地

1. 比赛场地为台高 60 厘米、边长 800 厘米的正方形木

(铁)质结构的台。台面上铺有软垫，软垫上有帆布盖单。台中心画有直径100厘米的阴阳鱼图案，台面边缘画有5厘米宽的红色边线，台面四边向内延伸90厘米处画有10厘米宽的黄色警戒线。

2. 台下四周铺有高20~40厘米、宽200厘米的保护软垫。

二、裁判器材

1. 胜负标志

色别牌：直径为20厘米的圆牌，木手长20厘米，共计18块。其中红色、黑色、红黑各半的各6块（见图示）。

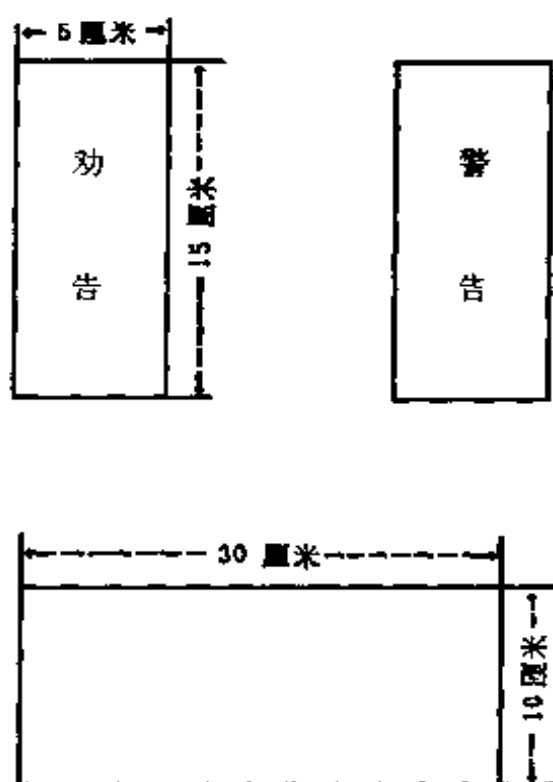
2. 犯规标志

(1) 劝告牌：长15厘米、宽5厘米的黄色板面12块，板上写有“劝告”字样（见图示）。

(2) 警告牌：长15厘米、宽5厘米的黄色板面6块，板上写有“警告”字样（见图示）。



(3) 放牌架：长30厘米、高10厘米，放劝告、警告牌架各一个，红色表示红方，黑色表示黑方（见图示）。



第六节 散手裁判法

散手比赛的裁判就是裁判员根据规则来衡量参赛运动员得分的有效性，以及对违反规则的处罚，最终以得分多少判定胜负。

经过近十年的试验，裁判工作摸索并积累了大量成功的经验。

一、普遍理解和重点掌握规则

所谓普遍理解，就是要对规则中第三、四、五章中的各条规定，都要有所了解。如第三章中的第十三条：禁击部位；十四条：得分部位；第十五条：攻击方法；第五章中的第十二条：得分和手势等等。都是裁判员应理解掌握的内容。

所谓重点掌握，就是有所侧重。根据裁判工作的分工，每名裁判员将要在比赛中执行的规则部分进行深入细致的学习，切实掌握。有些重点条款，还必须记清、背熟，并能灵活运用。例如主裁判要重点掌握规则中有关禁击的部位、技击方法、优势胜利、犯规和罚则、什么情况下暂停比赛，以及口令和手势的运用等。边裁判要重点掌握得分部位和标准，计得一分与得二分以及不得分的各项规定，等等。

二、关于裁判方法的运用

1. 主裁判

(1) 公正、准确地评判一场比赛，保证整个比赛的顺利进行，主裁判的工作至关重要，为此必须准确、果断地判断以下情况。

① “2 秒”

处理两秒有以下两种情况：

I、互打两秒

当双方运动员拳来脚往时，默默读秒，一到两秒立即喊“停”；同时，迅速站到双方运动员身侧，用一手伸向其中间，将双方分开。

II、抱缠两秒

当一方使用摔法或双方同时使用摔法时，开始读秒，到时即喊“停”。但在喊停的同时，一方已发力使出摔法，对方出现失重现象或倒地，均应判其有效。

② “3 秒”

处理“三秒”有下列两种情况：

I、一方使用主动倒地动作时，超过 3 秒钟不进攻，对方得一分。

II、一方使用主动倒地动作倒地后，双方互打则应按

“2 秒”处理。

③ “8 秒”

比赛中双方对峙均不主动进攻达 8 秒钟，指定消极一方进攻，如 8 秒钟内的不进攻，则对方得一分。

④ “10 秒”

I、一方被击中有效部位倒地达“10 秒”，或虽能站起，但知觉失常时，判对方为该场胜方（优势胜利）。

II、当一方明显地使用头、肘、膝和迫使对方反关节等规则不许可的方法进攻对方或攻击对方的禁击部位，造成对方受伤倒地达“10 秒”，或虽能站立，但知觉失常时，则判对方为该场胜方。

(2) 判定和处理好犯规

犯规分技术犯规和侵人犯规两种。侵人犯规又分为轻微侵人犯规、严重侵人犯规和故意伤害人三种情况。对无意识的、没有造成不良后果的，可按轻微侵人犯规处理；对造成较大的不良后果的，如攻击对方禁击部位，对方有明显反应的，应按严重侵人犯规处理。对运动员不遵守武德，有意造成对方伤害，影响比赛的，应按故意伤害人处理。

(3) 果断地处理险情

在比赛时，应随时观察场上的情况，发现问题及时处理。如一方被击打后，表现是否有异常；倒地后是否有异常反应；双方技术水平是否悬殊；被击倒后知觉是否正常等，都需要主裁判凭借经验和敏锐的观察判断。

2. 边裁判

边裁判的主要职责是记录运动员的比赛得分和评判其胜负，因此必须熟记规则中有关得分的部位和标准，并掌握好以下几个问题。

①处理好双方同时或依次连续击中有效部位

首先应分清是谁主动进攻或防守后的反击。当一方主动进攻，明显击中对方有效部位应予记分，随后的互击，不予记分；对方在互击中，一方闪躲后撤的同时，反击击中对方有效部位应予记分，这即是所谓“抓两头”的评分方法。

②处理好明显击中与击中不明显

进攻一方使用方法清楚，力点准确，击中对方有效部位，均为明显击中。方法不清，力点不准，难以区分有效与无效部位的，可判为击中不明显，不予记分。

③处理好对提腿动作防守的评分

一方用腿法进攻，另一方提腿防守被击中腿部（臀部除外）时，进攻一方不得分。但在下列四种情况下被击中应予记分：

I、原为提膝动作站立时。

II、屈膝腿处于回落或尚未离开地面时。

III、使用各种屈伸性腿法进攻被截时。

IV、提膝防守不当被击中臀部时。

④处理好双方互相抱缠乱打乱踢评分

当双方进攻方法均不清晰，又无防守动作时的相互抱缠和乱打乱踢，不予记分。但一方使用腿法被对方接住后，继续击打对方的有效部位，应予记分。

三、裁判员的位置

散手竞赛一个突出的特点是在台上进行。故有台上主裁判和台下边裁判之称。虽然任务不同，裁判位置及职能不同，但都须有合理位置，以便于运动员的比赛和裁判员的裁决。

1. 主裁判的位置

主裁判要距正在比赛的运动员 1.5 米左右，并经常同运

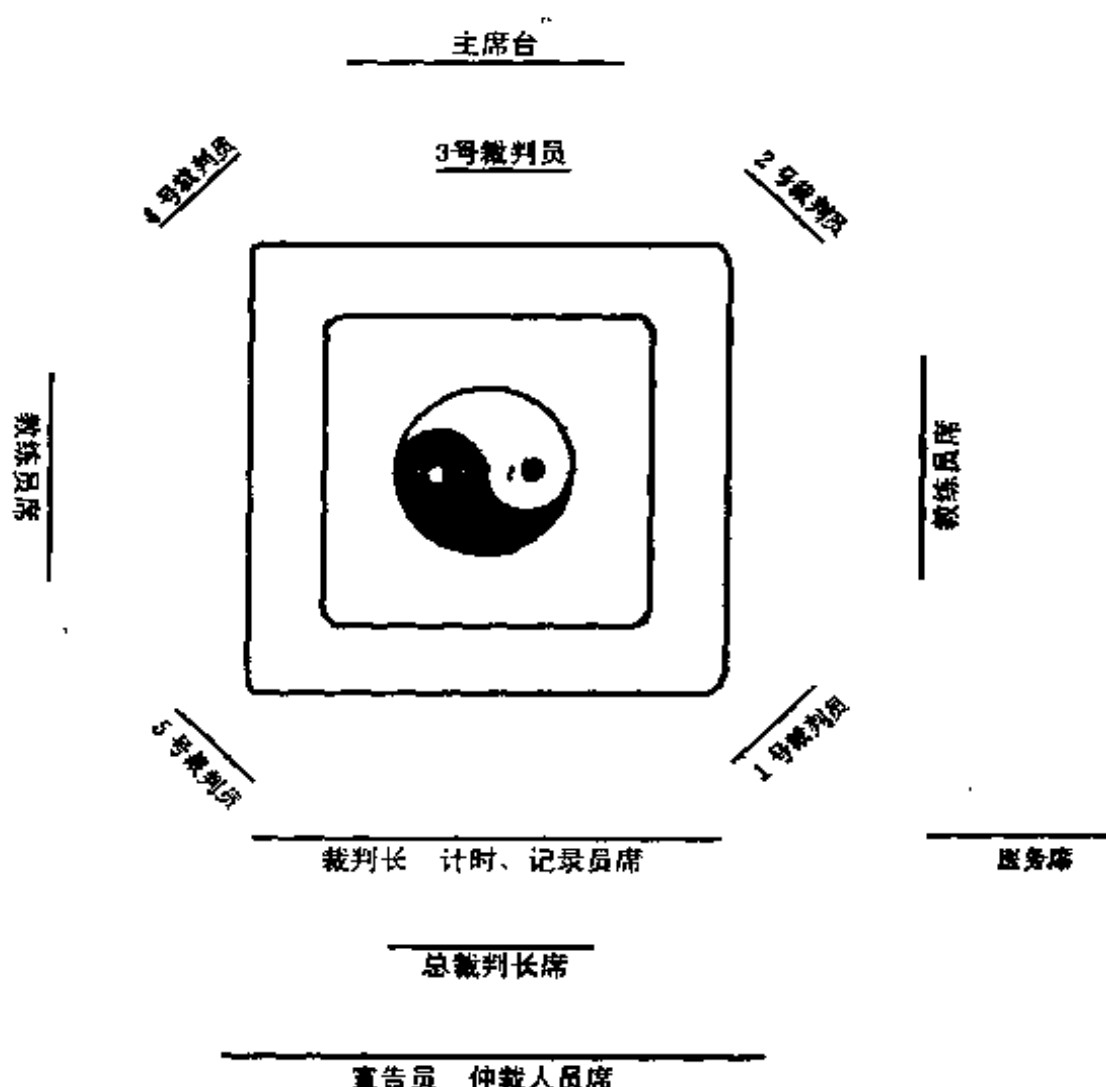
动员保持等边三角形，这样有利于观察运动员在比赛中遵守规则的情况，并及时作出判定。

主裁判活动时，一般需保持面向或侧向裁判长席，便于同裁判长取得联系。

主裁判移动，不应影响运动员比赛。

2. 边裁判位置

边裁判由 5 人组成，分布在台子的四周。1~5 号的位置，如图示。



3. 裁判长、计时、记录员位置

裁判长、计时、记录员席应设在场地（台）一边，距台边 4 米以外。

4. 总裁判长位置

正副总裁判长席应设在裁判长席后面，使其能观看场上比赛和裁判员工作情况，指挥赛场工作，保证竞赛顺利进行（见图示）。

第四章 散手技术及其训练

第一节 手型、步型与步法

一、手型

拳

五指内屈握紧，拇指第一指骨压在食指和中指的第二指骨上，拳心朝下为平拳；拳眼朝上为立拳（图 1、2）。



图 1



图 2

要点：

拳心握实，拳面要平，手腕要直。

二、步型

1. 开立步

两脚前后开立，略比肩宽，两脚尖内扣，两膝微屈，重心在两腿之间（图 3）。

要点：

站立时两脚拇趾用力踩地，两脚跟微微离地。

2. 弓步

两脚前后开立约三脚半长，前腿屈膝半蹲，后腿伸直，

脚跟微离地，脚尖内扣，重心在两腿之间（图4）。

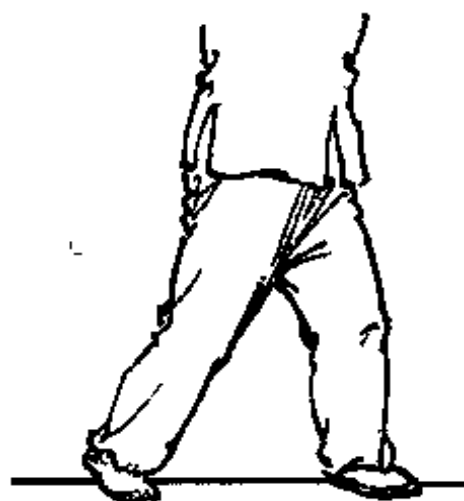


图3



图4

要点：

前后脚要分别向前下方和后下方用力踩地，步宽因人而异，但不可太宽而使移动不灵活。

3. 高虚步

两脚前后站立，两膝微屈，前脚脚尖虚点地面，重心落于后腿（图5）。

要点：

前虚后实，两膝不可弯曲过大。

4. 独立步

一腿屈膝提起，另一腿伸直支撑体重（图6）。

要点：

支撑腿膝盖不可用力绷直，五趾抓地站稳。

5. 丁步

两膝微屈，两脚一虚一实并步站立，虚腿脚跟微离地（图7）。



图 5



图 6

要点:

虚腿不可支撑重心，左右前后移动灵便。

6. 马步

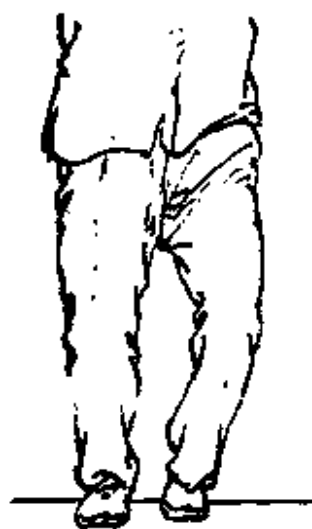


图 7

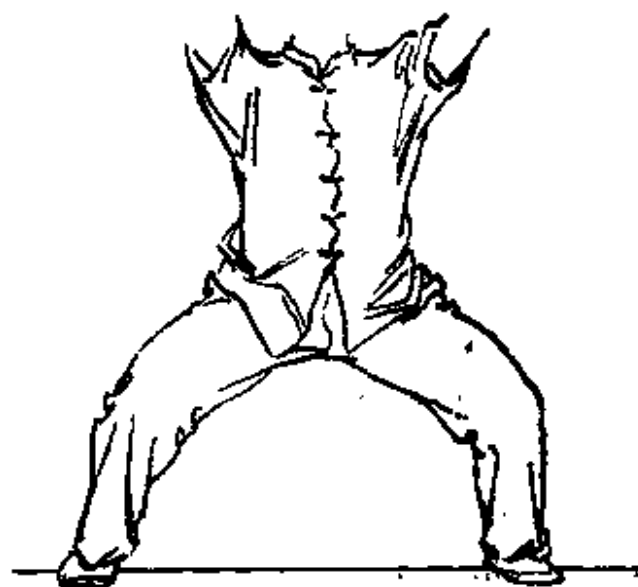


图 8

两脚左右开步屈膝半蹲，步距宽于肩，两脚尖朝前，重心落于两腿之间（图 8）。

要点：

步距不可太宽，以移动灵活为准。

7. 半马步

基本同马步，唯一脚尖外展，重心略偏于另一腿（图 9）。

要点：

同“马步”。

8. 仆步

一腿屈膝全蹲，另一腿伸直平铺地面，脚尖内扣（图 10）。



图 9

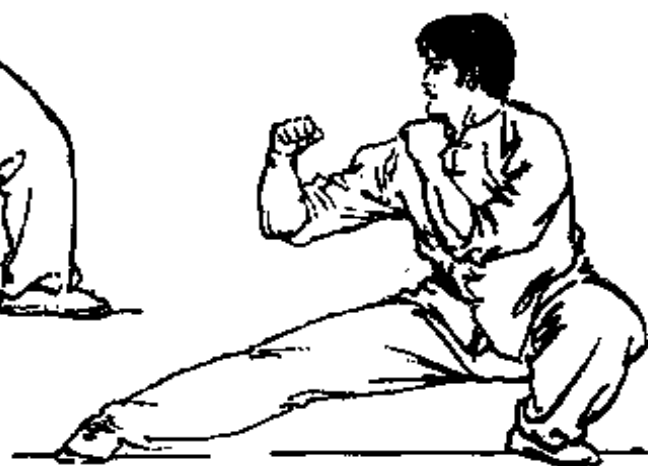


图 10

要点：

重心基本落在全蹲腿，上体不可前倾或后仰。

三、实战姿势（预备势）

两脚按开立步站立（正架为左脚在前，反架为右脚在前，可根据个人习惯选择，一般是右拳力大，右脚在后），两手握拳，左前右后，拳眼均朝上，左手臂弯曲，肘关节夹角在 $90^{\circ} \sim 110^{\circ}$ 之间，左拳与鼻同高；右手臂弯曲，肘关节夹角小于 90° ，上、前臂紧贴右侧肋部，身体侧立，下颌微收，闭嘴合齿，面部和左肩、左拳正对对手（图 11）。

要点：

实战姿势是实战时的预备姿势，因此，要求进攻灵活，防守严密，移动方便。姿势不可太低，重心控制在两脚之间；两手紧护躯体，暴露给对手打击的有效部位尽量缩小。



图 11



图 12

四、步法

1. 进步

前脚(左脚)先向前进半步,后脚再跟进半步(图 12、13)。

要点:

进步步幅不宜过大,后脚跟进后的身体姿势不变,衔接进步与跟步时越快越好。

2. 退步

后脚(右脚)先后退半步,前脚再退回半步(图 14)。

要点参考“进步”。



图 13



图 14

3. 上步

后脚向前上一步,同时左右拳前后交换成反架姿势(图 15)。

要点:

上步时身体不能前后摆动，上步与两手要同时交换。

4. 撤步

前脚向后撤一步，成右前左后，左脚跟离地，右脚脚尖外展，重心偏于右腿（图 16）。

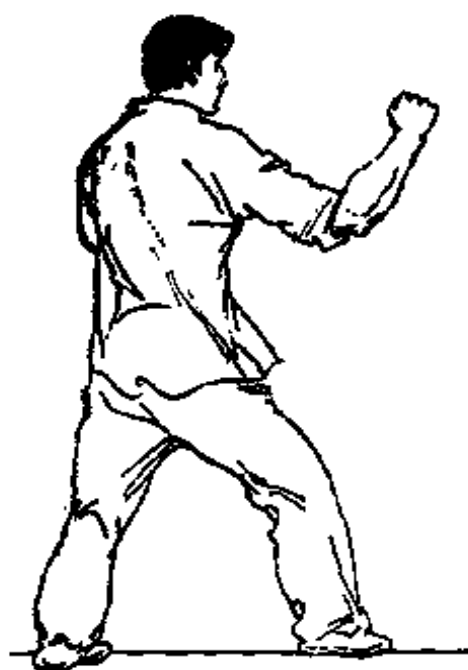


图 15



图 16

要点：

撤步不宜过大，重心移动不要明显。

5. 插步

后脚向左横移一步，脚跟离地，两脚略呈交叉（图 17）。

要点：

插步时身体不要转动，左侧面仍与对手相对；插步后要及时还原成预备势。

6. 步跨

左脚(右脚)向左(向右)侧跨半步，右脚略向左脚靠近，两

膝弯曲,同时右拳向斜下方伸出,左拳回收至左腮旁(图 18)。



图 17



图 18

要点:

此步法主要用于侧闪防守。跨步后身体重心下降,以利于反击。两腿要一虚一实;两臂分别防守上、下,形成较大的防守面。

7. 闪步

左(右)脚向左(右)侧移半步,右(左)脚随之向左(右)滑步;同时身体向右(左)转动约 90° (图 19)。

要点:

步法轻灵,转体闪躲灵活、敏捷。

8. 换步

左脚与右脚同时蹬地并前后交换,同时两拳也前后交换成反架姿势(图 20)。



图 19



图 20

要点：

转换时要以髋关节带动两腿，身体不能明显向上腾空。

9. 盖步

右脚向左脚前迈步，脚尖外摆；左脚跟离地，两膝微屈，重心偏于右腿（图 21）。

要点：

迈步身不转，重心不要起伏，步幅适中。

10. 纵步

单腿纵步

一腿屈膝上提，另一腿连续蹬地向前移动（图 27）。

双腿纵步

两脚同时蹬地使身体向上或向前、后、左、右跳起（图 23）。

要点：

腰胯紧收，上体正直，腾空不宜过高。

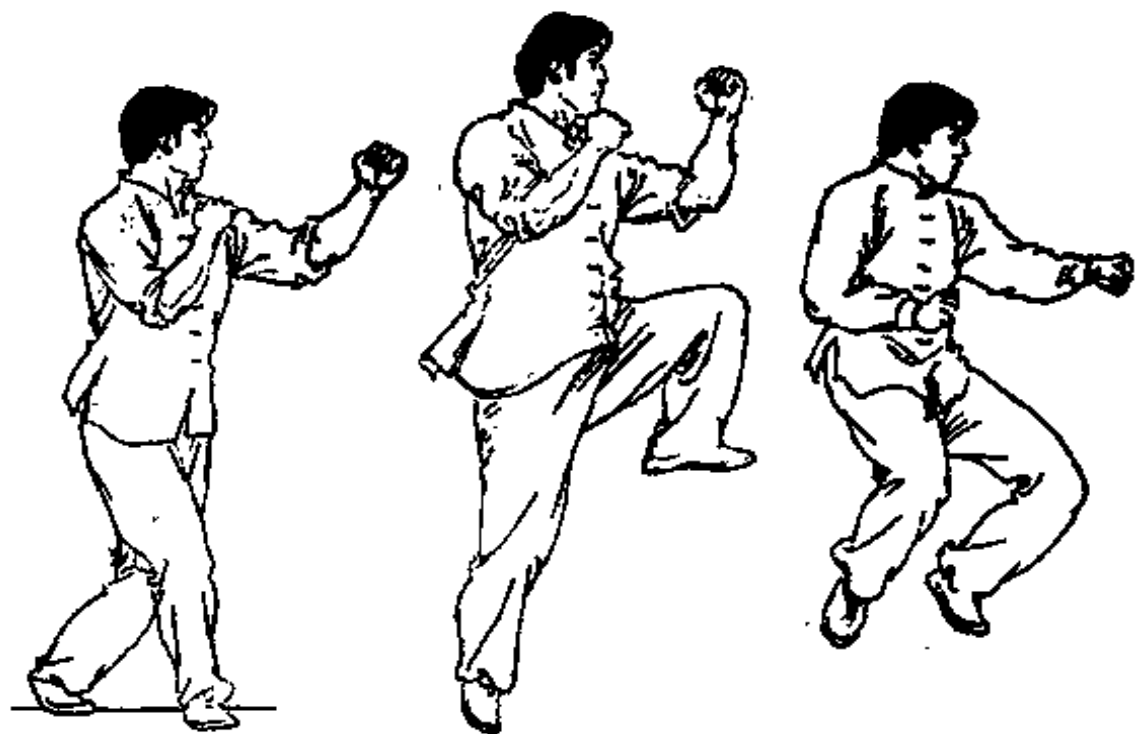


图 21

图 22

图 23

11. 垫步

后脚蹬地向前脚内侧并拢；同时前腿屈膝提起（图 24、25）。

要点：

后脚向前脚并拢要疾速，垫步与提膝不脱节、停顿；身体向前移动，勿向上腾空。

12. 跃步

右脚蹬地后向前跨跃一步，左脚继而再向前上一步（图 26、27）。

要点：

两脚动作要连贯、迅速，上体不要前后晃动，腾空勿高。



图 24



图 25



图 26



图 27

五、步法的训练

步法是散手技术中的重要内容。实战时，双方都保持着一定的距离，只有通过步法的移动才能抢占有利的位置，发动进攻或转换防守，距离不合适，有效的进攻和防守就是一句空话。武术谚语说：“步慢则拳（脚）慢，手到步到方之为妙。”又说：“练拳容易走步难。”说明了步法在散手训练中的作用。步法的总体要求是“疾、准、活”。“疾”是指步法移动要迅速；“准”是指移动的步幅要准确；“活”是指步法移动要灵活多变，不僵不滞，富有弹性。步法训练的方法很多，主要有：

1. 单兵练习

每学完一种步法以后，个人必须通过自己的反复练习，反复揣摩，体会要领，巩固技术。开始可专门练习一种，待技术熟练以后，可把几种步法组合练习，如进步和退步、垫步接单跳步、跳闪步中突进转突退或突退转突进等，以适应实践中的各种变化。

2. 结合信号练习

教师或同伴可以运用掌心、掌背的朝向或手指的数量，或规定的某一个动作等为信号，要求练习者根据信号做出相应的步法，既巩固了步法，又提高了反应能力。

3. 两人配合练习

两人一组，面对面保持一定的距离，分主动与被动进行练习。主动一方随意做各种步法；被动一方要根据对方的变化而变化，如一方进步，另一方则退步；一方左闪；另一方也左闪；一方垫步，另一方则收步等，双方的距离应尽量保持不变。这种练习方法除提高练习者的反应能力外，更主要的是提高步法移动的准确性，即距离感。

4. 结合攻防动作练习

步法移动的目的是为了更加有效地进攻或防守反击。因此，结合攻防动作进行步法练习，是提高步法移动实效性的主要方法，也是提高上下配合、整体协调的重要手段。同一个左冲拳，可以结合进步、退步或左右闪步等进行练习，以便适应比赛的各种战况。

5. 实战中练习

实战是运用和提高各种技术的有效方法。步法移动的时间、速度、幅度可以通过实战检验效果，也从中发现不足，为改进技术提供依据。

第二节 拳法技术

一、冲拳

1. 左冲拳

预备势为正架势，即左脚、左手在前（以下均同），右脚微蹬地面，重心微向前脚移动；同时左拳直线向前冲出，力达拳面（图28）。

要点：

（1）冲拳时，上体不可前倾，腰略向右转。

（2）拳面领先，



图 28

上臂催前臂，臂微内旋，肘微屈。

(3) 快出快收，切勿停顿，迅速还原成预备势。

易犯错误及纠正方法：

(1) 撩拳。由于冲拳前肘先于拳而动，形成拳往下撩的错误。纠正时强调以拳领先，勿先动肘；或同伴帮助以一手拉拳，一手按肘，慢慢体会要领。

(2) 只动前臂。冲拳时以肘关节为轴，不是以肩催臂，而只是前臂屈伸。纠正时强调肩先起动，催肘送拳。

用法：

左冲拳是一种直线进攻型动作，特点是距离对手较近，易发动，预兆小，灵活性强，但相对地力度较小。可以结合身体高、低姿势，或左右闪躲击打对方腰部以上任何部位。即可主动进攻，又能防守反击，而更多是以假乱真，虚招引诱对手，为接用其他方法“探路”，是进攻技术中最常见和最主要的动作之一。

例（1）抱攻对手的中、上盘（上盘：胸部以上；中盘：腰部以上；下盘：腰部以下。以下均同）。

对方在对峙的状态下，突然快速的进步或上步，以左冲拳攻击对方（图 29、30）。

例（2）当对于向前追击时，突然向左侧闪躲反击其头部（图 31）。

例（3）当对手左摆拳击上盘时，右手挂挡，同时用左冲拳反击其胸或头部（图 32）。

例（4）当对手左冲拳攻击上盘时，迅速俯身向下躲闪，同时以左冲拳反击其腹部（图 33）。

例（5）当对手左摆拳向上盘进攻时，右手外挂防守，同时以左冲拳反击其胸部（图 34）。

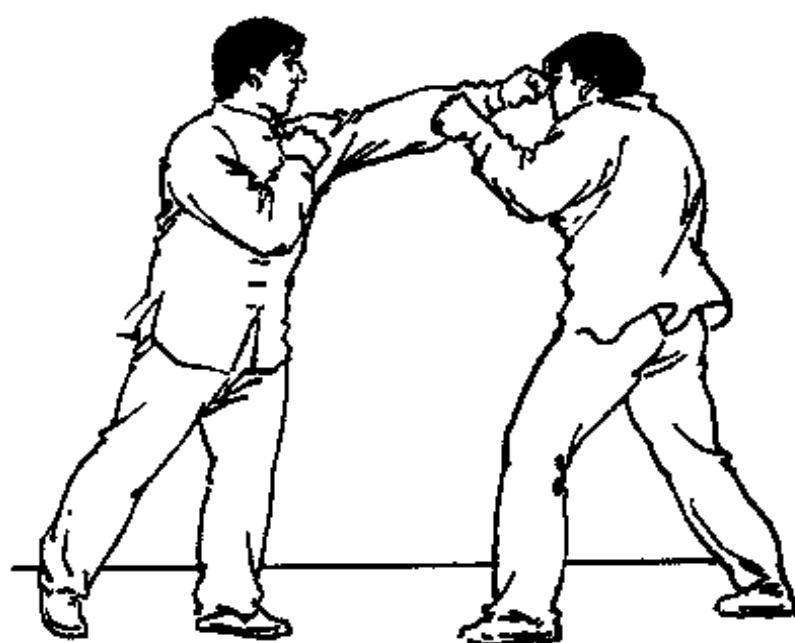


图 29

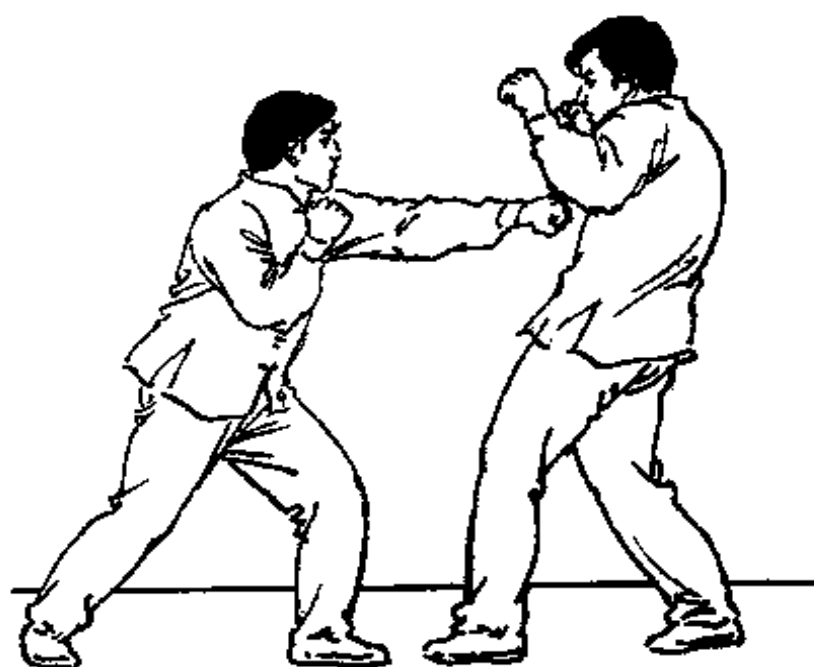


图 30

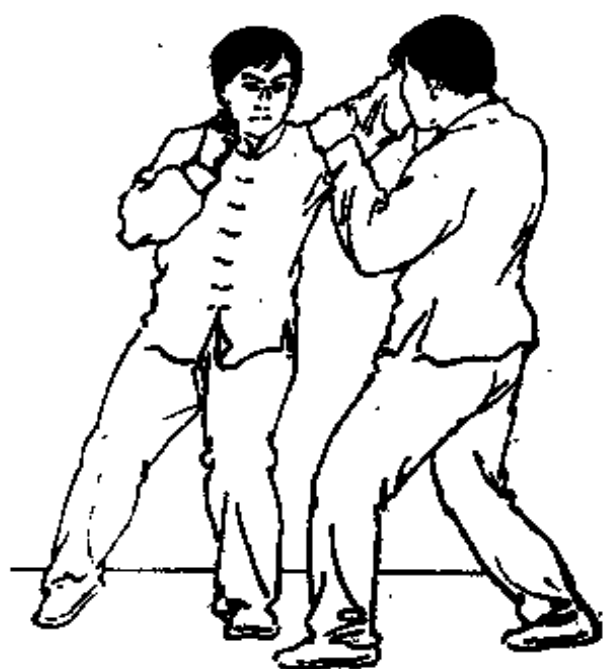


图 31

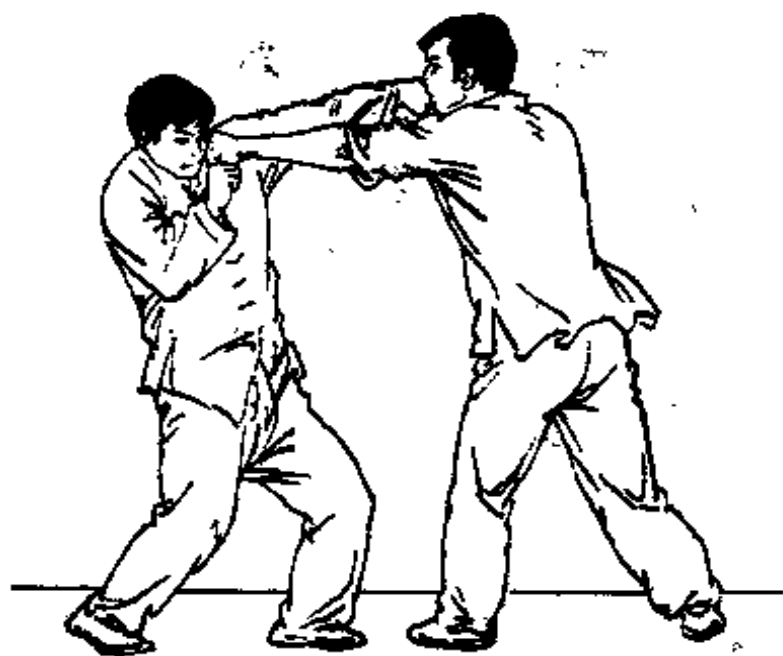


图 32



图 33

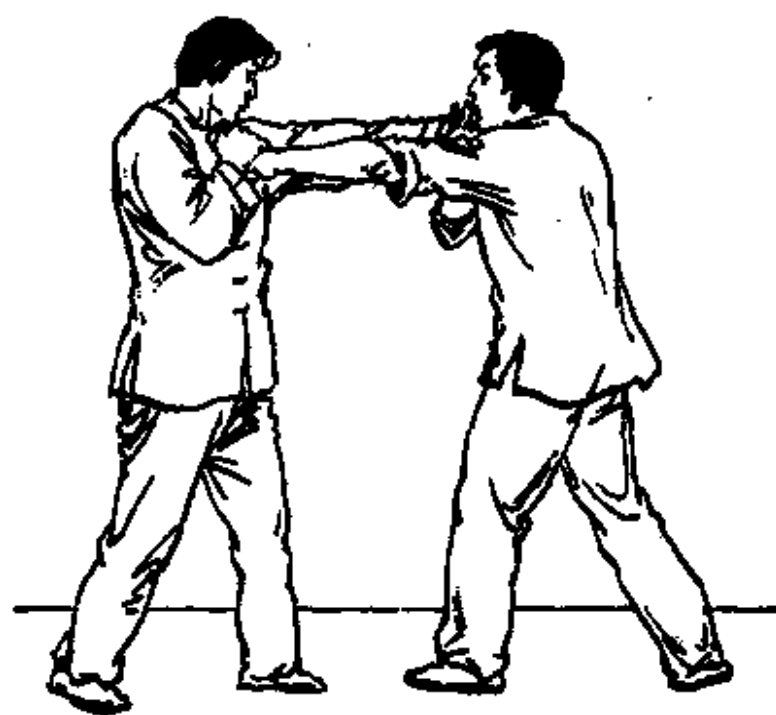


图 34

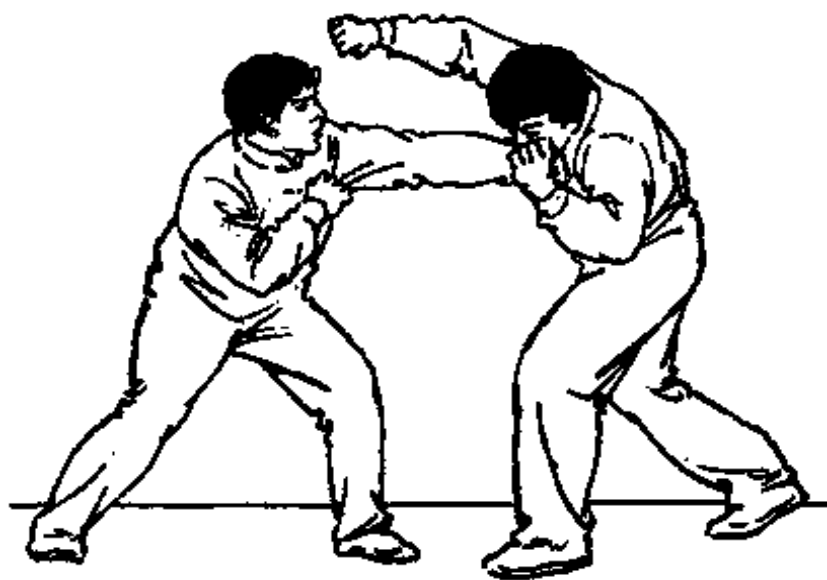


图 35

例（6）当对手右贯拳攻击上盘，俯身下躲，同时以左冲拳反击其腹部（图 35）。

例（7）当对手拟用左蹬腿进攻，屈膝提起时，迅速抢步进身，同时以左冲拳反击对手头、胸部，后发先至（图 36）。

例（8）当对手进步欲俯身抱摔时，左冲拳反击其头部（图 37）。

例（9）当左腿被对手抱住欲使用摔法时，迅速前移身体重心，并以左冲拳反击对手头部（图 38）。

例（10）当对手进步左勾拳进攻腹部时，右手掩肘防守后，左冲拳反击对手的头部（图 39、40）。

2. 右冲拳

预备势开始，右脚微蹬地并向内扣转，转腰送肩的同时，右拳直线向前冲出，力达拳面；左拳变掌回收至右肩内侧（图 41）。

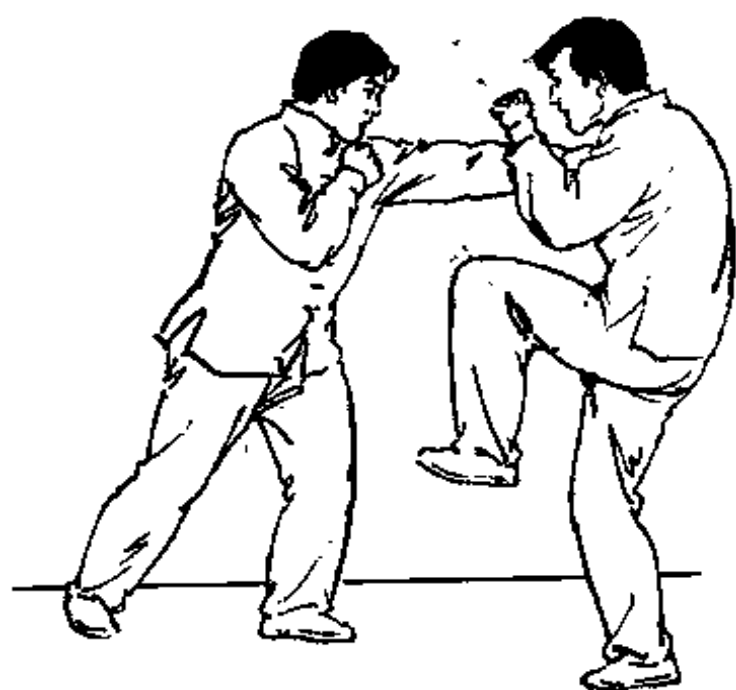


图 36

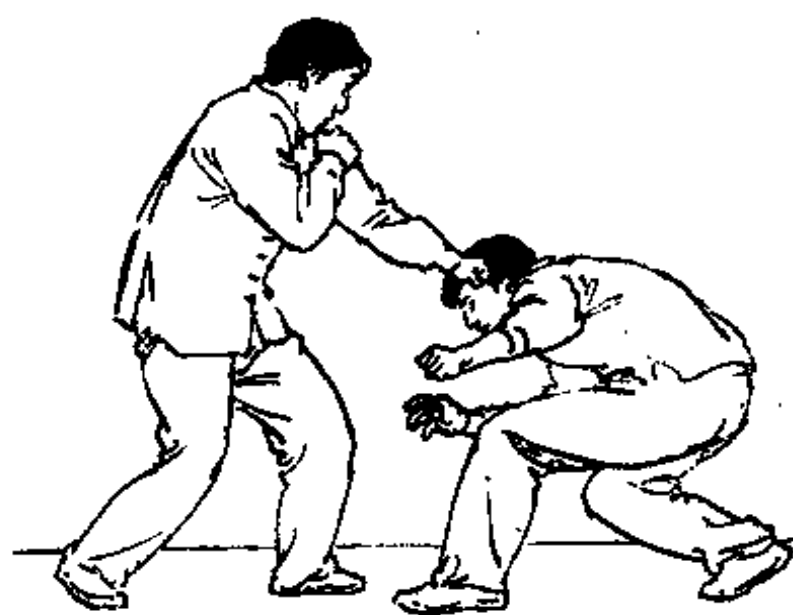


图 37

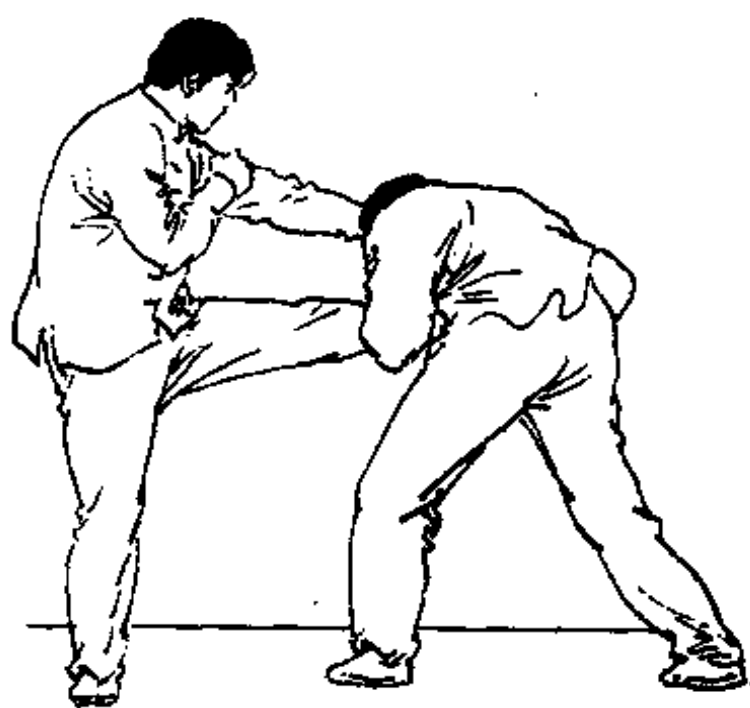


图 38

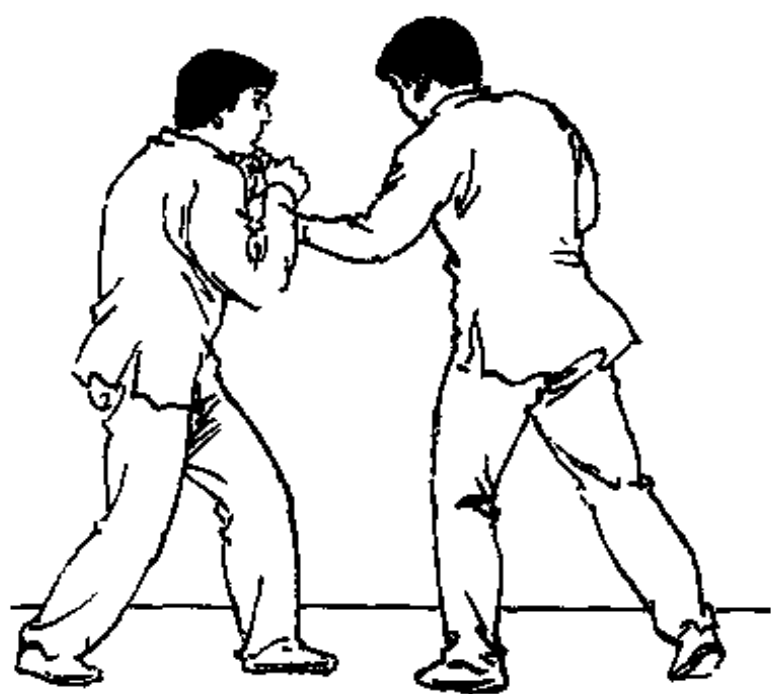


图 39

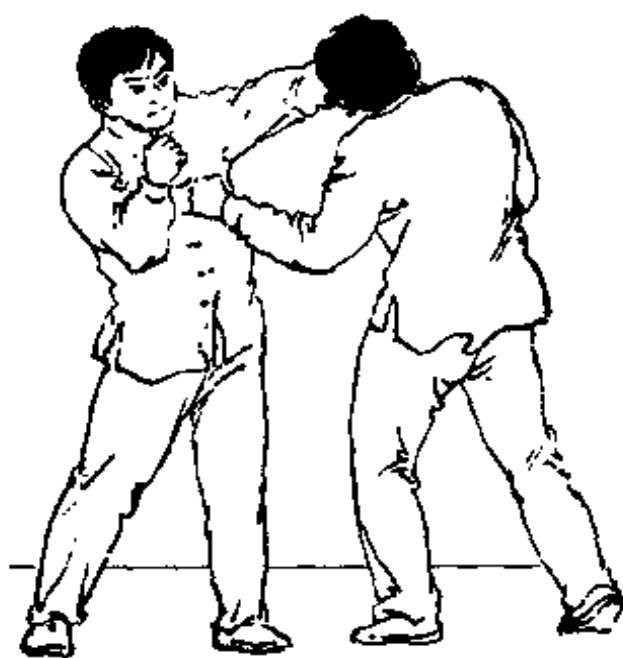


图 40



图 41

要点：

- (1) 右冲拳的发力顺序是起于右脚，传送到腰、肩、肘，最后达于拳面。
- (2) 上体向左转动（头不转），以加大冲拳力量。
- (3) 还原时以腰带肘，主动回收。

易犯错误及纠正方法：

(1) 上体过于前倾。冲拳时，上体向前移动过多，腰没有向左拧转。纠正时，多体会腰绕纵轴方向拧转的要领，克服向前俯身的毛病。

(2) 翻肘撩拳。冲拳时前臂、肘关节先动并外翻，形成撩拳错误。纠正时，由教练或同伴帮助，或面对镜子，做慢动作练习。

(3) 后引拉拳，预兆明显。这是学习拳法的常见错误。

纠正时，面对镜子或同伴监督，用慢速放松练习，以体会出拳路线。

用法：

右冲拳是主要的进攻动作之一。它的特点是攻击距离长，能充分利用蹬腿转腰的力量加大冲拳的力度。运用得好具有较强的威胁力。

例（1）在双方对峙状态下，突然以快速的步法逼近对方，同时右冲拳抢攻其中、上盘部位（图 42）。

例（2）当对手左冲拳攻击上盘时，俯身下躲，同时右冲拳反击其中盘（图 43）。

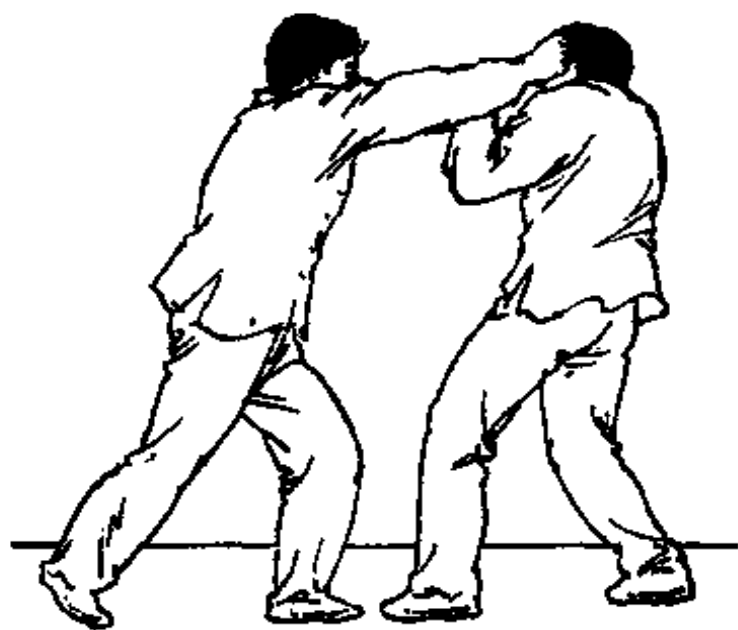


图 42

例（3）当对手左摆拳向头部攻击时，俯身下躲，同时右冲拳反击其中盘（图 44）。

例（4）当对手右冲拳进攻上盘时，向左侧闪躲，同时右冲拳反击其腹部（图 45）。



图 43

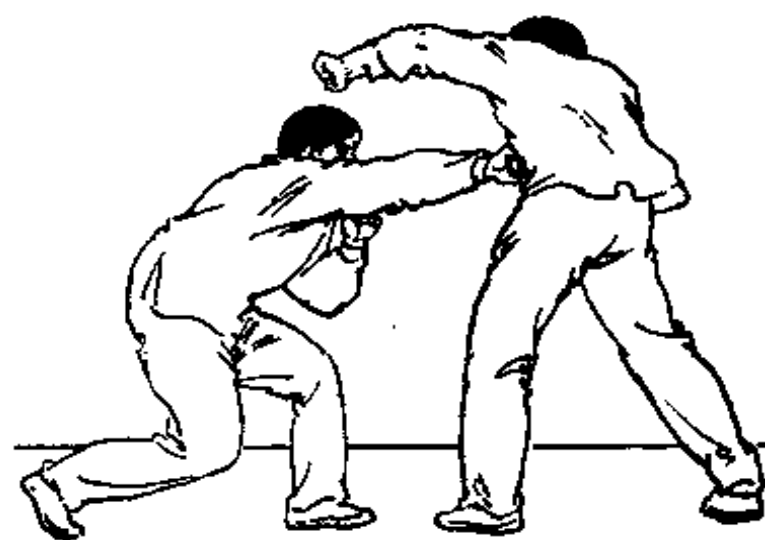


图 44

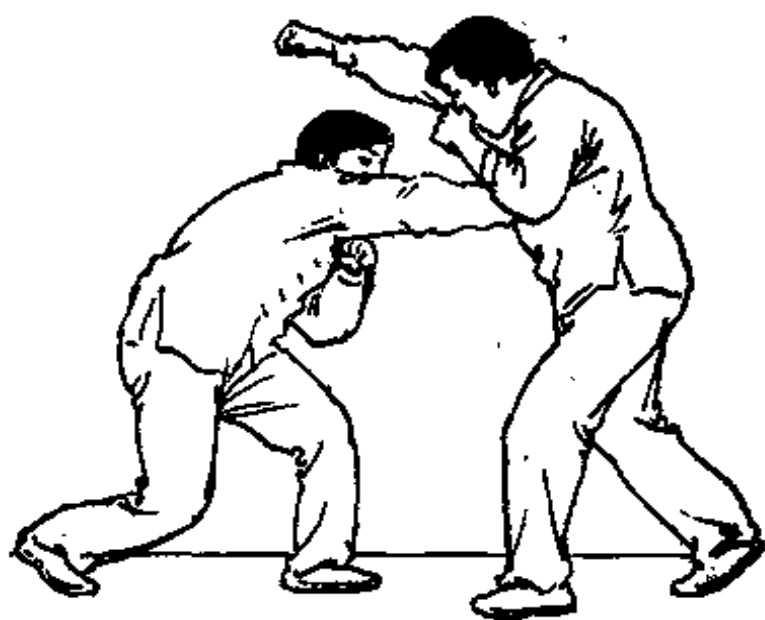


图 45

例（5）当对手右冲拳进攻中盘时，先以左手拍压其拳，继而右冲拳反击其头部（图 46、47）。

例（6）当对手右摆拳攻击上盘时，左手挂挡防守，同时右冲拳反击其躯干或头部（图 48）。

例（7）当对手以右横踢腿向下盘进攻时，左手外挂防守，随即进步右冲拳反击其上盘（图 49、50）。

例（8）当对手右横踢腿向上盘进攻时，左手挂挡防守后，以右冲拳反击其上盘（图 51、52）。

二、摆拳

1. 左摆拳

上体微向右转，同时左拳向外（约 45° ）、向前、向里横摆，臂微屈，拳心朝下，力达拳面或偏于拳眼侧；右拳护于右腮（图 53）。

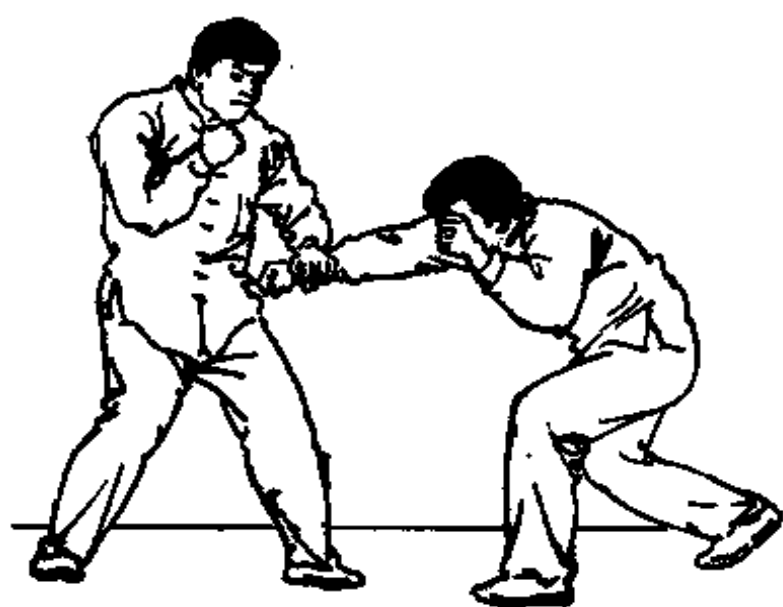


图 46

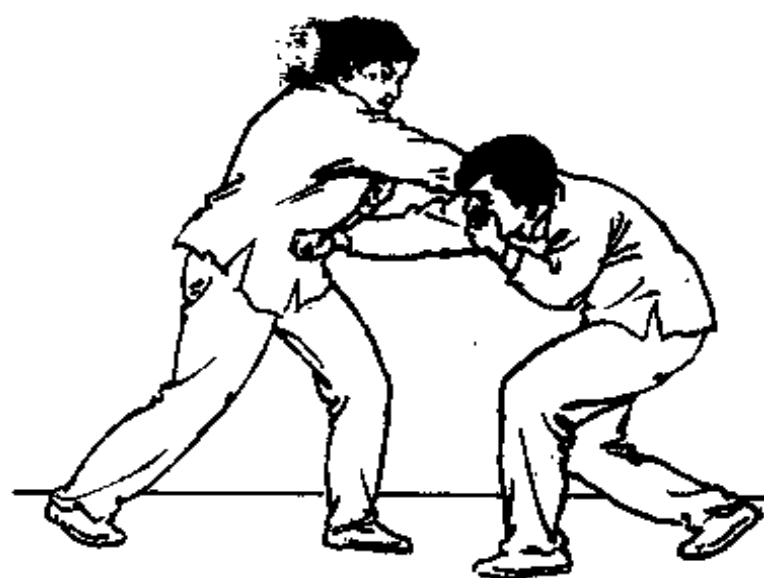


图 47



图 48

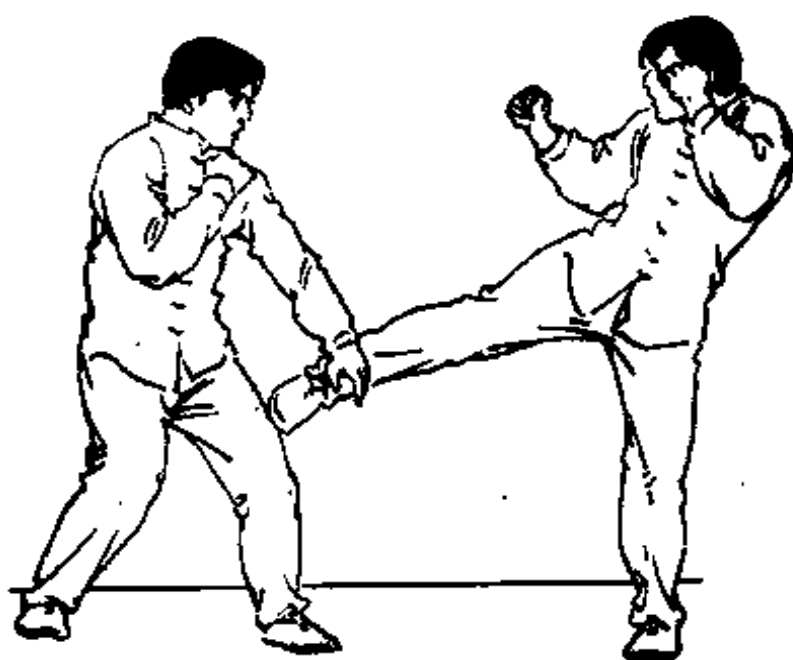


图 49

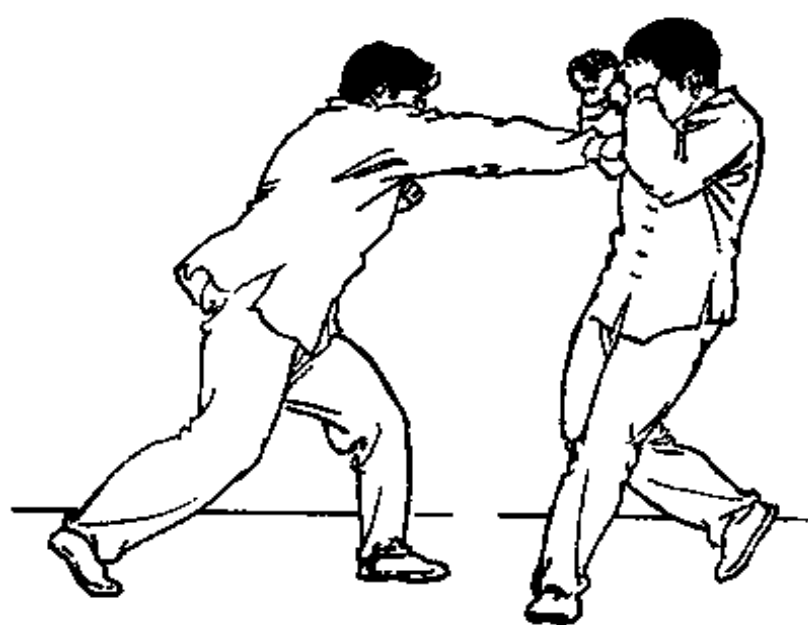


图 50

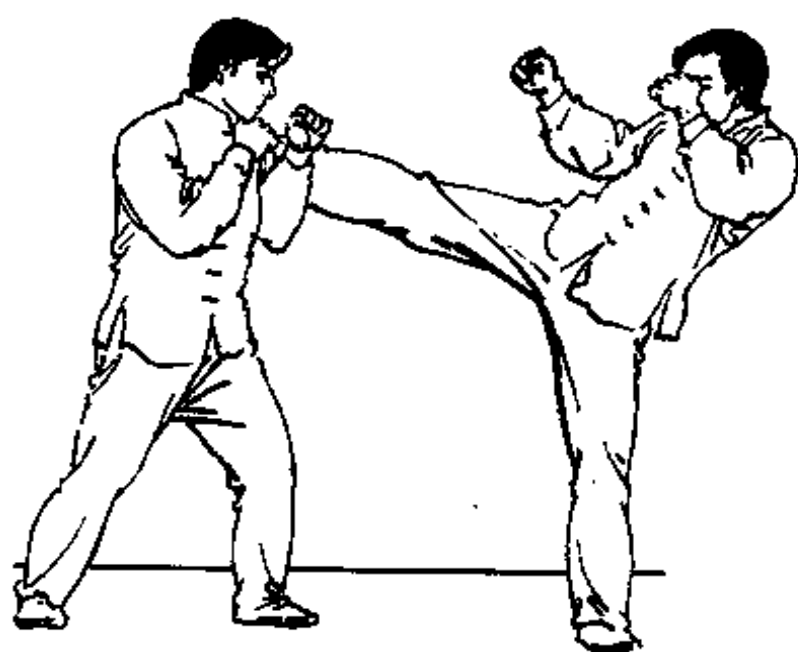


图 51

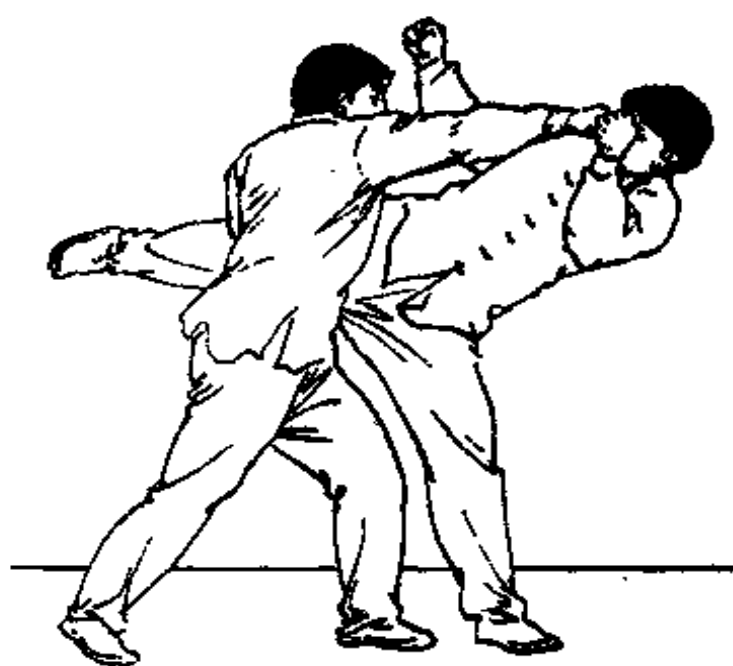


图 52

要点:

(1) 力从腰发, 腰绕纵轴向右转动。

(2) 掳拳发力时, 臂微屈, 肘尖抬至与肩平。

易犯错误及纠正方法:

(1) 掳拳幅度过大。纠正时, 面对镜子或同伴帮助, 消除只想用力的心理, 严格体会掳拳的运行路



图 53

线、待动作基本定型后再加大动作力量。

(2) 翻肘过早，出现甩拳。纠正时，请同伴帮助，一手拉拳，一手按肘，克服翻肘的错误。

(3) 向前探身。纠正时，多体会向右转腰发力的要领，或同伴帮助控制身体前探。

用法：

左贯拳是一种横向型进攻动作，可以结合身体姿势的高、低变化击打对方的侧面。上盘可击太阳穴；中盘可击腰肋部位。

例（1）双方对峙时，突然向左闪步，左贯拳抢攻对手头部右侧（图 54）。

例（2）双方对峙时，突然向前进步，俯身，左贯拳抢攻其腹部（图 55）。

例（3）对手左冲进攻上盘；向左闪的同时，左贯拳反

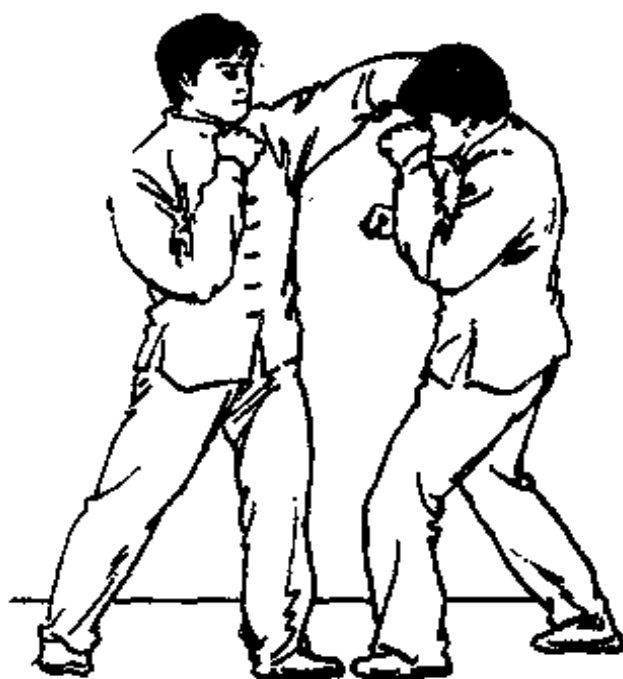


图 54

击其头部 (图 56)。

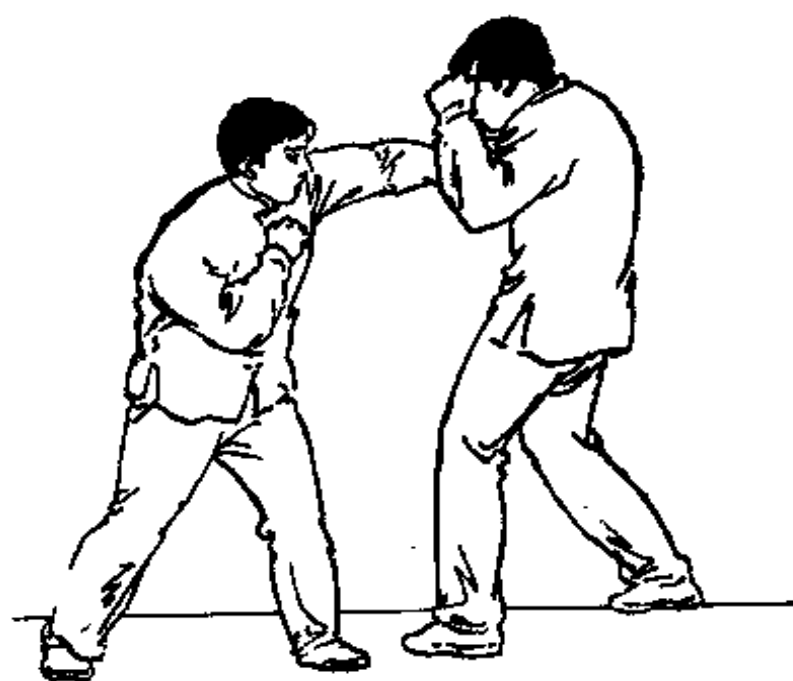


图 55

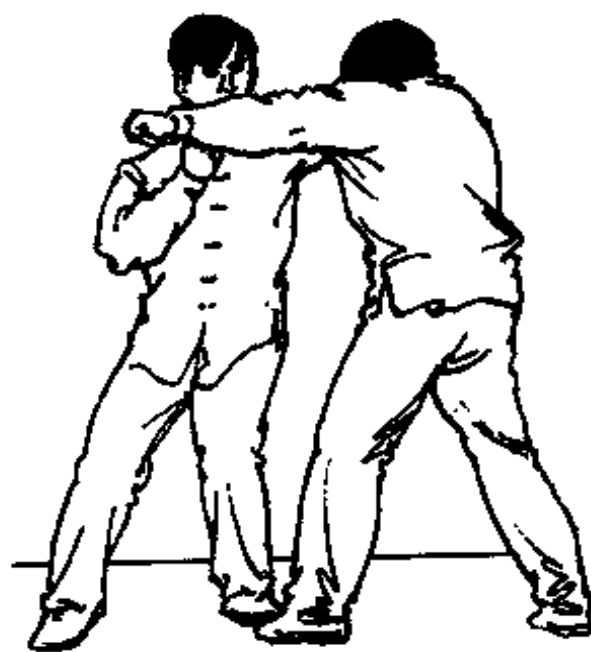


图 56

例（4）对手右摆拳向上盘进攻，俯身下躲闪后左摆拳反击其肋部（图 57、58）。

例（5）对手左抄拳向胸、腹部进攻；左掩肘防守后以

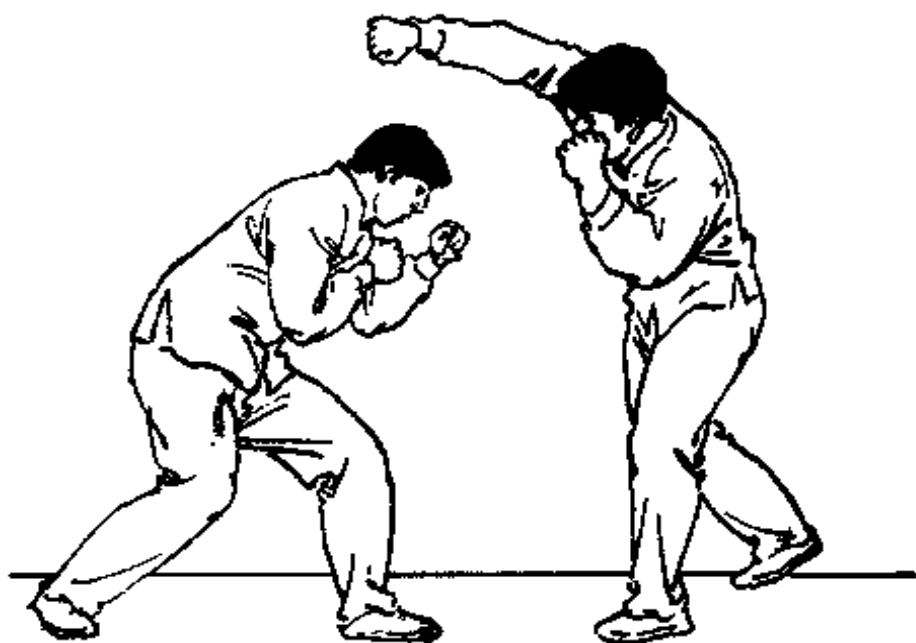


图 57

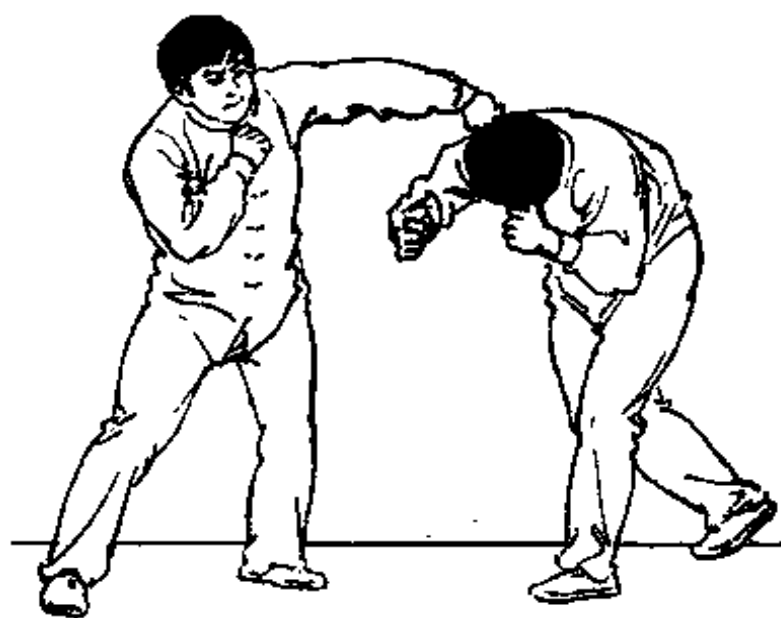


图 58

右摆拳反击其头部（图 59、60）。

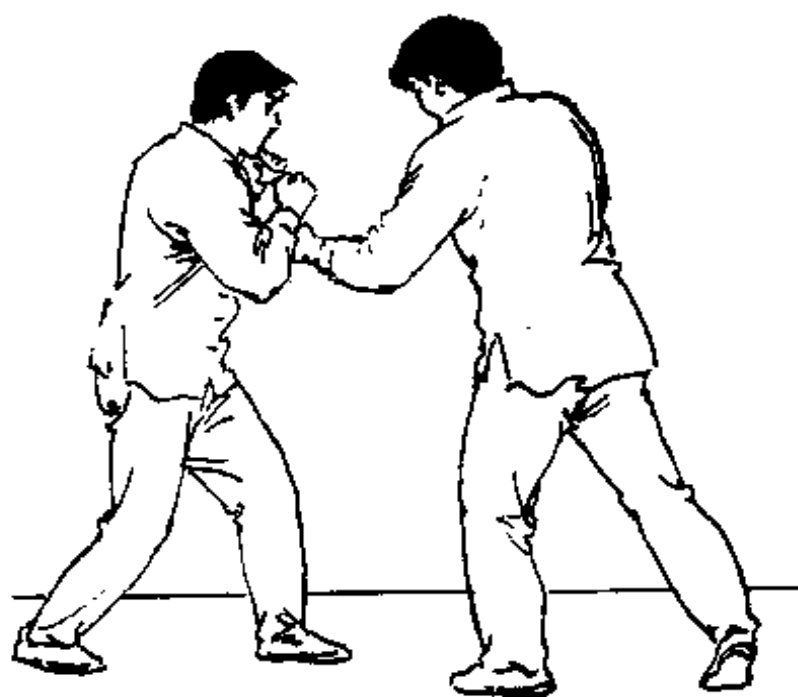


图 59

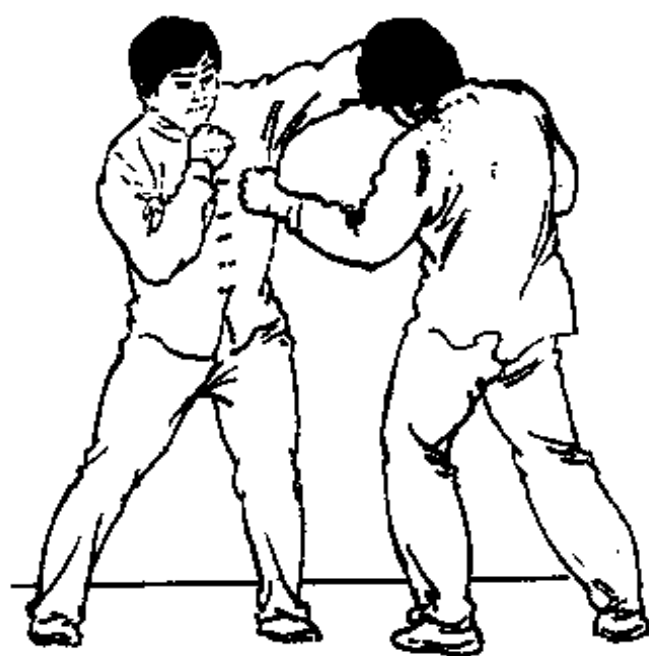


图 60

例（6）对手左横踢腿向中盘进攻；右手外截防守后急速进步，同时以右贯拳反击其头部（图 61、62）。

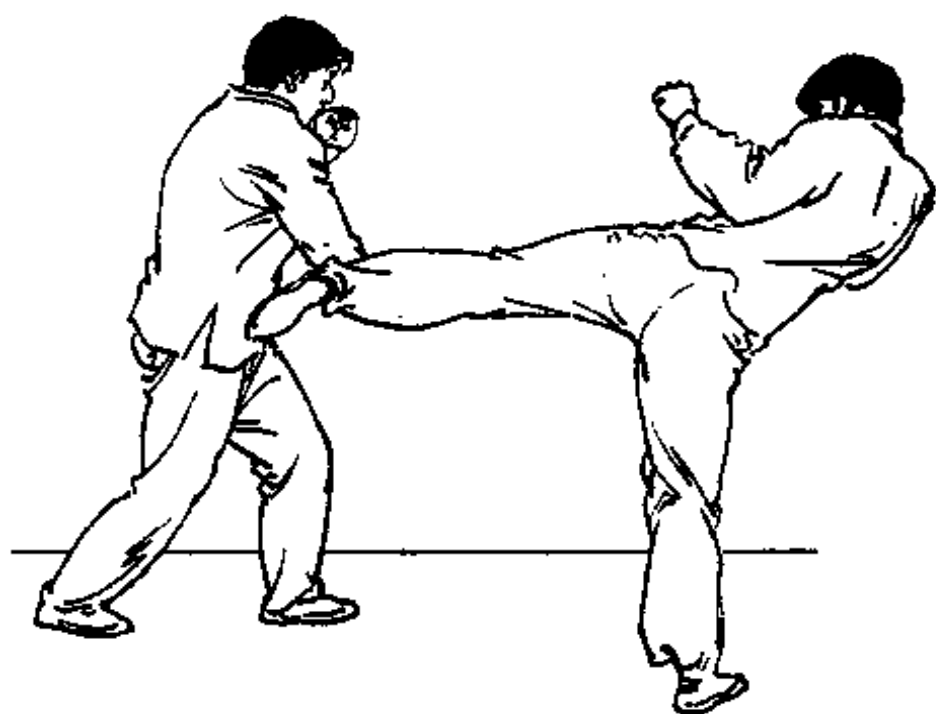


图 61

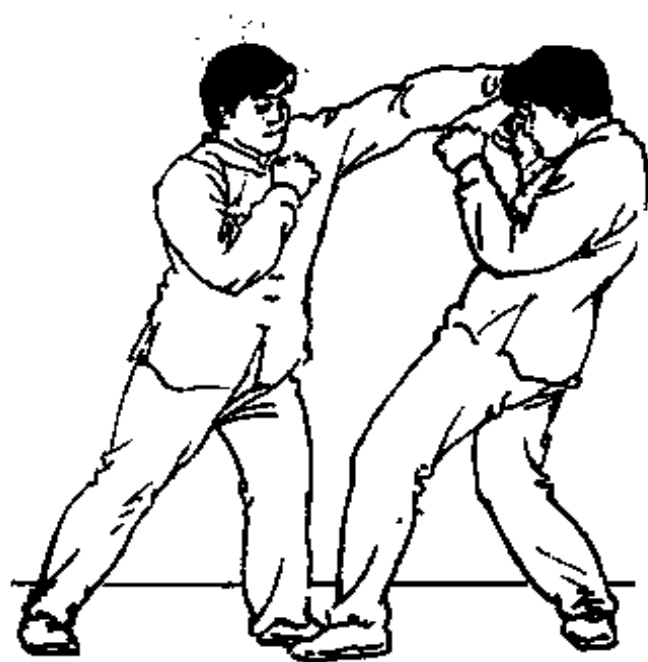


图 62

2. 右贯拳

预备势开始,右脚微蹬地并向内扣转,合胯并向左转腰,同时右拳向外(约 45°)、向前、向里横贯,力达拳面或偏于拳眼侧;左拳变掌屈臂回收至左腮前(图63)。

要点:

(1) 右脚内扣,合胯转腰与贯拳发力要协调一致。

(2) 贯拳发力时,肘尖微抬,使肩、肘、腕基本成水平。

易犯错误及纠正方法,参考“左贯拳”。

用法:

右贯拳也是一种横线型进攻动作。它的特点是能充分借助右脚蹬地转腰的力量,力度较大。但因其进攻路线长,动作幅度宜小不易大。此拳法多用于连击或防守后反击。

例(1) 双方对峙时,俯身以左拳虚晃,佯攻其腹部,继而起身右贯拳攻其头部(图64)。

例(2) 双方对峙时,左冲拳佯攻头部,对手举臂防守的瞬间,俯身右贯拳击其左侧肋部(图65)。

例(3) 对手右蹬腿进攻中盘;以左手里挂防守,进步,以右贯拳反击其胸部(图66、67)。

例(4) 对手右抄拳进攻腹部;左手向里掩肘防守,右贯拳反击其头部(图68、69)。

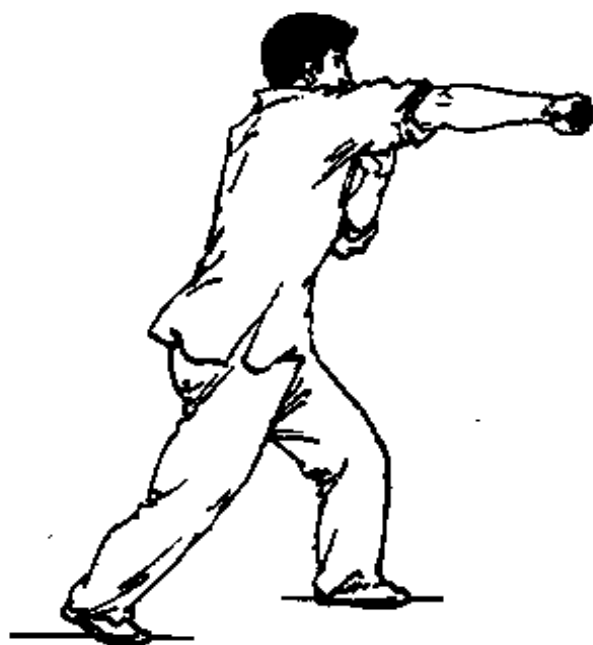


图 63

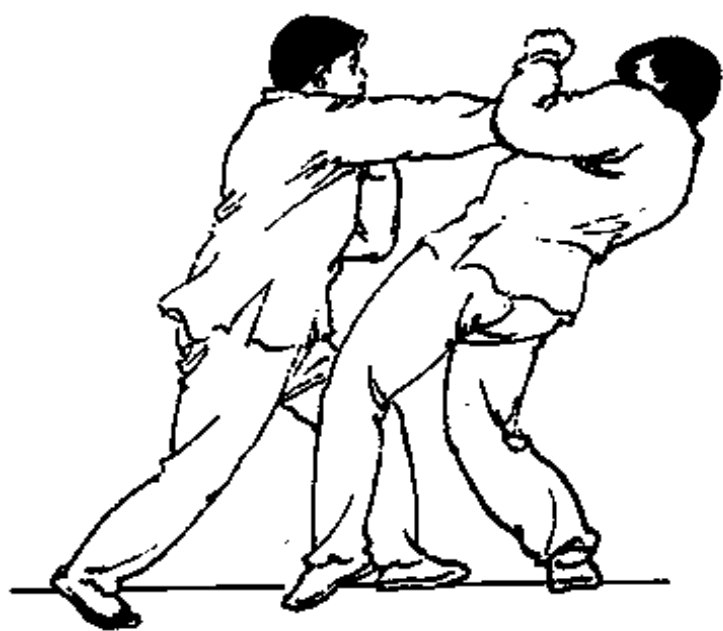


图 64

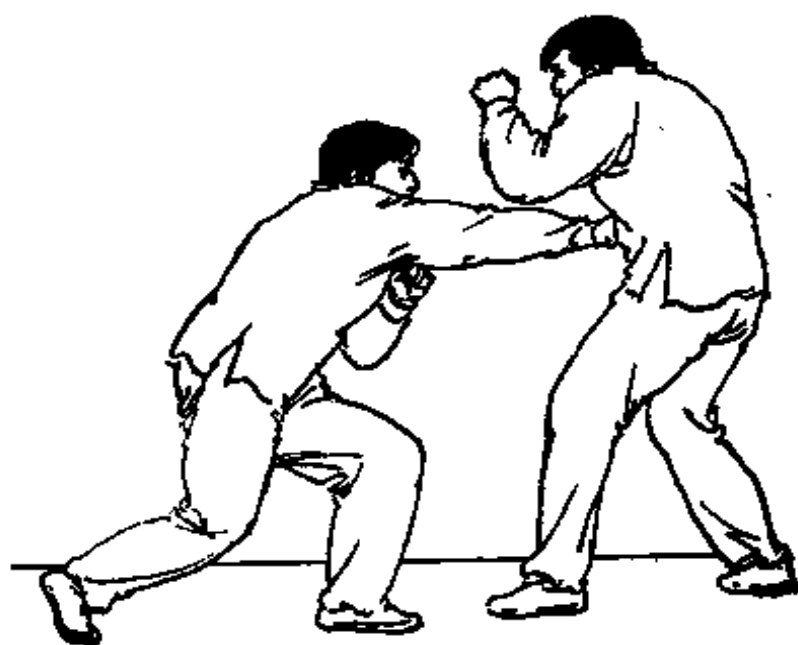


图 65

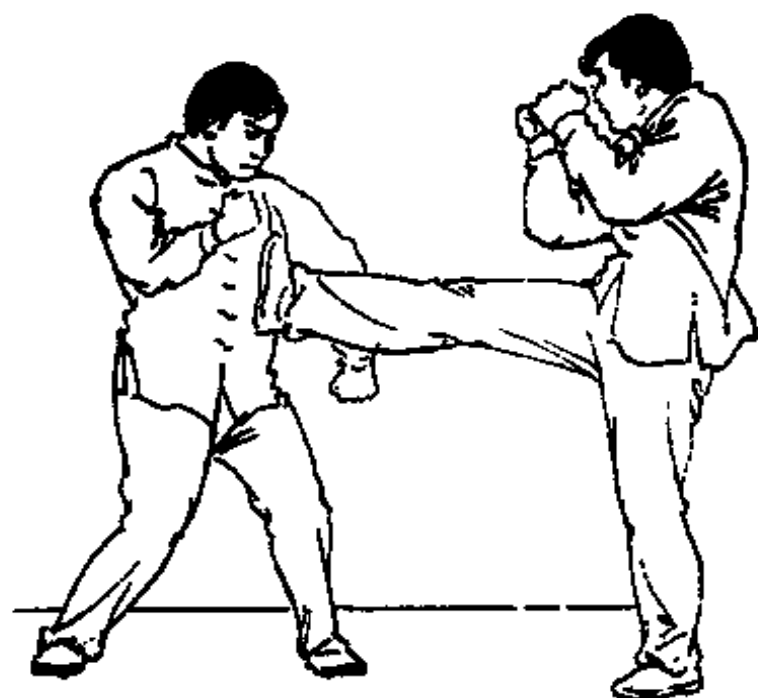


图 66

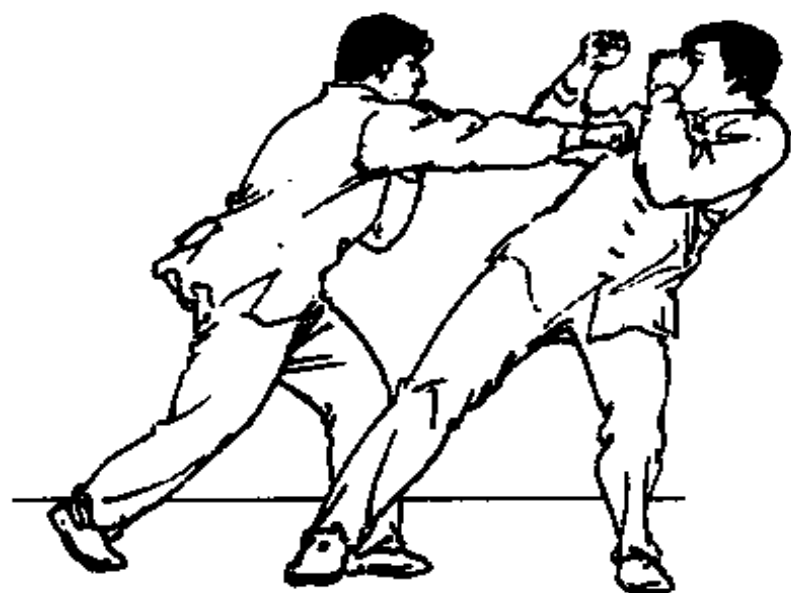


图 67

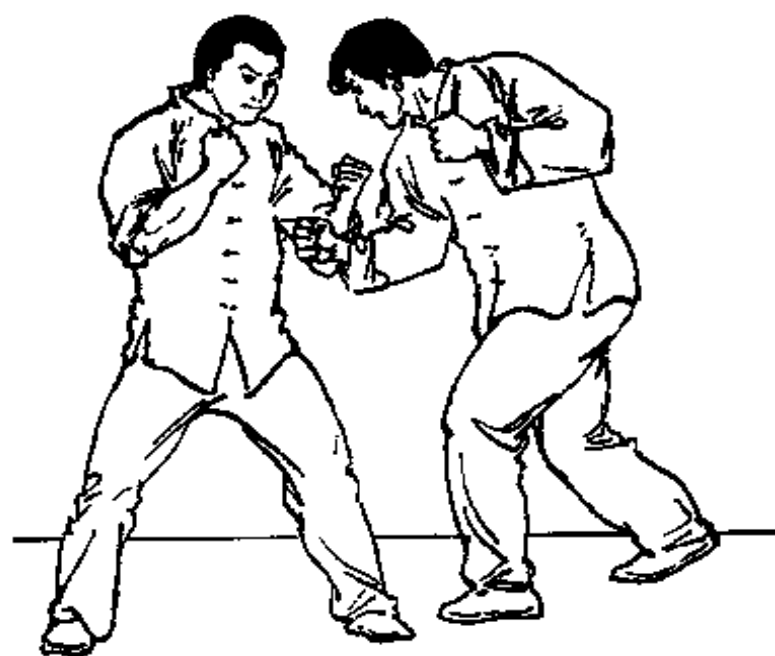


图 68

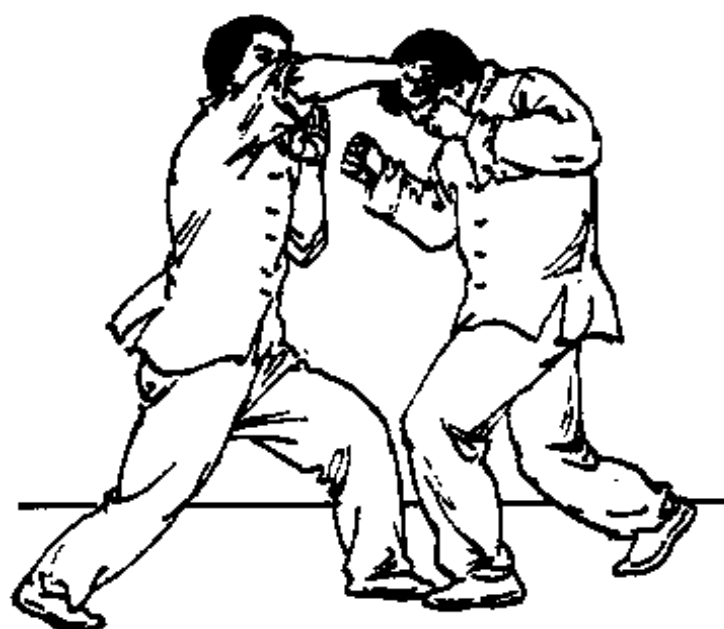


图 69

例（5）对手横踢腿进攻上盘时；左手挂挡防守后进步右贯拳反击其胸以上部位（图 70、71）。

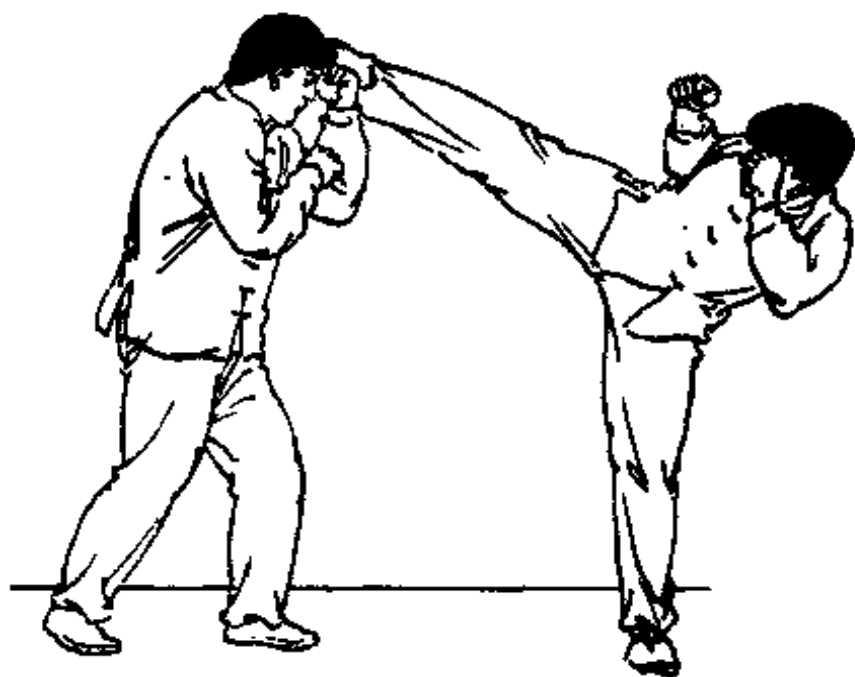


图 70

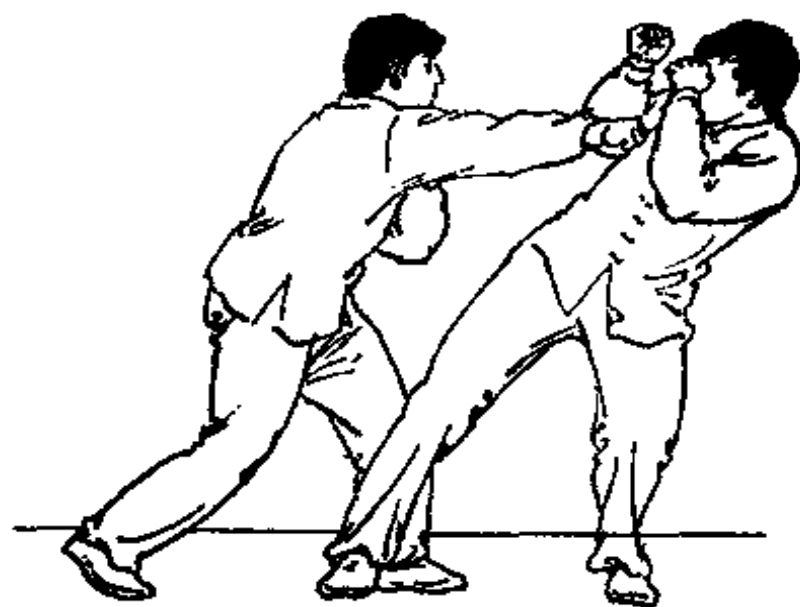


图 71

三、抄 拳

1. 左抄拳

预备势开始，重心略下沉，左拳由下向前上方勾起，上臂与前臂夹角在 $90^{\circ} \sim 110^{\circ}$ 之间，拳心朝里，力达拳面（图 72）。

要点：

（1）重心略下沉，是为了更好地利用前脚蹬地拧转的反作用力，加大勾拳力量。动作要连贯、顺达，用力要由下至上。

（2）抄拳时，臂应先微内旋再外旋，拳呈螺旋形运行。

（3）抄拳发力时，腰向右侧转动，发力短促。

易犯错误及纠正方法：

（1）左拳向外绕行。纠正时，面对镜子，不追求用力，重点体会拳的运行路线。

（2）抄拳发力时上体后仰、挺腹。纠正时，重点体会蹬地转腰的要领以及内力的运用。

（3）重心上提，歪胯。纠正时，请同伴帮助，一手按头，一手扶胯，边练习边提示改进。

用法：

抄拳属上下进攻型动作，由于击打距离短，适用于近距离实战，双方接触时，正面攻击对手的胸、腹或下颚。

例（1）对手左抄拳进攻胸、腹部时；沉身，左转右掩



图 72

肘后，以左抄拳反击其躯干以上部位（图 73、74）。

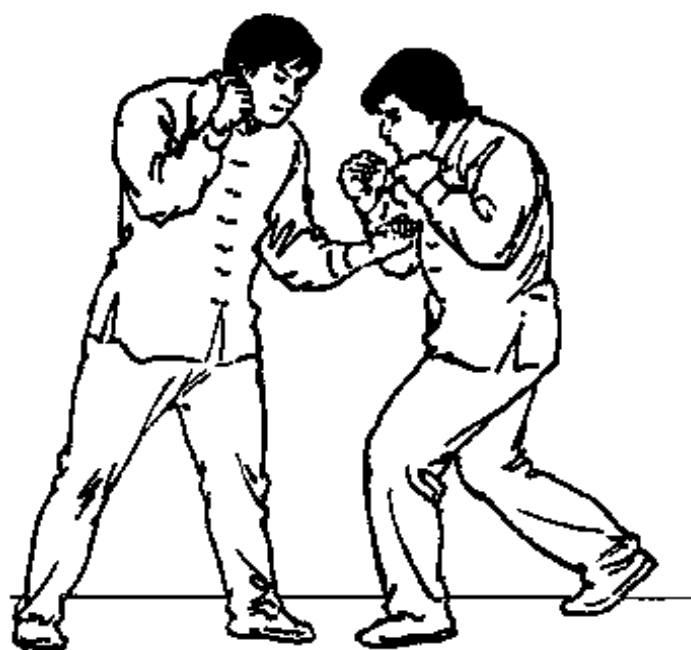


图 73

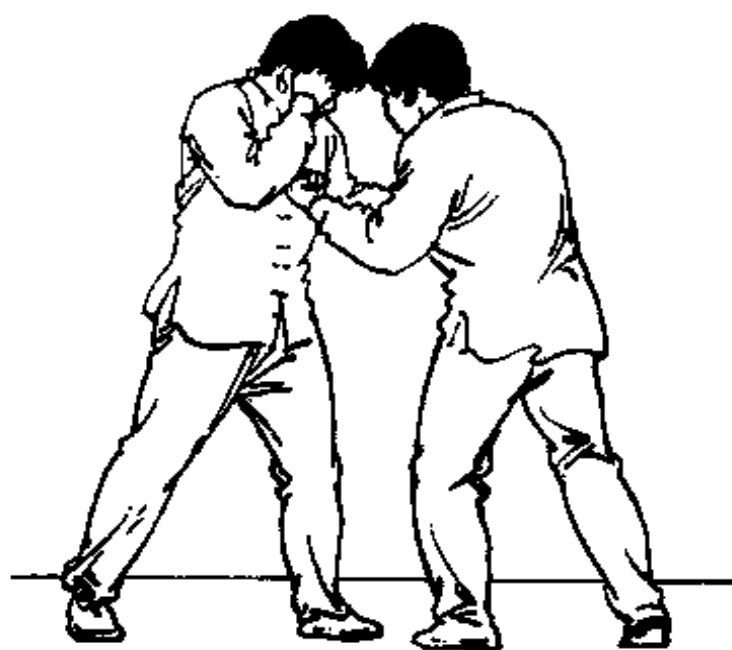


图 74

例（2）对手上步欲抱腿时；沉身，以左抄拳反击其头部（图 75、76）。

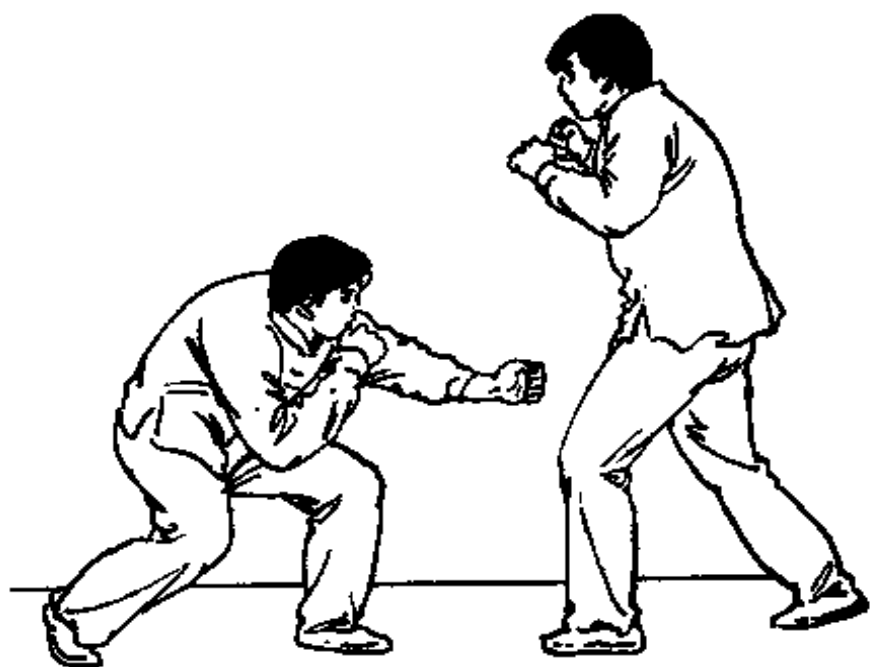


图 75

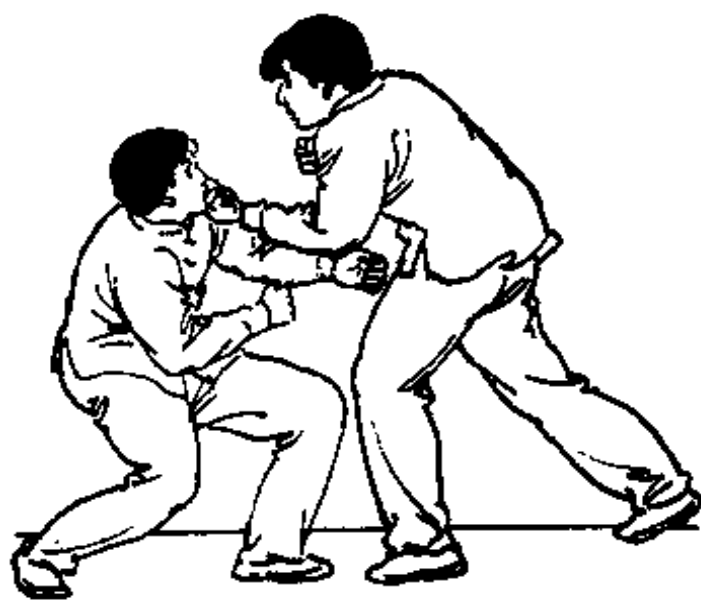


图 76

例（3）对手左摆拳击头时，右手挂挡，沉身，左抄拳反击其腹部（图 77、78）。

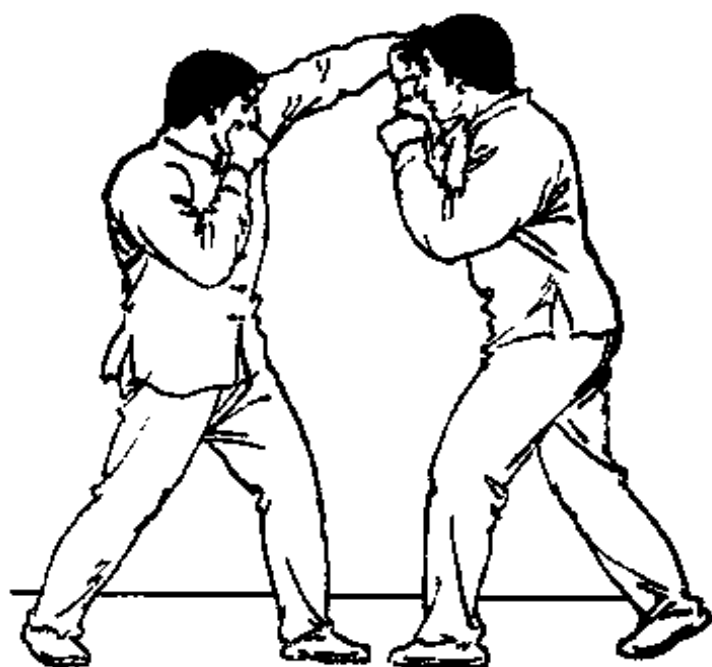


图 77

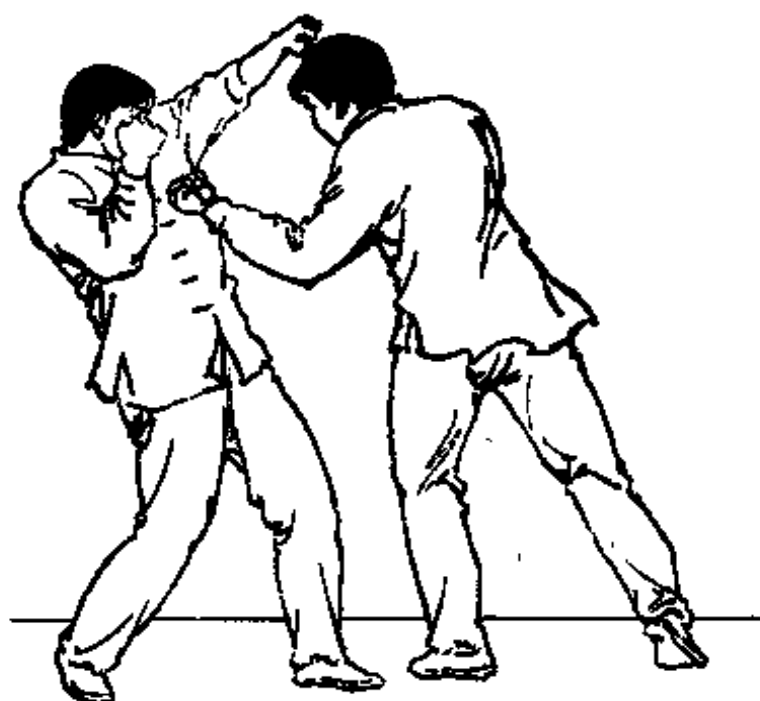


图 78

2. 右抄拳

右脚蹬地，扣膝合胯，微向左转腰的同时，右拳由下向前、向上抄起，上臂与前臂夹角在 $90^{\circ} \sim 110^{\circ}$ 之间，拳心朝里，力达拳面；左拳回收至右肩内侧（图 79）。

要点：

(1) 右抄拳要借助右脚蹬地、扣膝、合胯、转腰的力量，发力由下至上，协调顺达。

(2) 抄拳时，右臂先微内旋再外旋，螺旋形运行。

易犯错误及纠正方法：

(1) 右拳后拉。练习者可能想加大动作力度，以致右拳先后拉再上勾，出现严重预摆。纠正时，应消除单纯用劲心理，着重体会动作路线和全身的协调配合。

(2) 身体向上立起。练习者没有体会合胯转腰的用力方法，过分追求蹬地伸髋。纠正时，请同伴协助控制重心的起伏，如一手按头，一手给靶（保持正确的高度），体会力从腰发的要领。

用法：

例（1）对手右摆拳攻击上盘右侧时；左手挂挡后，右抄拳反击其躯干以上正面部位（图 80、81）。

例（2）对手右抄拳向胸、腹进攻时；左手掩肘防守后，右抄拳反击其中盘（图 82、83）。



图 79

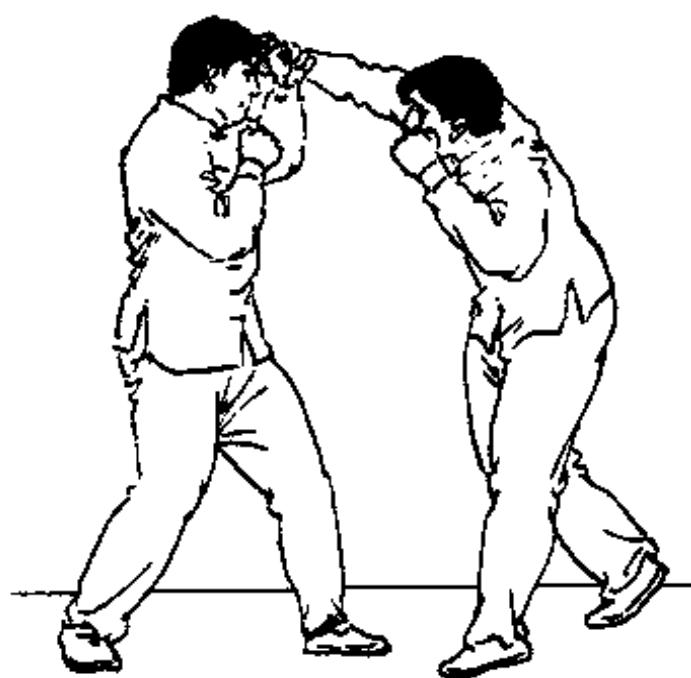


图 80

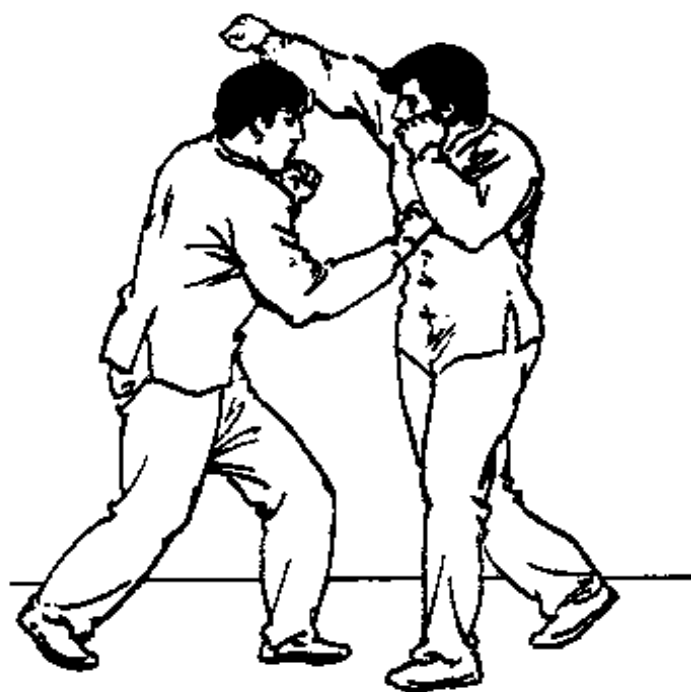


图 81

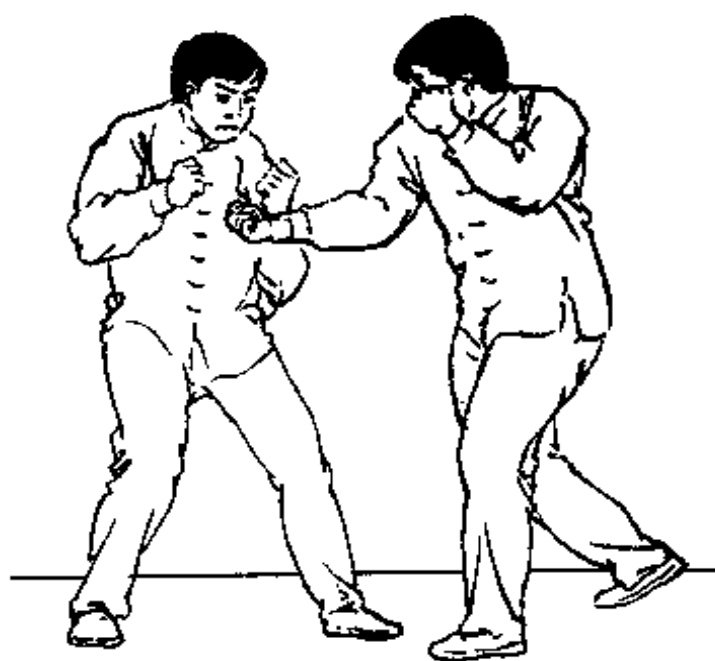


图 82



图 83

例（3）对手进身追击，或欲抱腿摔时，在其上步俯身的同时；右抄拳阻击其头部（图 84、85）。

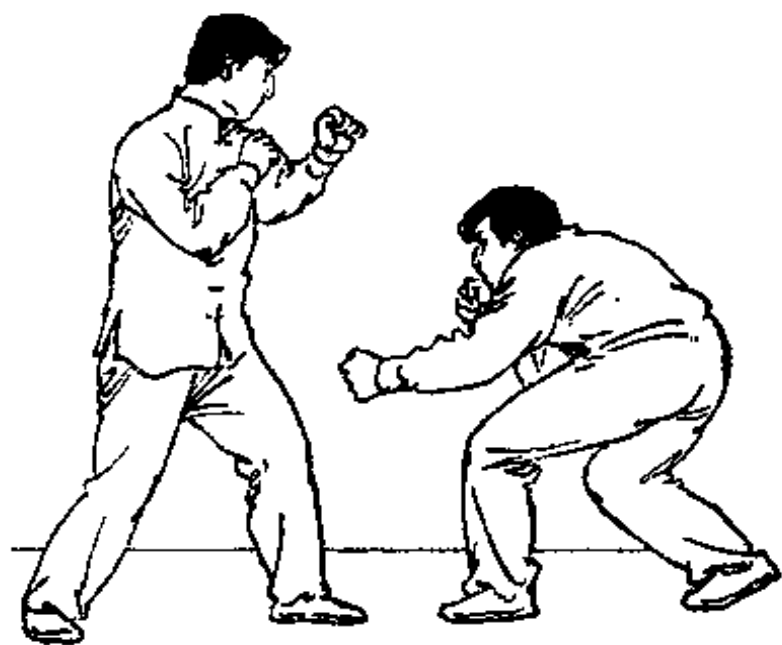


图 84

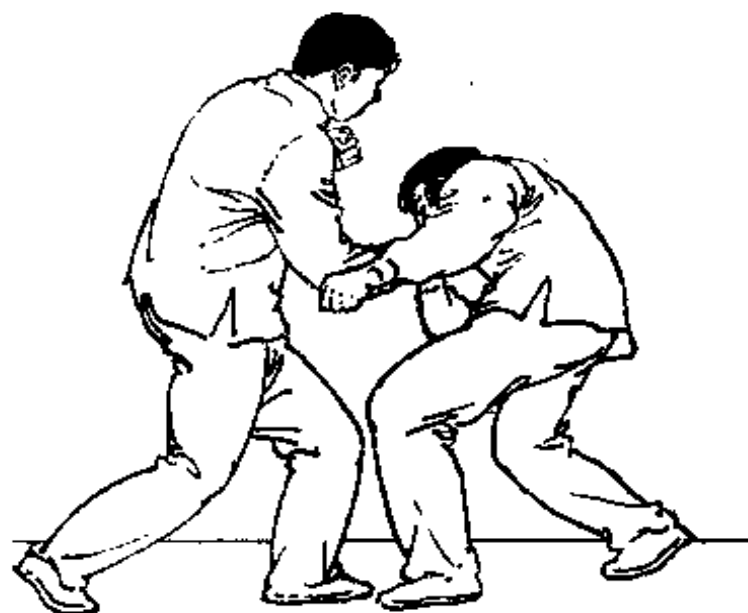


图 85

四、弹拳

左拳以伸肘弹腕的力量反臂向前弹击，力达拳背（图86）。右手弹拳转腰顺肩。

要点：

（1）弹拳前左臂肌肉尽量放松，以气催力。

（2）弹拳发力时含胸拔背，顺肩，送肘，甩手腕，放长击远。

弹拳后回收要快。

易犯错误及纠正方法：

（1）肌肉未能放松，弹拳没有速度，僵劲。纠正时，专门练习甩臂动作，由拳变掌，有利于肌肉放松。

（2）先拉后弹，有预兆。纠正时，放慢速度，面对镜子练习改正。

用法：

弹拳的特点是冷、脆、快、远。

在对方冷不防的时候，以干脆、快速的弹拳击打对方的面部，扰乱对方的视线，为接其他进攻动作起先导作用。

例（1）主动弹击对手头部（图87）。

例（2）主动弹击对手胸、腹部（图88）。

五、劈拳

以左拳为例：拳由上向下（正劈）、或向斜下方（斜劈）劈打，拳眼朝上或朝斜上，力达拳轮（图89）。

要点：

（1）劈拳时，以上臂带前臂，肘微屈。

（2）力从腰发。劈拳时，同侧腰肌收缩用力。



图 86

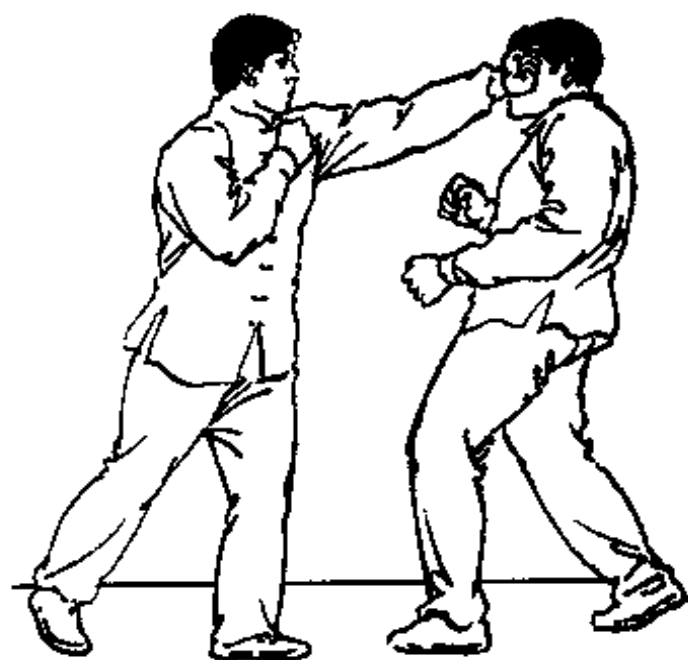


图 87

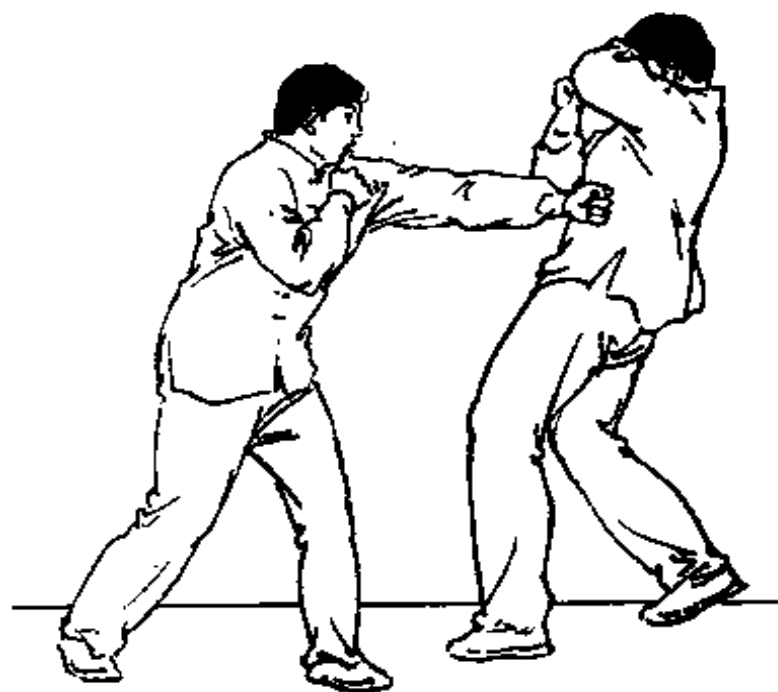


图 88

易犯错误及纠正方法：

前臂弯曲过大，力点不准。纠正时，多击打实物，边做边检查，改正力点，体会用力方法。

用法：

劈拳是一种上下型的进攻动作，主要靠腰、臂的发力，用力短促、干脆。实践中常用于反攻对手的背部。例如当对手进步俯身抱腿时，以劈拳击其背部（图 90）。



图 89

六、横扣拳

以左横扣拳为例：左拳向外（约 30° ）、向前、向里横摆扣击，拳眼朝上，拳心朝右，力达拳心（图 91）。

要点：

- (1) 动作幅度要小，扣击速度要松快。
- (2) 配合左闪步扣拳，腰略向右转，以加大扣拳的力度。

易犯错误及纠正方法：

- (1) 动作幅度大，预兆明显。纠正时，练习者减少力度，反复击打弹球。
- (2) 动作僵硬，速度迟缓。纠正时，强调臂、膀肌肉放松，轻松地反复练习。

用法：

它的特点是幅度小，速度快，较适用于近距离或贴身的实战，主要用以击打对方头部的侧面。实用范例可参考左右贯拳。

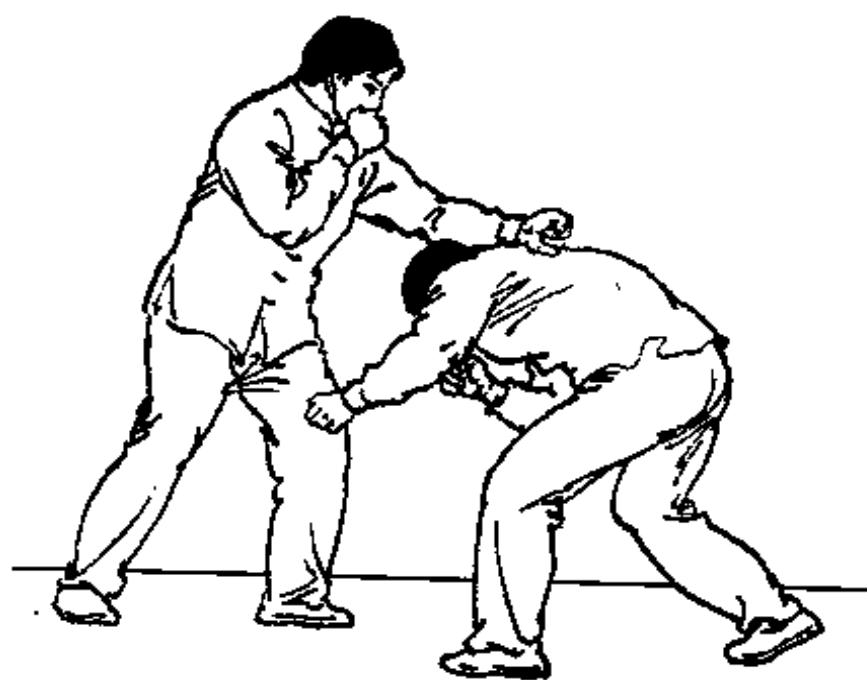


图 90



图 91

七、鞭拳

以右鞭拳为例：身体向右后转 180°，右脚经左腿后插步；同时左拳与右拳一起回收至胸前；动作不停，上体继续向右转体 90°，同时右拳反臂向右侧横向鞭打，拳眼朝上，力达拳背（图 92、93、94）。

要点：

- (1) 转体要快，以头领先，不能停顿，支撑要稳。
- (2) 鞭拳时，以腰带臂，前臂鞭打甩拳。



图 92



图 93

易犯错误及纠正方法：

- (1) 转体停顿，站立不稳。纠正时，可专做转体练习。
- (2) 前臂没外甩，形成直臂抡打，力点不准。纠正时，可原地练习鞭拳，体会甩前臂的要领。

用法:

鞭拳是横向型进攻动作之一,并能借助于转体的惯性,动作幅度大,运动路线长,力度较大。用于退守反击时,动作隐蔽、突然。

例(1)双方对峙时,先以左拳虚晃佯攻,继而,右脚插步,身体右后转,右鞭拳横击其上盘(图95、96、97)。

例(2)对手左或右冲拳攻击上盘时;左脚经右脚前向后迈步,身体右转180°,躲闪其进攻的同时,以右鞭拳击其头部(图98、99、100)。

例(3)对手连续追击,在退守中突然转身,以右鞭拳反攻其侧面(图101、102)。

八、进攻方法组合

1. 组合的要求

散手进攻方法的组合,千变万化,既有两三个方法的组合,也有五六个方法的组合,但组合不是盲目的,而是根据其动作转换的合理性和在实战中的可行性组织编排的。要求:

(1) 上下结合

动作应有上有下,手脚并用,或用摔法接踢、打,或用踢打接摔法。同一方法亦应上下运用,尽量扩大攻击面,分散对手的注意力,使其顾此失彼。

(2) 左右结合



图 94

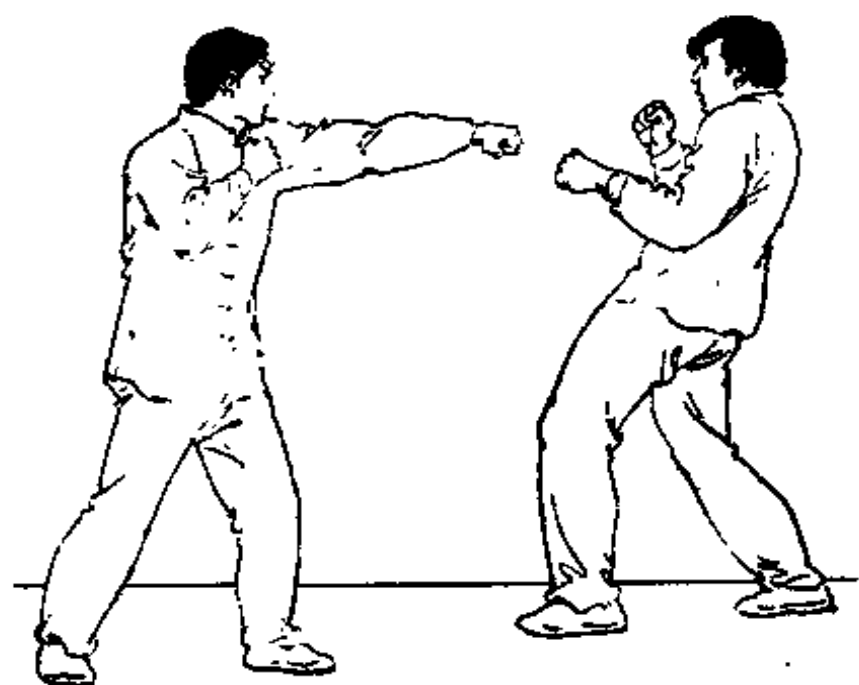


图 95

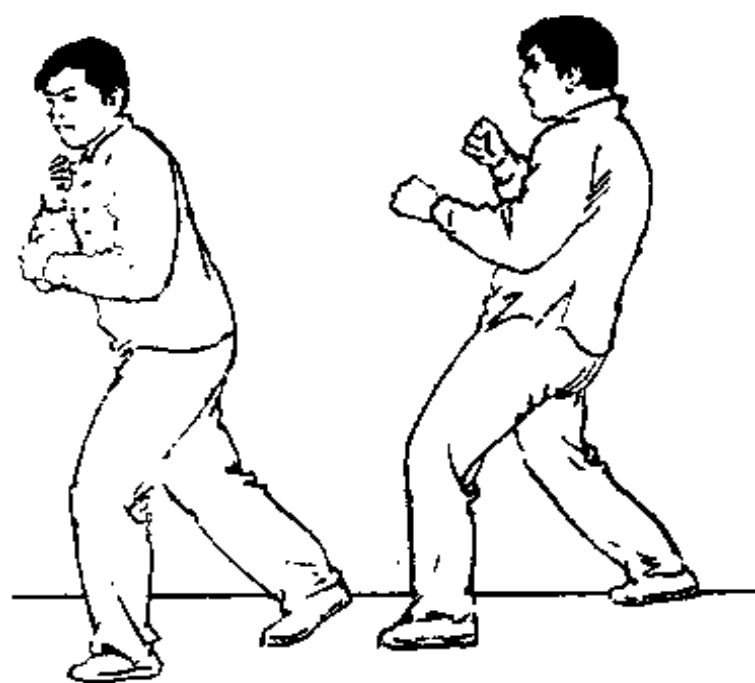


图 96

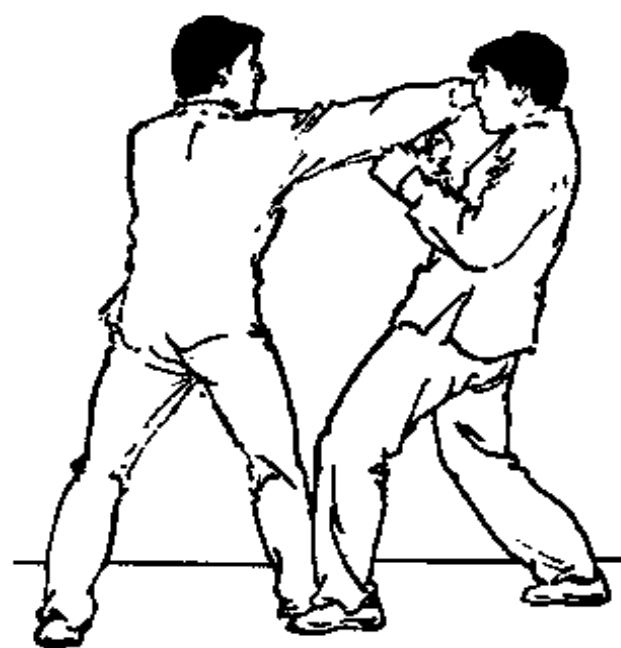


图 97

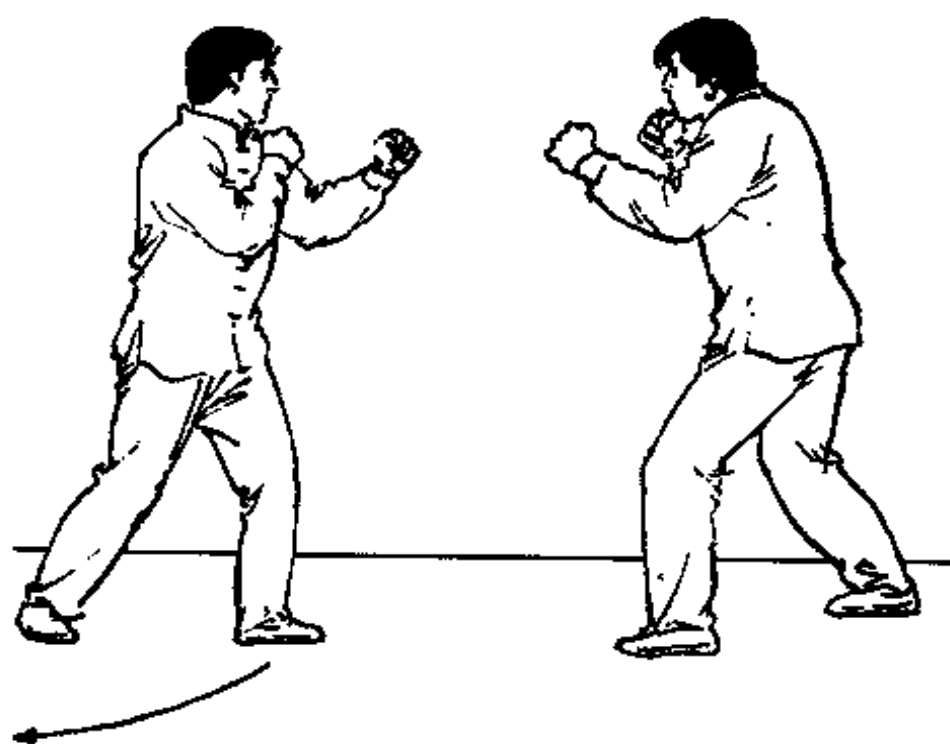


图 98

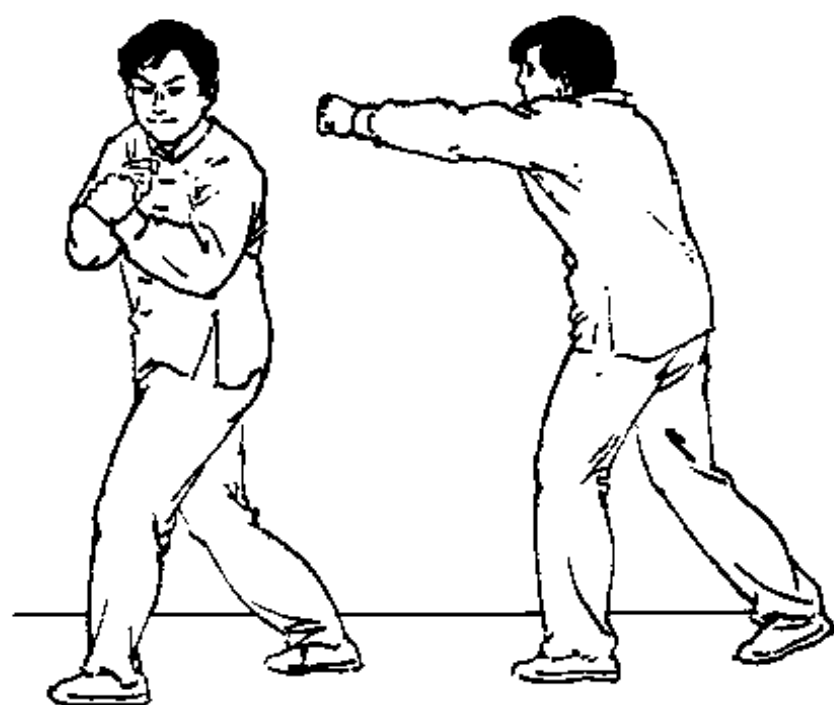


图 99

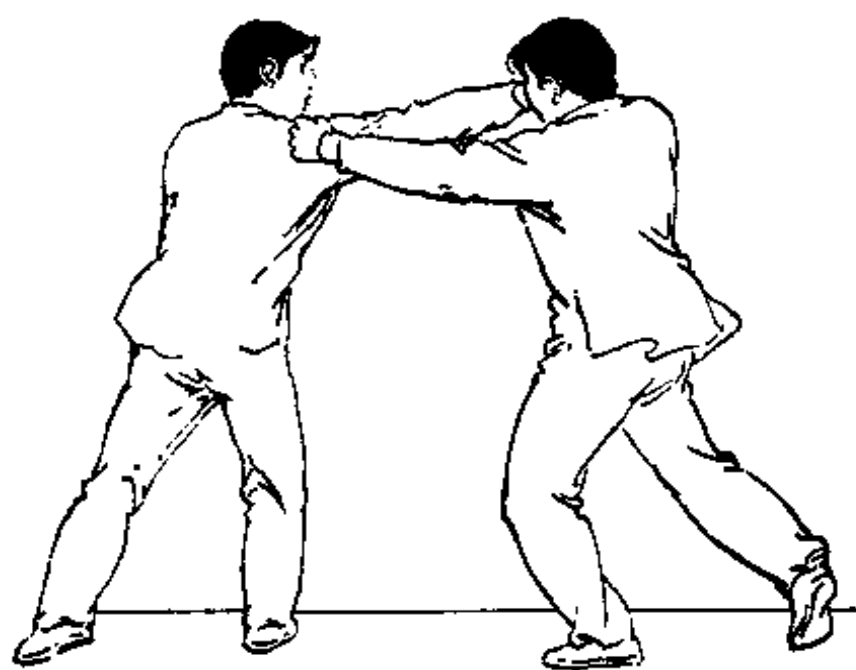


图 100

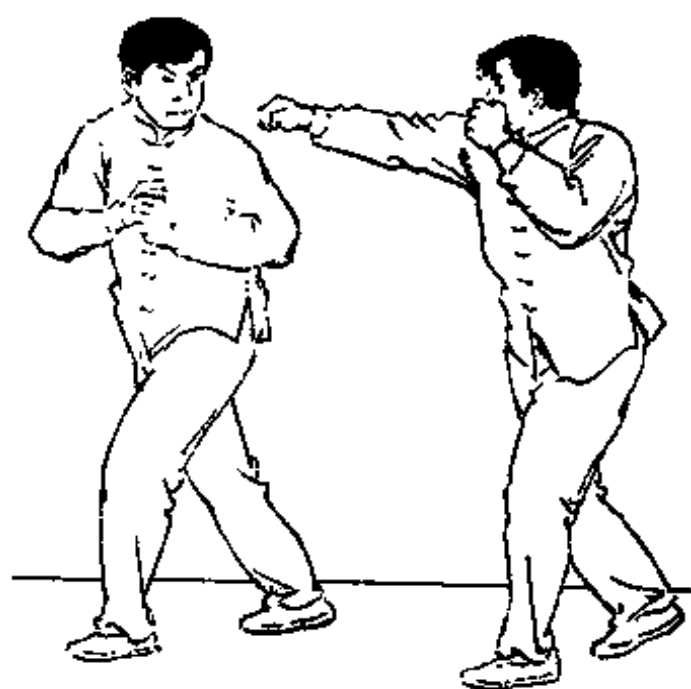


图 101

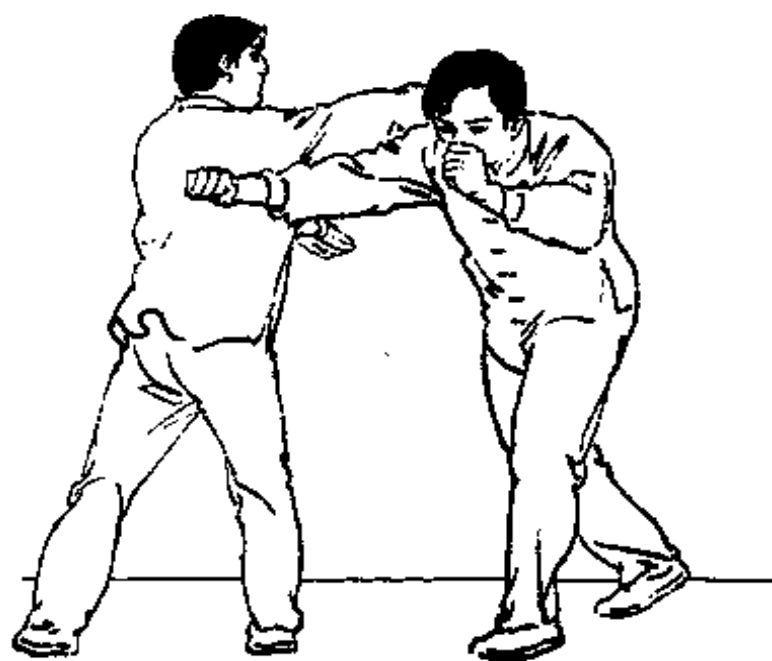


图 102

动作忽左忽右，左右连击。如左摆拳进攻对手头部右侧，紧接右横踢腿击其左侧肋部。

(3) 横直结合

进攻路线纵横交错，逼迫对手无所是从。如垫步左踹腿直线攻击对手腹部，继而右手摆拳击其头部。

(4) 真假结合

动作真真假假，假中有真，以假乱真，在战术上是指上打下，声东击西；在招法则是虚实的运用，虚者为假，实者为真；在力度上虚则轻而灵活，实则重而猛烈，使对手防不胜防。

2. 拳法组合（正架实践姿势开始，以下均同）

例（1）左右冲拳（图 103、104、105）

要点：快速连贯，冲右拳的同时，左拳回撤，护于右肩前。

例（2）左右摆拳（图 106、107）

要点：左拳幅度不宜太大，并迅速回撤，护于右肩前。

例（3）左右抄拳（图 108、109）

要点：发力短促，左抄拳转腰勿大，并迅速回撤，护于下颏前。

例（4）左冲拳→右摆拳（图 110、111）

要点：左冲拳后，随其回撤，肌肉稍放松蓄劲，继而蹬地，转腰，扣肩，摆打右拳。

例（5）左摆拳→右冲拳（图 112、113）

要点：摆拳幅度不要太大，摆拳后右腿跟步，左转腰，顺肩，爆发右拳。

例（6）左弹拳→转身右鞭拳（图 114、115、116）

要点：弹后快收，右脚蹬地，转身迅速，鞭打横扫，身体直立，注意平衡。



图 103



104

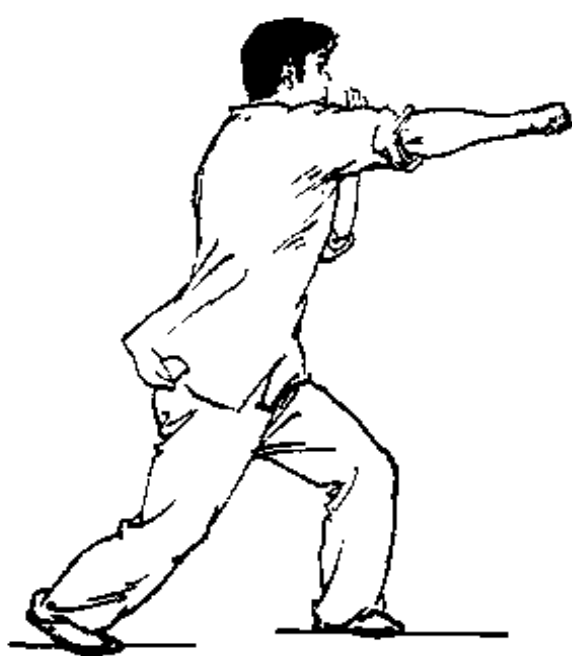


图 105



图 106

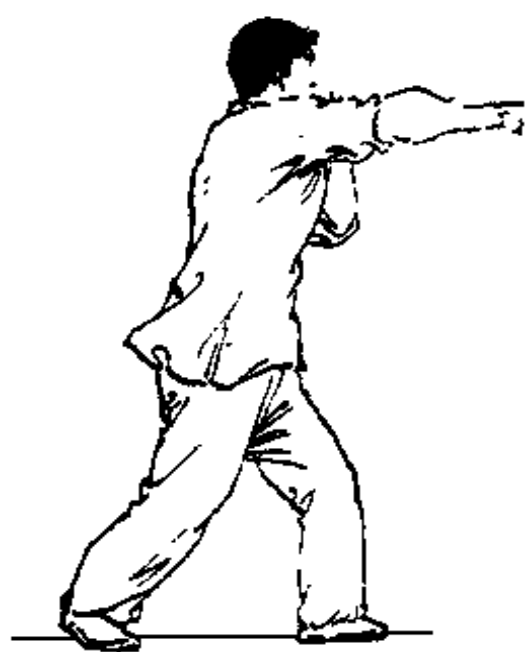


图 107



图 108

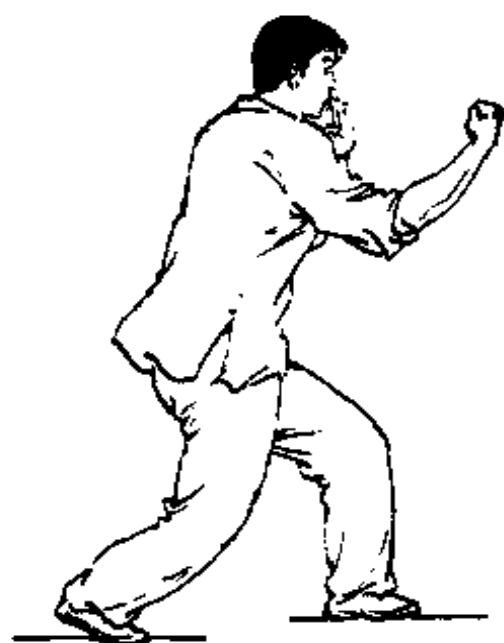


图 109



图 110

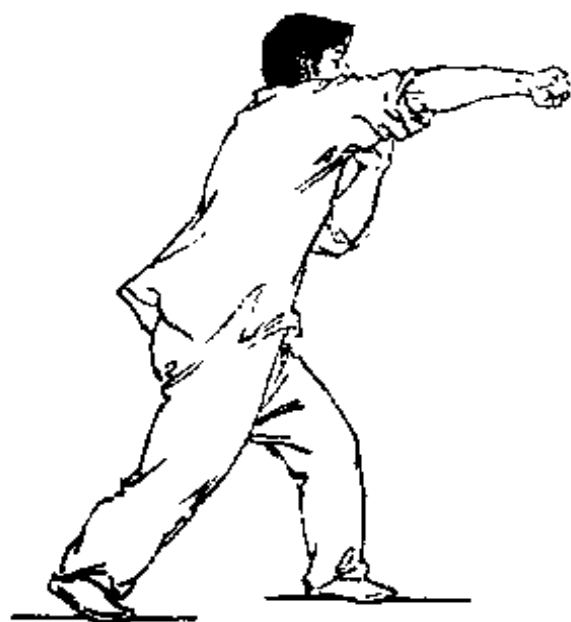


图 111

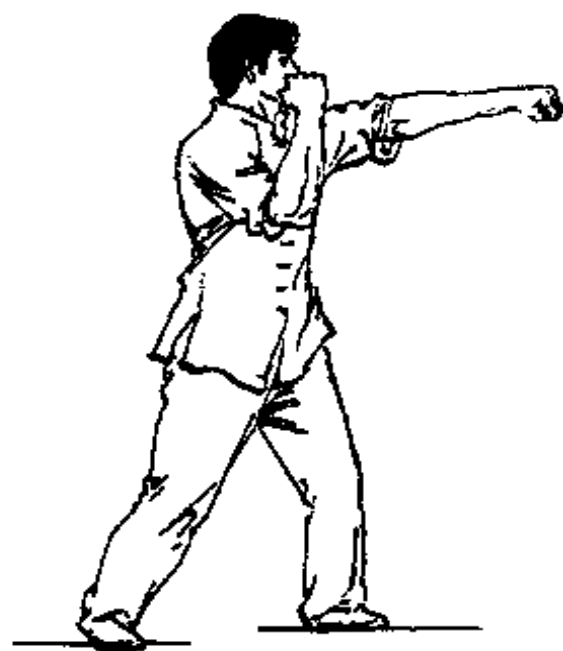


图 112

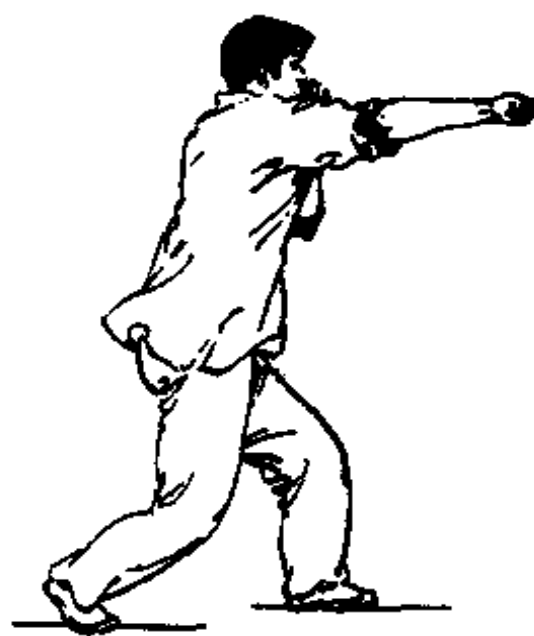


图 113



图 114



图 115

例 (7) 左掳拳→右抄拳 (图 117、118)

要点：以转腰、扣肩带动左拳掳打，完后迅速回收护于下颏前，同时左转腰，右拳向前上方抄打，后脚跟步助力。

例 (8) 右掳拳→左抄拳 (图 119、120)

要点：借掳拳时身体的左转与前俯，沉身蓄劲，继而伸膝，挺髌，稍右转腰，向右前上方抄打。

例 (9) 左冲拳→右抄拳 (图 121、122)

要点：冲拳后快速回收护于下颏前，同时跟步，微左转，腰向前上方抄打。

例 (10) 左抄拳→右掳拳 (图 123、124)

要点：右拳不要有预摆，突然向前上方抄打，继而微左转腰，扣肩带动右拳弧形横掳。

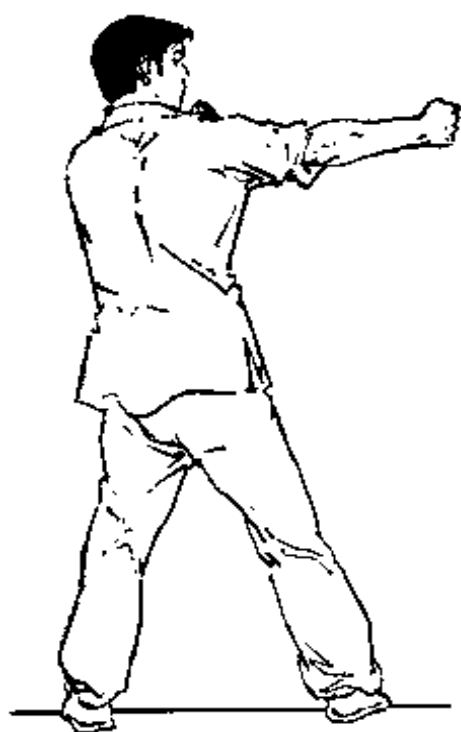


图 116



图 117



图 118

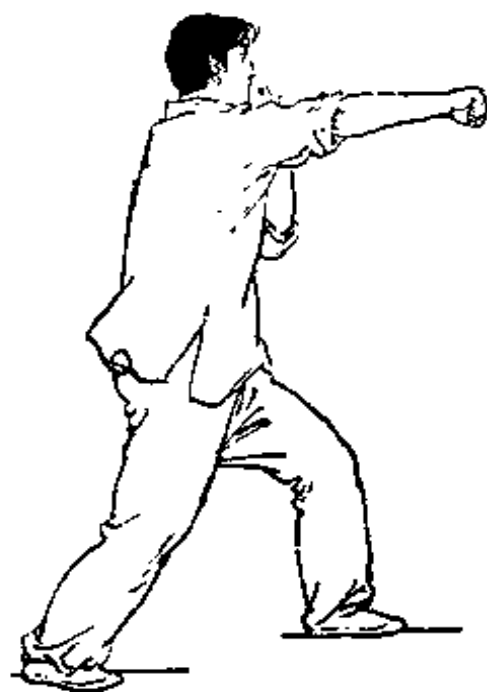


图 119



图 120



图 121



图 122



图 123

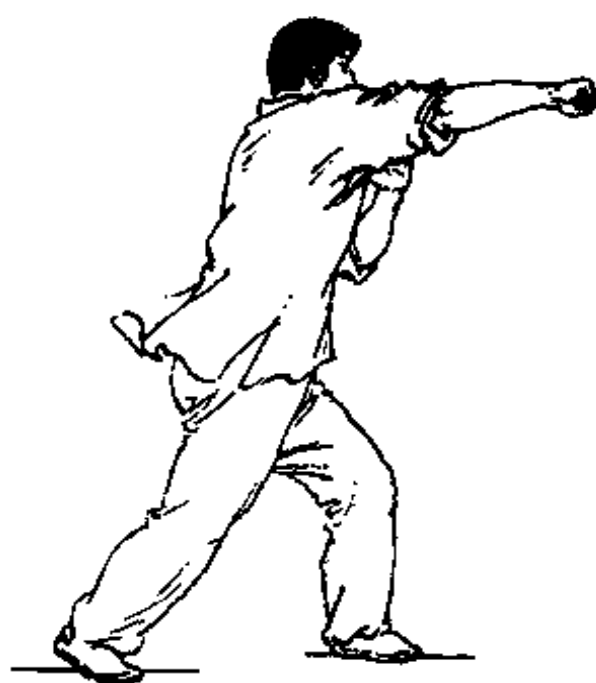


图 124

3. 拳法与腿法的组合

例 (1) 左冲拳→右蹬腿 (图 125、126、127)

要点: 冲拳结束的同时, 右腿快速跟步向前, 左腿抬起, 由屈到伸用力向前蹬出。

例 (2) 右冲拳→左横踢腿 (图 128、129、130)

要点: 冲拳快速, 跟步及时, 腰微右转, 收腹合髋, 大腿带动小腿, 弧形向斜上方横踢。

例 (3) 右冲拳→右踹腿 (图 131、132、133)

要点: 转腰, 顺肩, 爆发冲拳, 借右脚蹬地上体微转并向侧倾, 右腿由屈到伸向前踹出。

例 (4) 右冲拳→右横踢腿 (图 134、135、136)

要点: 右拳直线冲出, 随其回收, 右脚蹬地, 收腹, 合

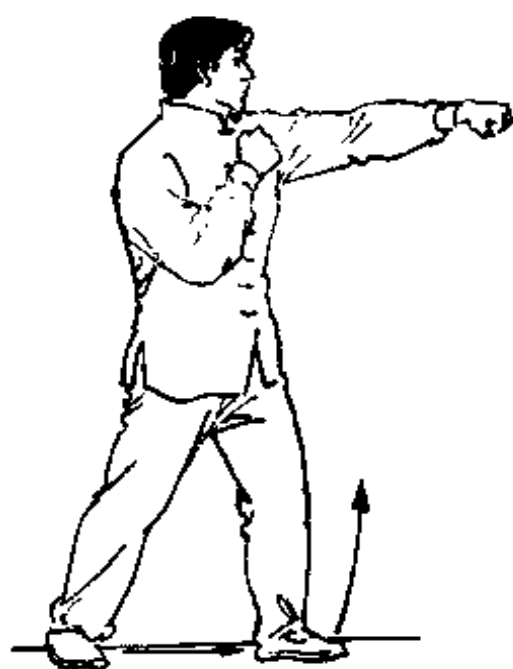


图 125



图 126

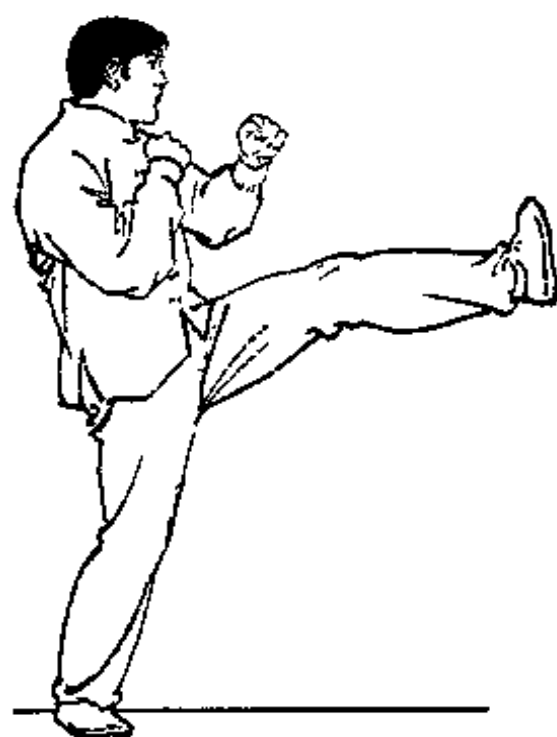


图 127

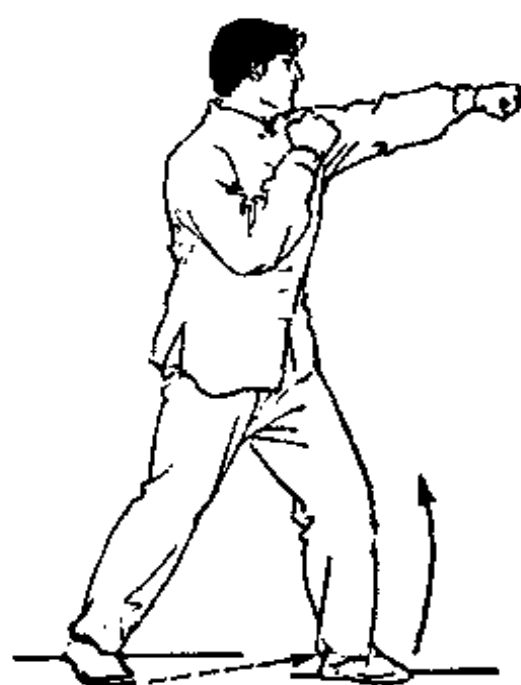


图 128

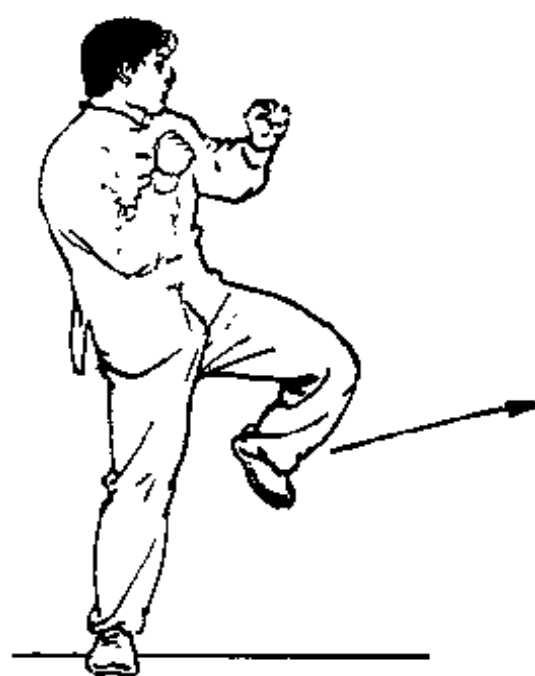


图 129

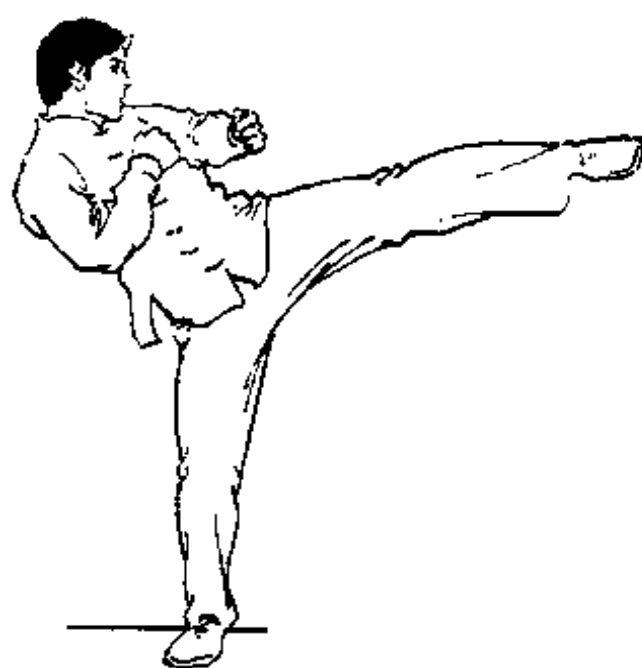


图 130

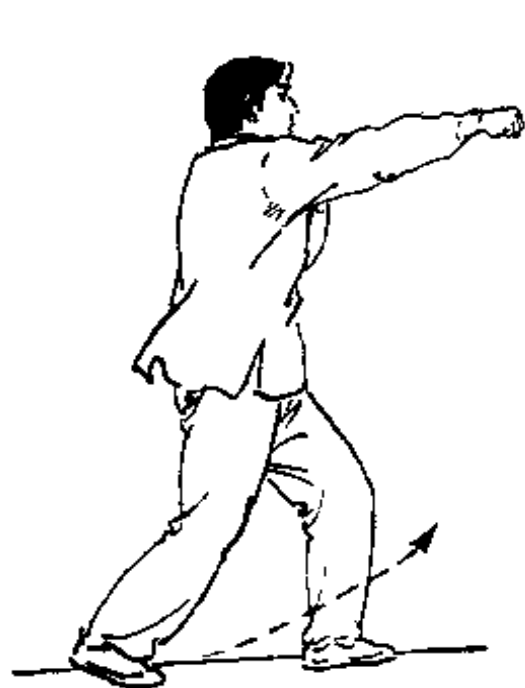


图 131

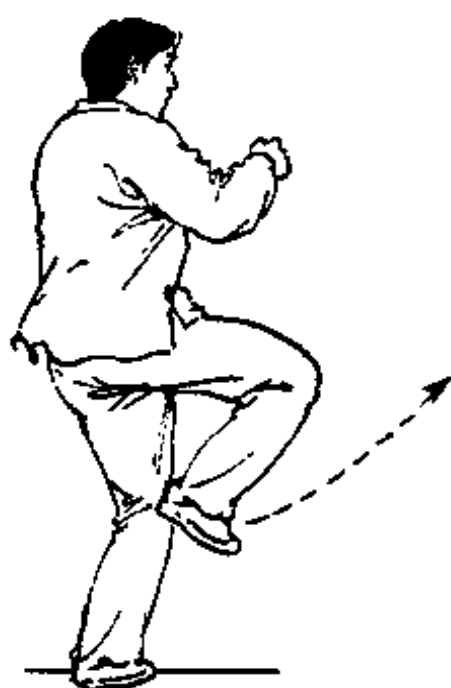


图 132

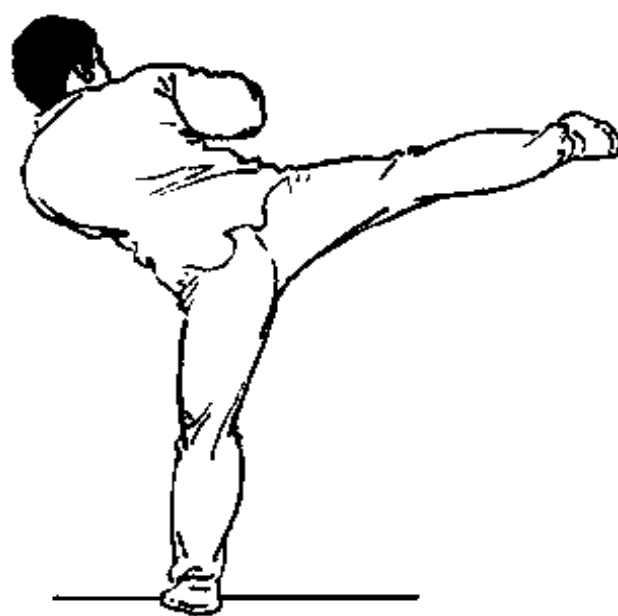


图 133

髁，扣膝，微屈膝，弧形向前上方横打。

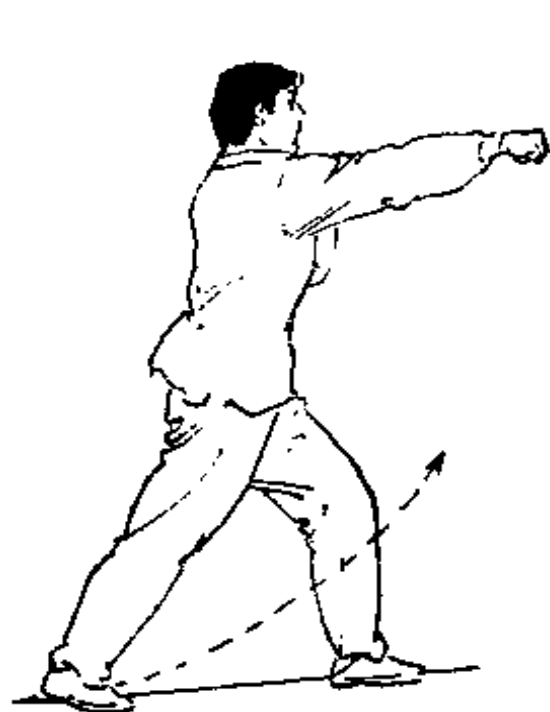


图 134

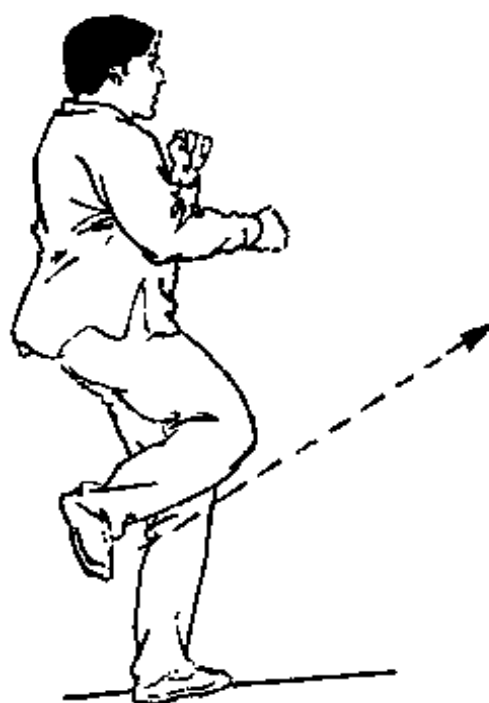


图 135

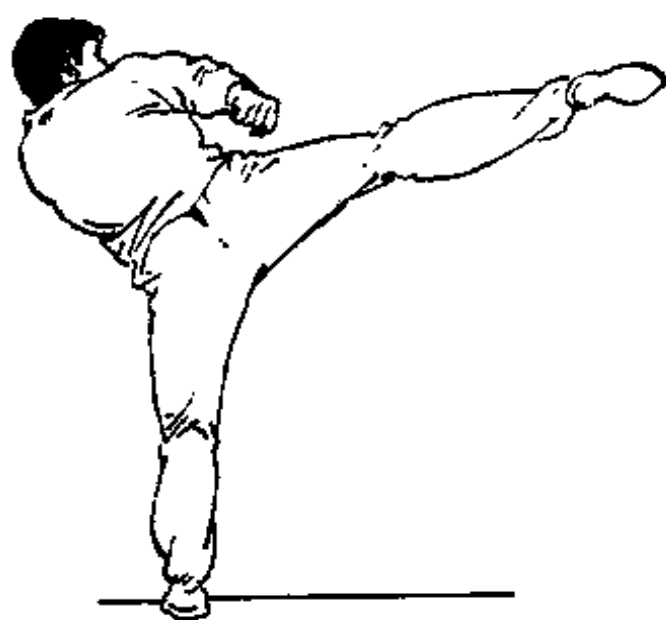


图 136

例(5) 左横踢腿→左冲拳→右贯拳(图 137、138、139、140)。

要点：横踢腿要收腹，合膝，扣膝，以大腿带动小腿，弧形横打；随左脚落地，左冲拳，右贯拳，动作衔接紧密，协调连贯。

例(6) 右贯拳→右勾踢腿(图 141、142)

要点：贯拳时，转腰，扣肩，弧形横贯；继而收腹，收髋，勾脚向右弧形擦地勾踢；同时右手配合向右切拨。上下配合，动作协调。

例(7) 转身右鞭拳→左横踢腿(图 143、144、145、146)。

要点：转身时以头领先，立身快转，借其惯性，横向鞭甩；随其转身，左脚蹬地，收腹，合胯，扣膝向前上方横

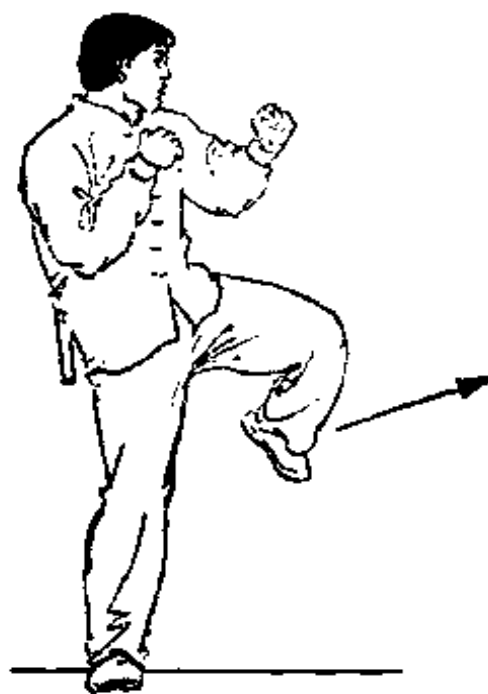


图 137

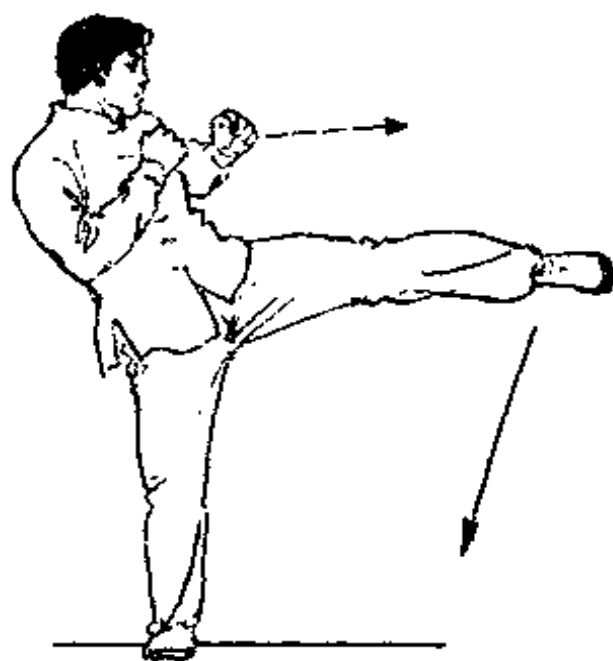


图 138

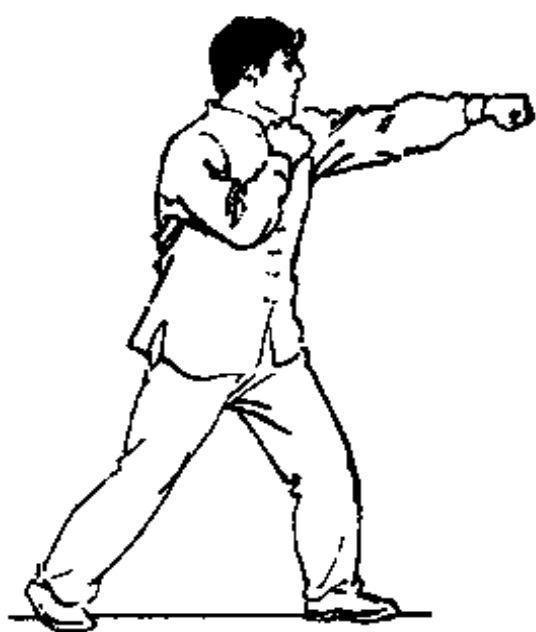


图 139

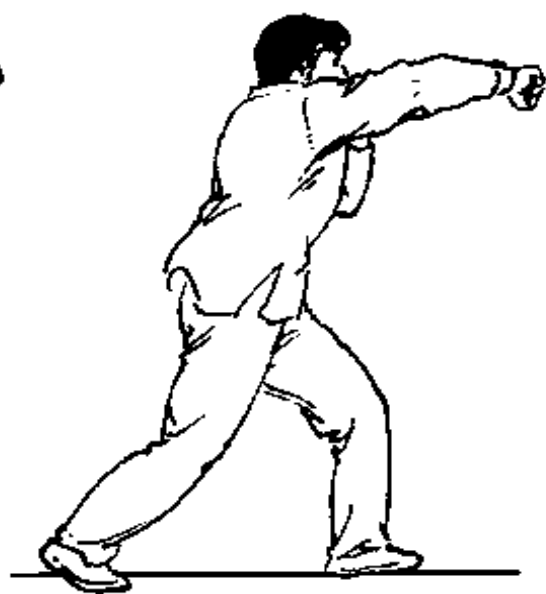


图 140

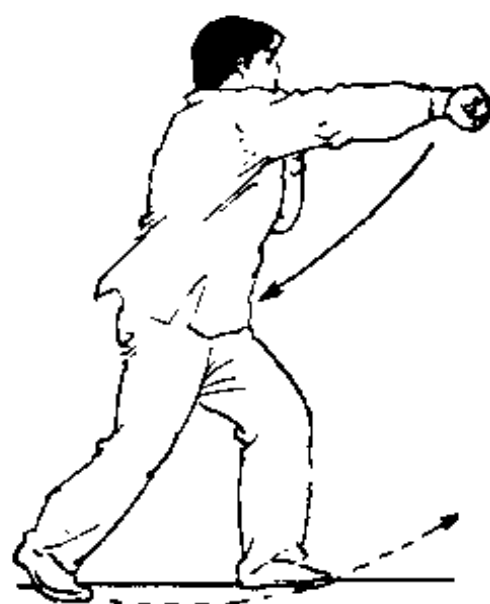


图 141



图 142



图 143



图 144

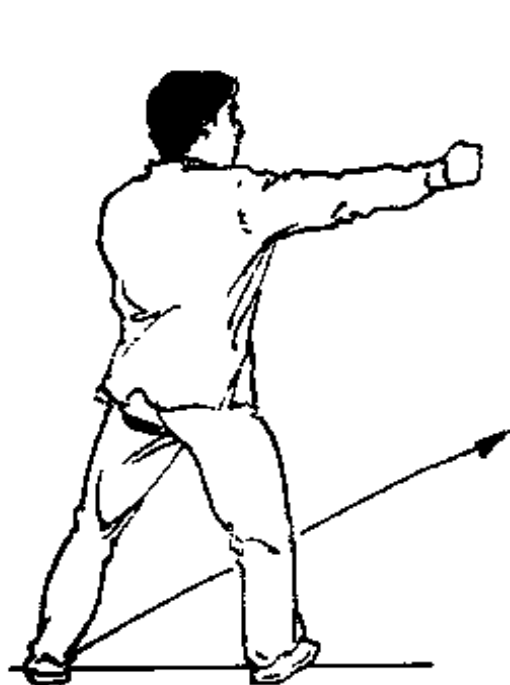


图 145

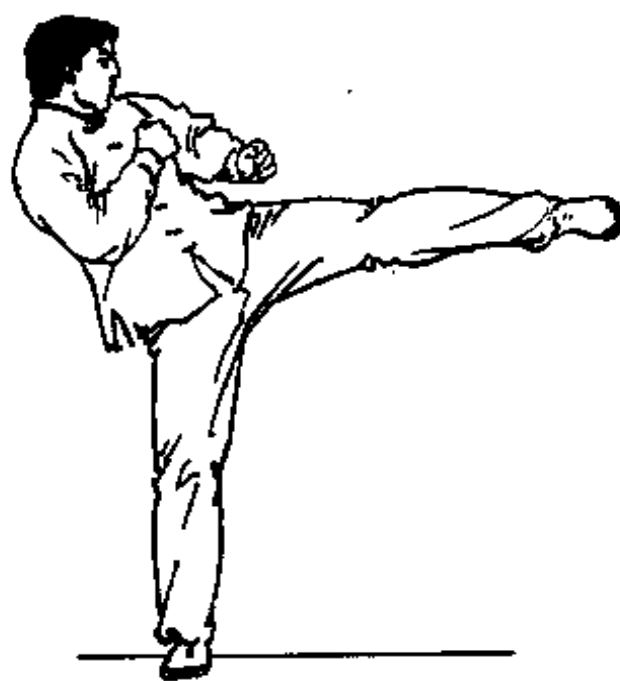


图 146

踢。动作连贯，注意保持平衡。

例（8）左冲拳→转身横扫腿（图 147、148、149）。

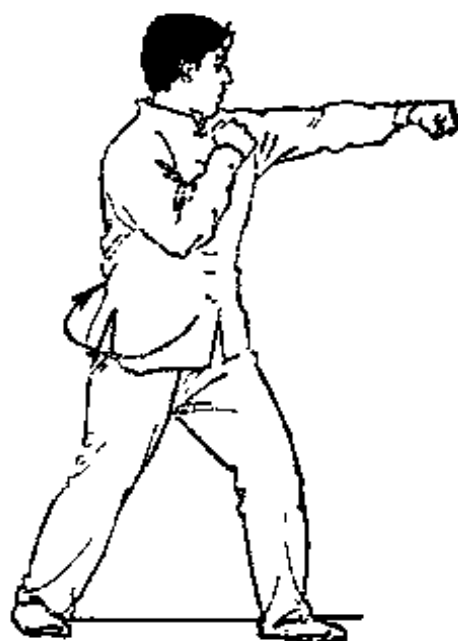


图 147

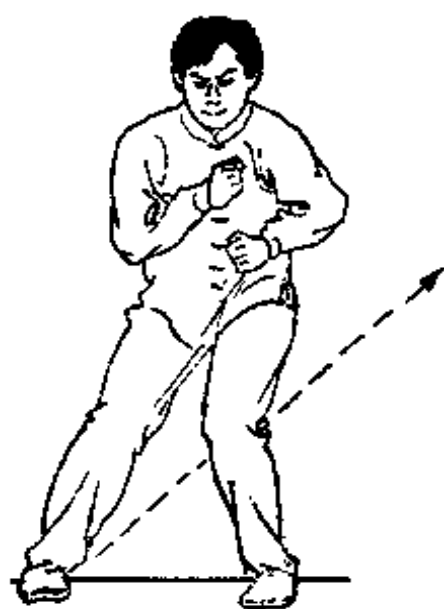


图 148

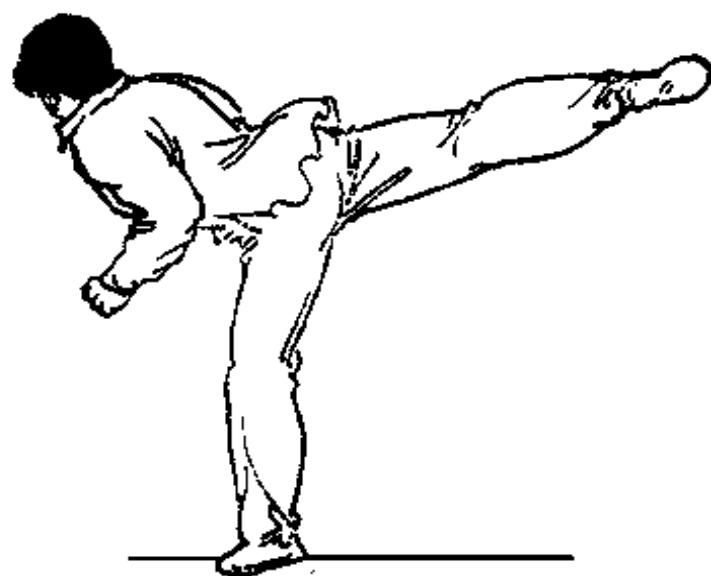


图 149

要点：冲拳后，左腿微屈支撑，快速转体，带动右腿横扫。

第三节 腿法技术

一、蹬腿

1. 左蹬腿

实践姿势站立（以下均同），右腿直立或稍屈，左腿提膝抬起，勾脚，以脚跟领先向前蹬出，力达脚跟；亦可送髋，脚掌下压，力达脚前掌（图 150、151、152）。

2. 右蹬腿



图 150



图 151

身体重心前移，左腿直立或稍屈，身体稍左转，右腿屈膝前抬，勾脚，以脚跟领先向前蹬出，力达脚跟；亦可送髋，脚掌下压，力达脚前掌（图 153、154、155）。

要点：



图 152



图 153



图 154

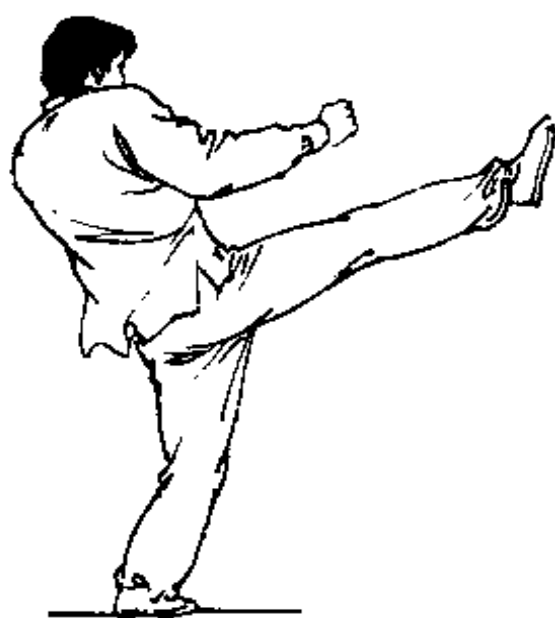


图 155

屈膝高抬，爆发用力，快速连贯。

易犯错误及纠正方法：

提膝不过腰，髋、踝关节放松，力不顺达。

上体直立，多做提膝靠胸练习和左右转换的蹬腿。注意挺髋并稍前送；亦可多做蹬墙壁、树干、沙包等练习，体会发力和着力点。

用法：

散手中的蹬腿，除与套路中的要求相同外，还吸取了前点腿的优点，除力达脚跟，当击中对方时，脚踝发力，前脚掌下压，这样，击后容易将对方蹬开或使其倒地。

例（1）主动蹬腿

在双方移动，当与对手正面相对时，蹬腿击其躯干（图156、157）。

例（2）垫步蹬腿

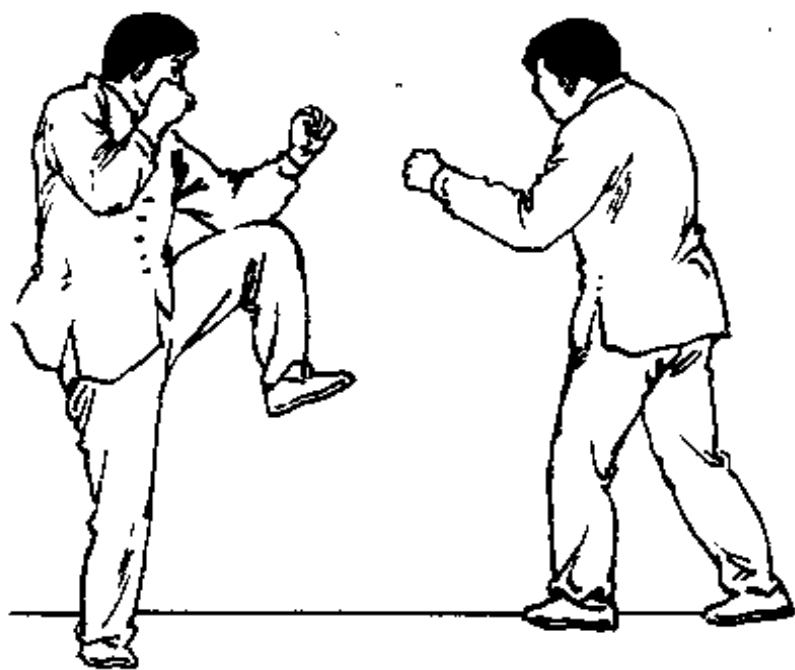


图 156

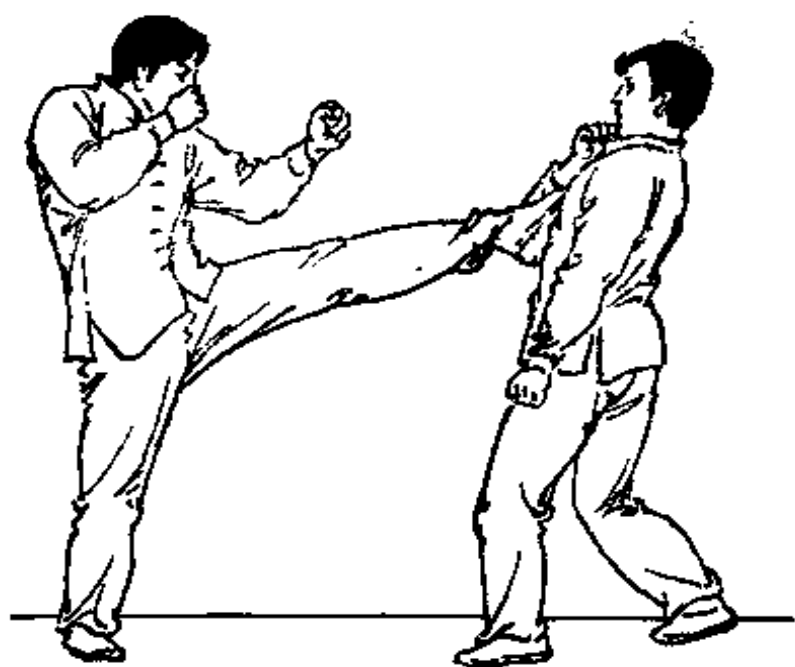


图 157

当与对手距离较远时，垫步接近对方，同时蹬腿击其躯干（图 158、159）。

例（3）迎面蹬腿

当对方上步，用拳法进攻时，迎面抢先用蹬腿击其躯干（图 160）。

例（4）互击蹬腿

双方用拳互相击打时，突然屈膝抬腿将对方蹬开（图 161、162）。

例（5）防拳蹬腿

对方用拳攻击头部时，在用手格挡防守的同时，蹬腿击其躯干（图 163、164）。

例（6）防腿蹬腿

对方以侧弹腿、端腿进攻，在用手防守后，抬腿将对方蹬开（图 165、166）。

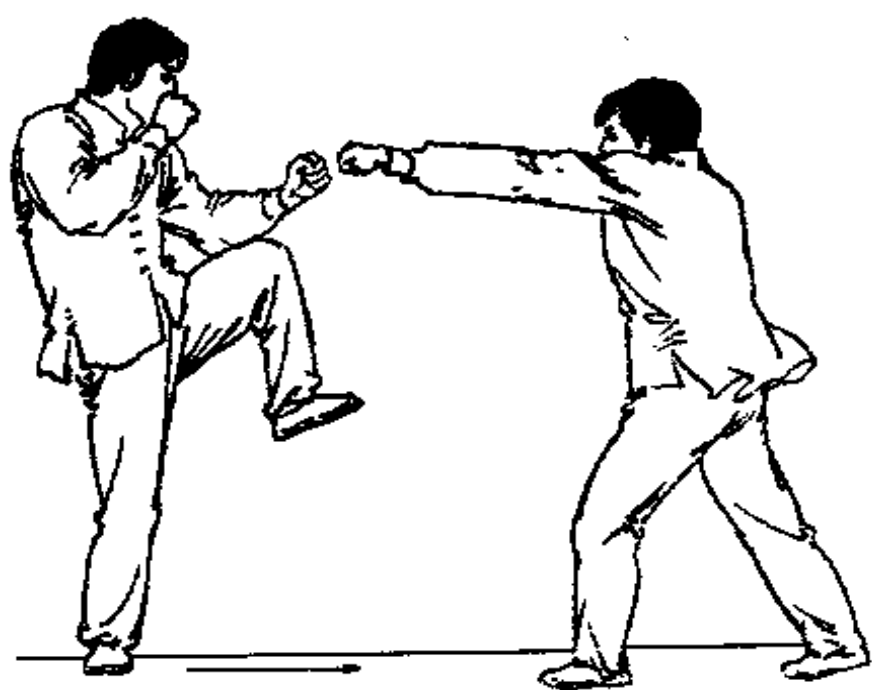


图 158

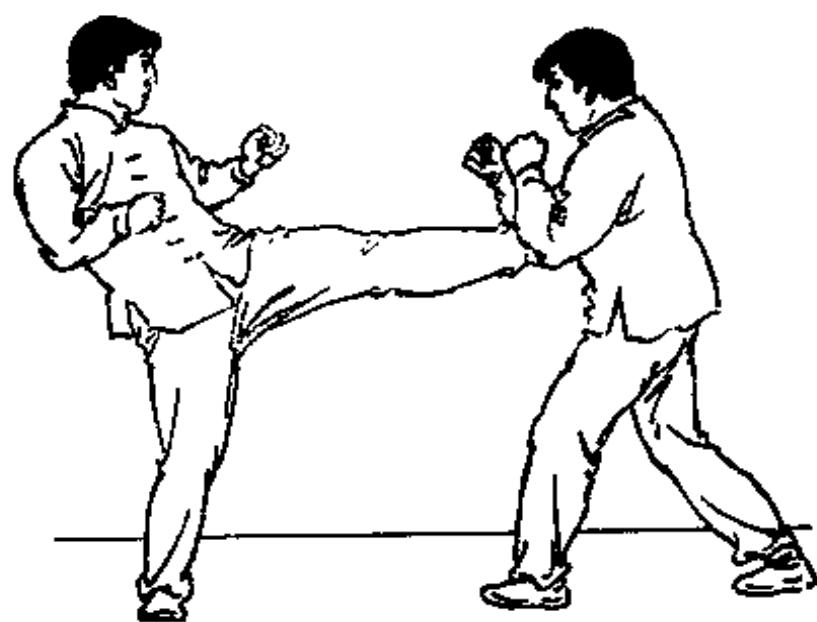


图 159

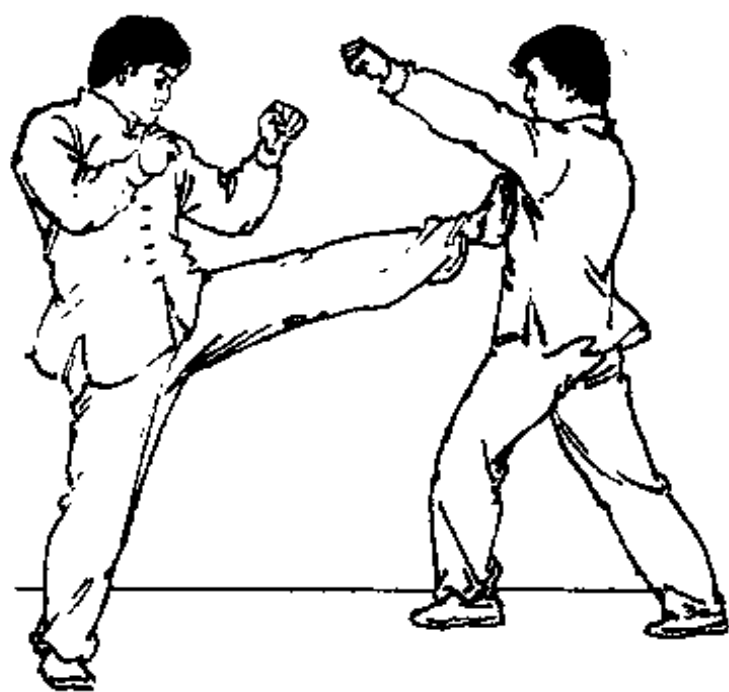


图 160

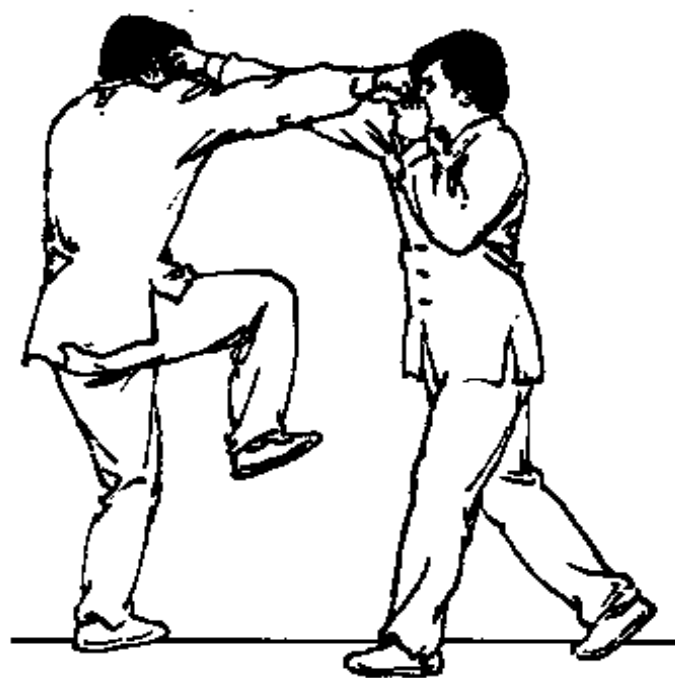


图 161

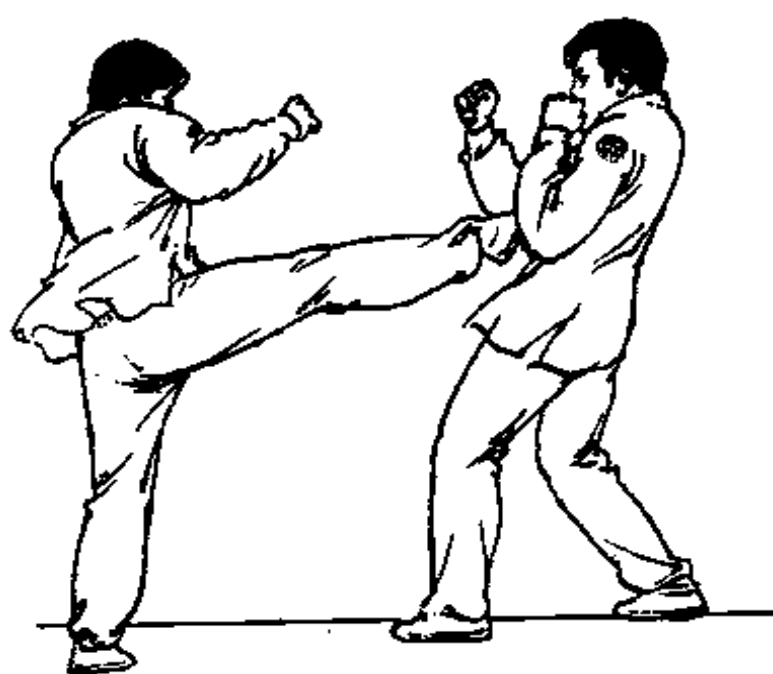


图 162

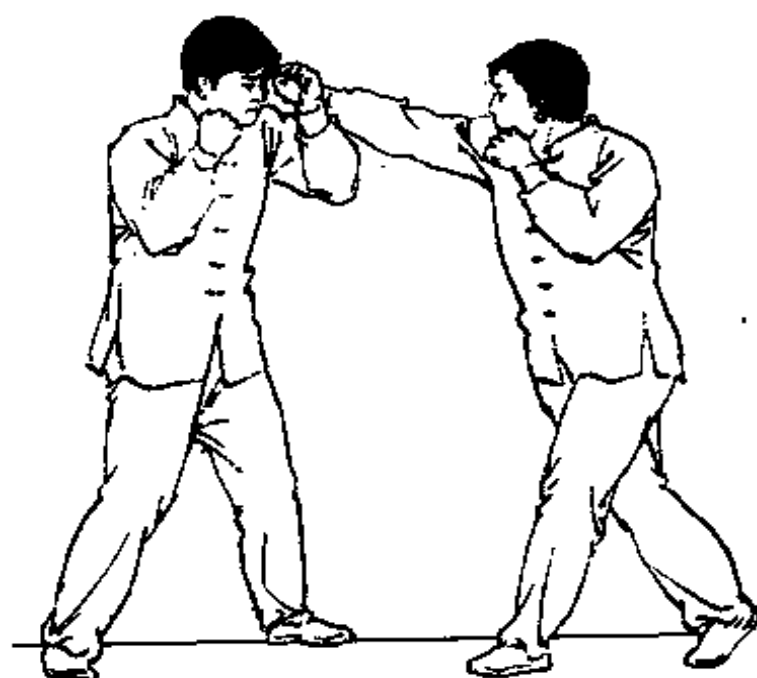


图 163

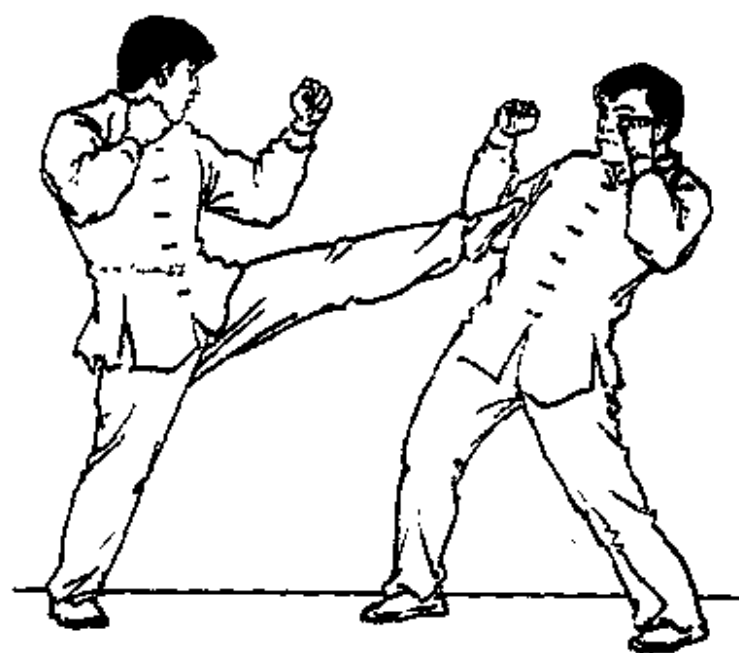


图 164

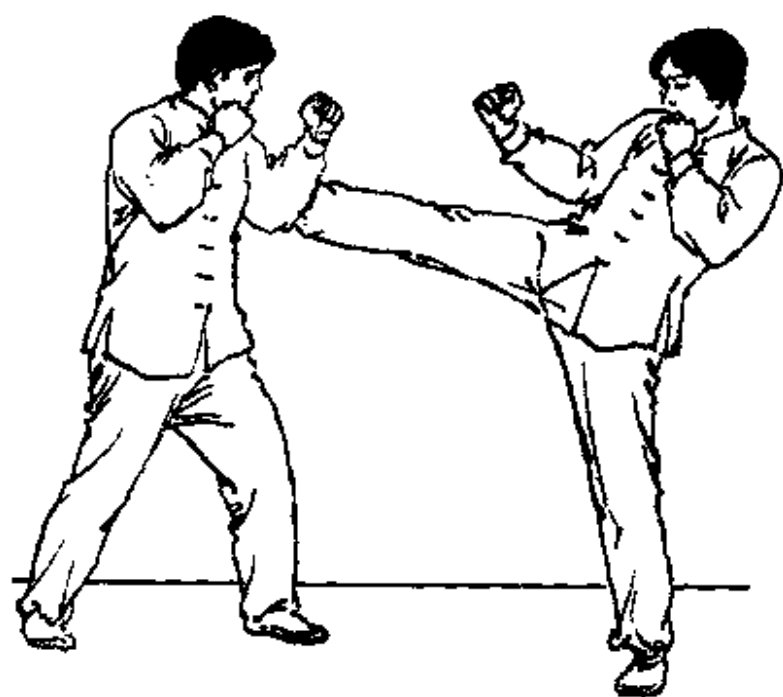


图 165

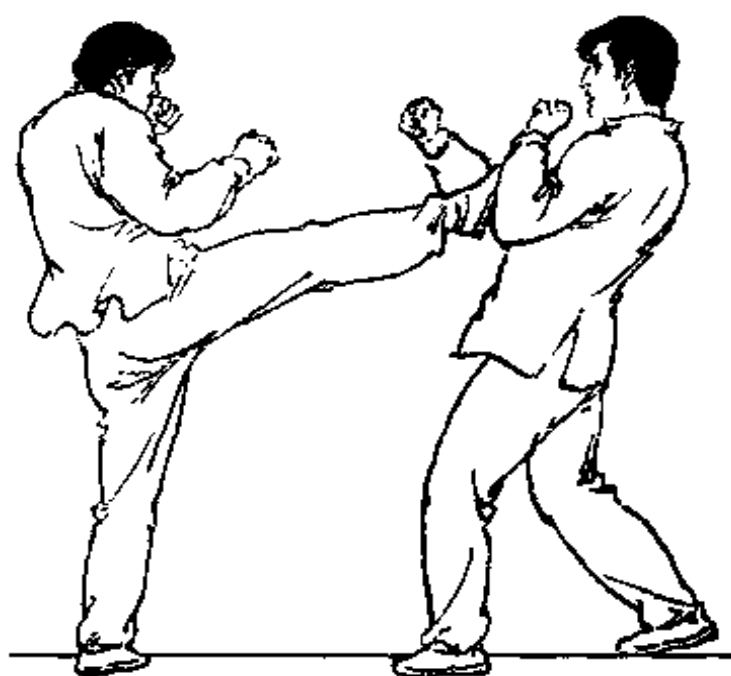


图 166

例（7）蹬腿破侧弹腿

当对方使用侧弹腿进攻时，用蹬腿迎击其大腿或腹部（图 167、168）。

例（8）蹬腿破侧端腿

当对方提膝拟用侧端腿进攻时，抢先以蹬腿封堵，攻其腿部（图 169）。

例（9）对方用转身后摆腿进攻，当其背对时，用蹬腿击其背部或臀部（图 170）。

二、后蹬腿

1. 左后蹬腿

身体向左后转，两腿弯曲成跪步，右手护头，左手屈肘自然下垂置于体侧；右腿直立或稍屈支撑，左腿抬起由屈到伸，勾脚，脚尖朝下，脚跟领先向后蹬出，力达脚跟；上体前俯；眼看蹬腿方向（图 171、172、173）。

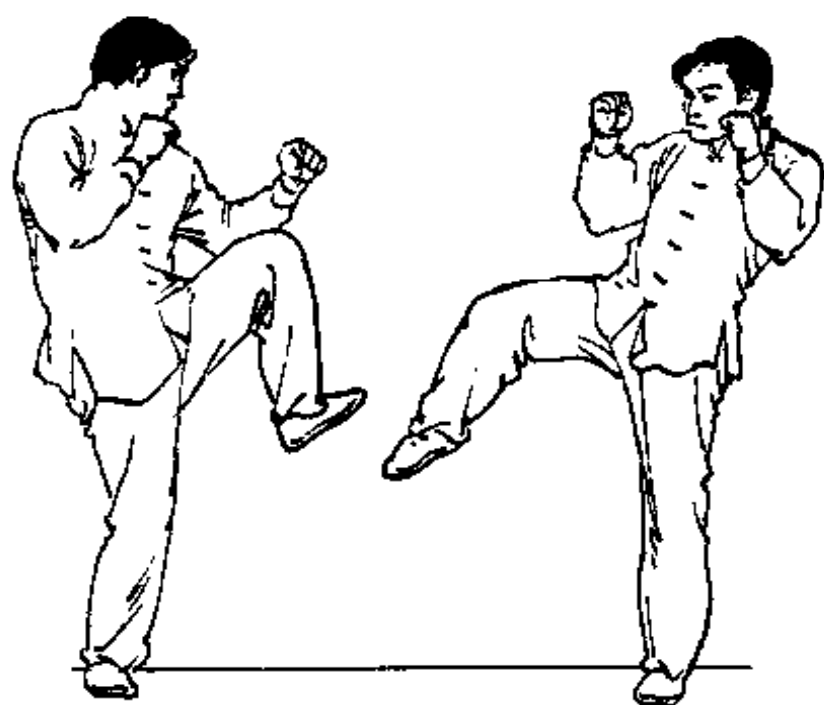


图 167

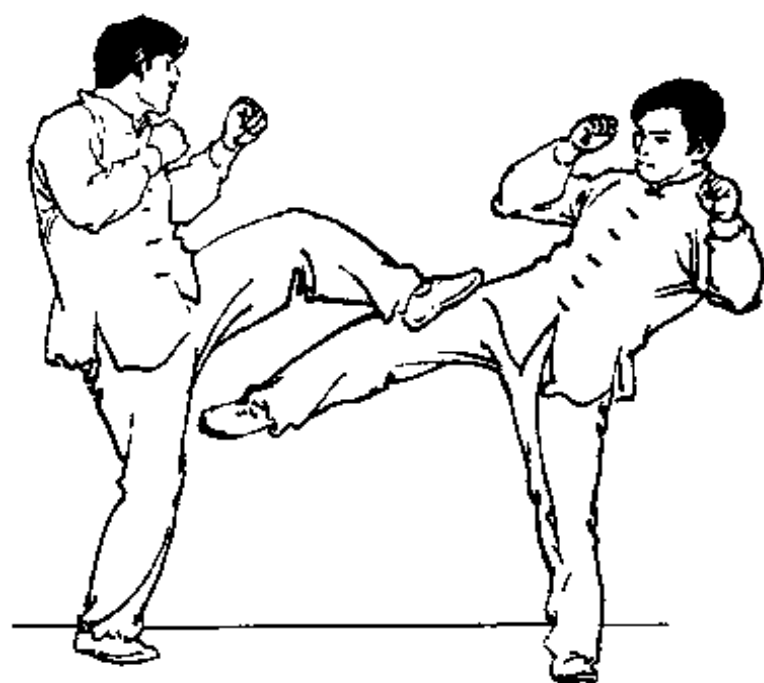


图 168

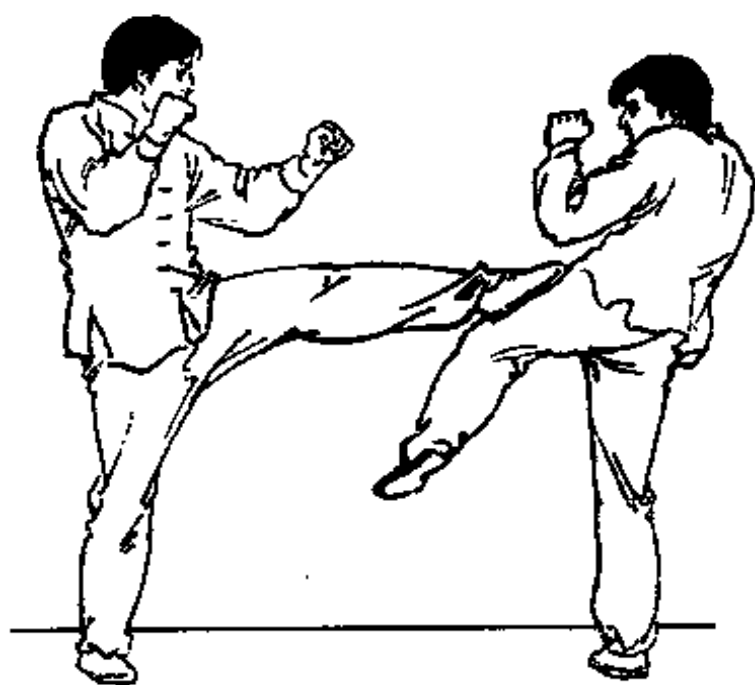


图 169

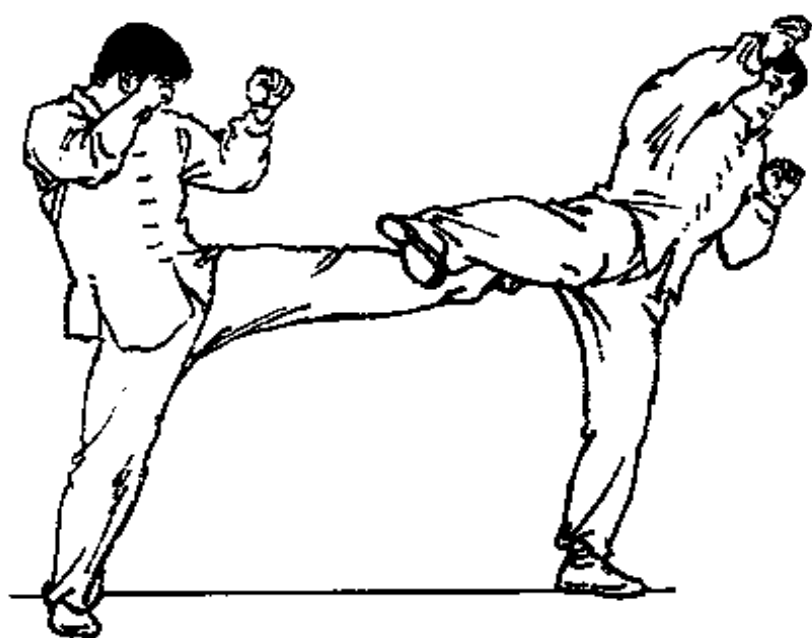


图 170



图 171



图 172

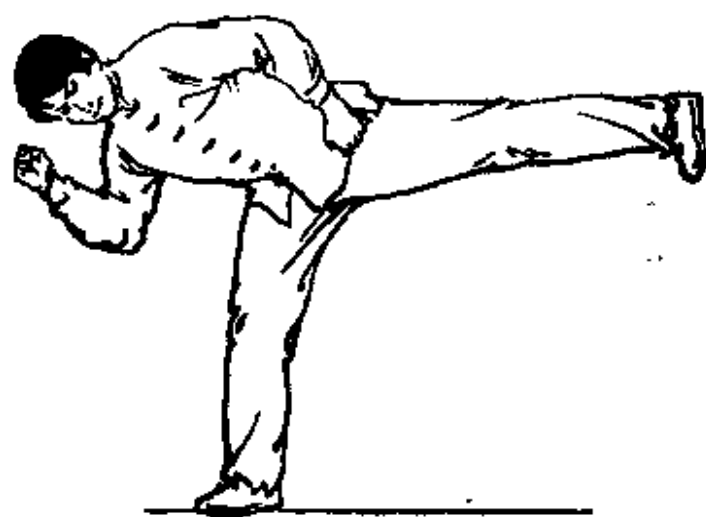


图 173

2. 右后蹬腿

身体向右后转,两腿弯曲,左、右手握拳护于胸前;左腿直立或稍屈支撑,右腿屈膝抬起,脚尖勾起朝下,脚跟领先用力

向后蹬,上体稍抬起;眼看蹬腿方向(图 174、175、176)。



图 174

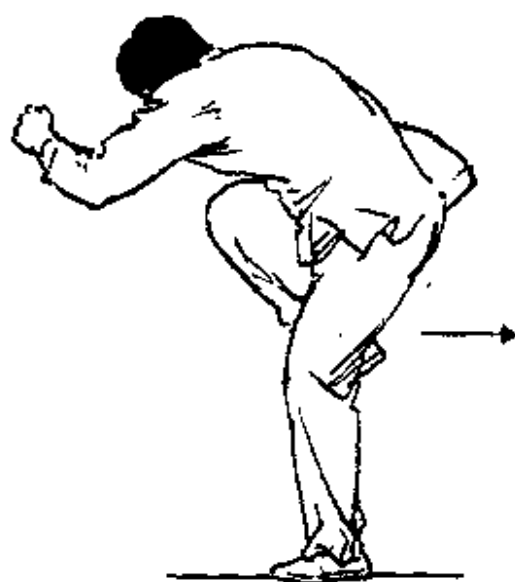


图 175

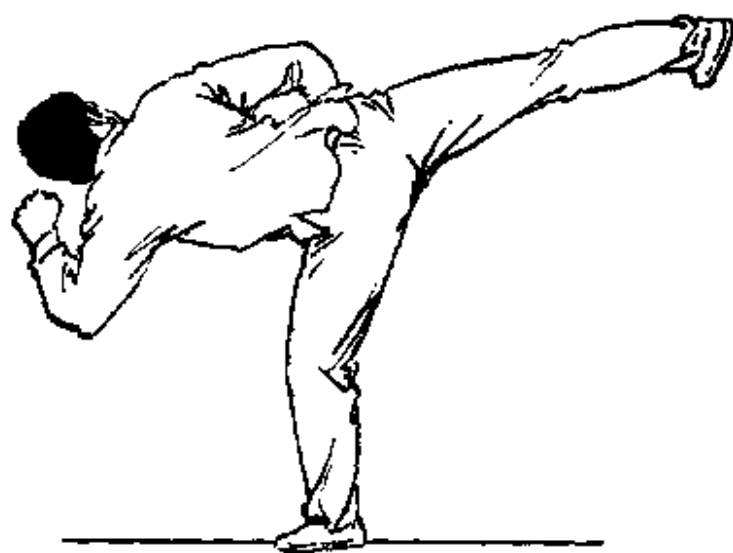


图 176

要点：

向后转身时以头领先；蹬腿时挺膝展髋，腰肌收缩，注意平衡。

易犯错误及纠正方法：

低头猫腰，腰背肌肉放松，蹬腿无力并偏离目标。

以沙包为击打目标，练习转头眼看目标再蹬腿，并体会用力的顺序和技巧。

用法：

后蹬腿俗称“虎尾腿”，它的优点是转体或背对对手容易使对手产生错觉，误入企图，而且动作隐蔽，出其不意，命中率高。

例（1）直接后蹬

当身体处在背向对手的瞬间，突然用后腿蹬攻击对方躯干（图 177、178）。

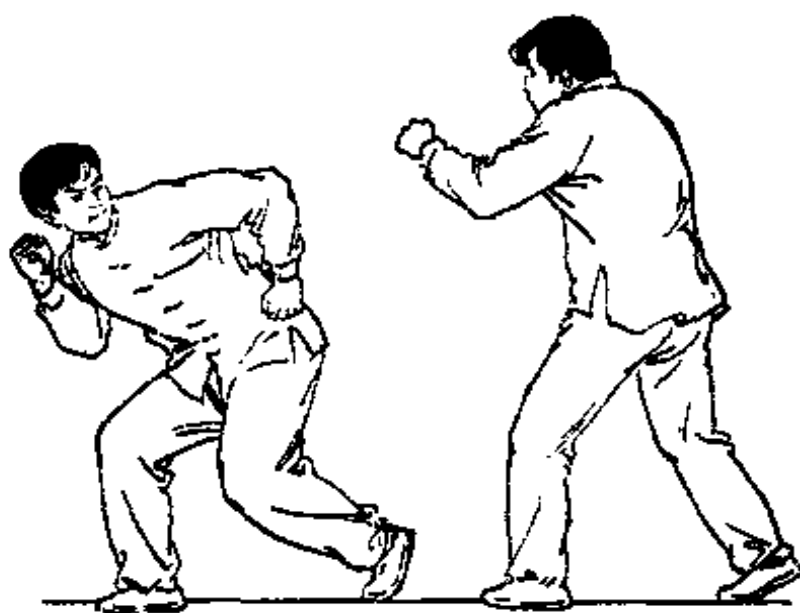


图 177

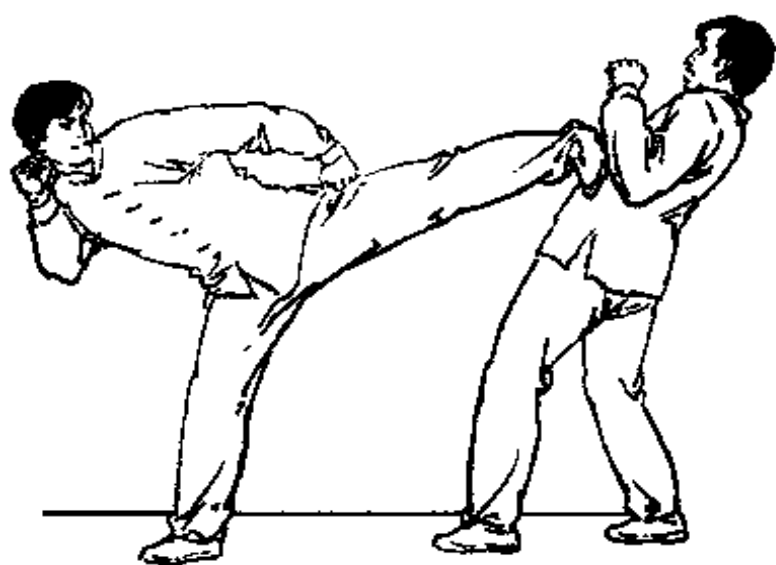


图 178

例（2）插步后蹬

双方伺机进攻而距离较远时，后腿插步接近对方，后蹬腿击对方胸部（图 179、180）。

例（3）鞭拳后蹬腿

转身鞭拳横击对方头部，随转体以后蹬腿攻击对方胸部（图 181、182）。

例（4）后蹬腿破冲拳

对方用冲拳进攻时，身体右转，重心落在右腿上避开来拳，随用左后蹬腿击对方躯干（图 183、184）。

例（5）后蹬腿破摆拳

对方用冲拳进攻时，右后转，上左步重心落于左腿；眼看对方，随之右后蹬腿击对方躯干（图 185、186、187）。

例（6）勾踢腿接后蹬腿

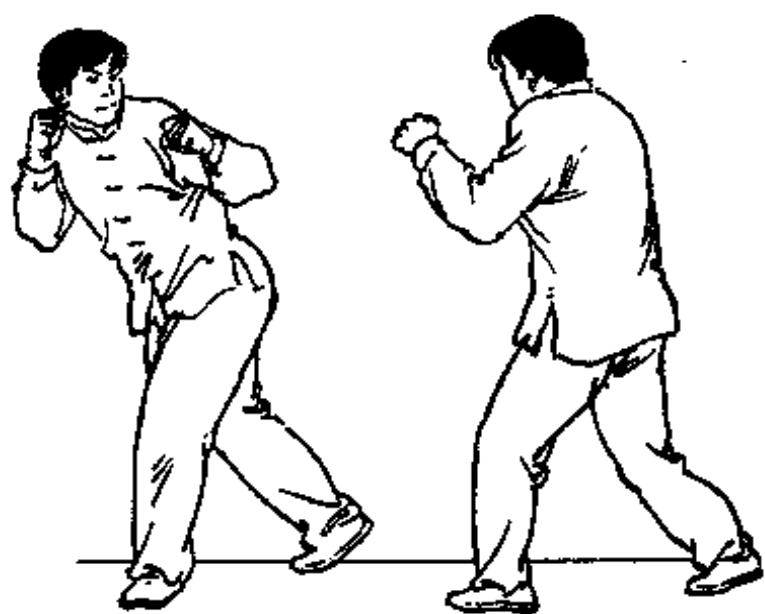


图 179

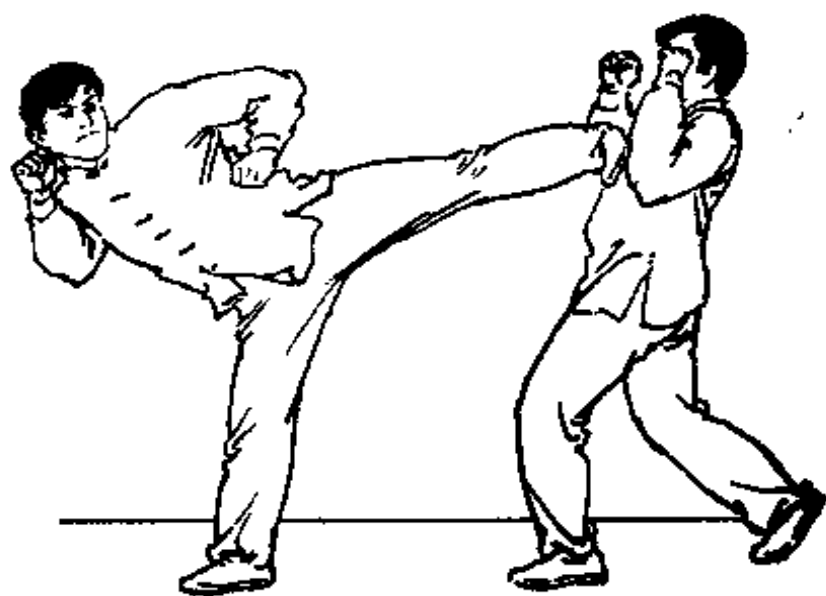


图 180

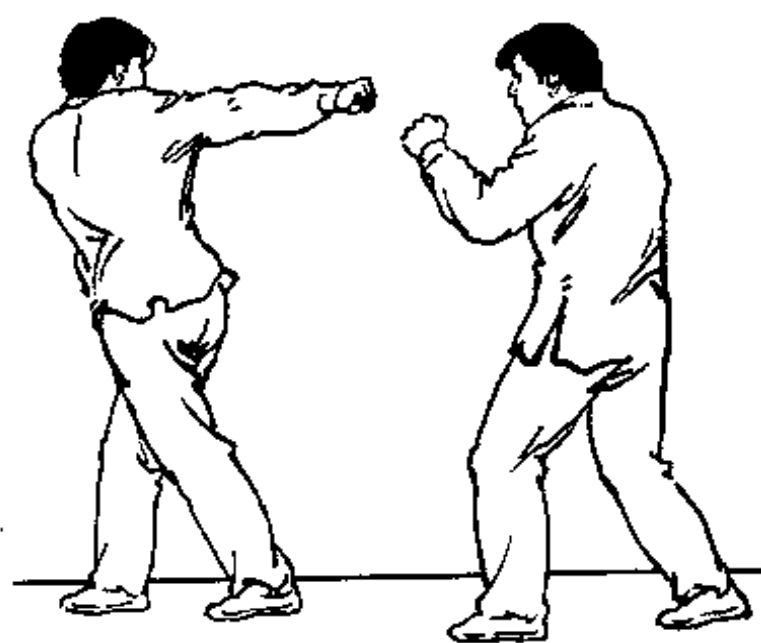


图 181

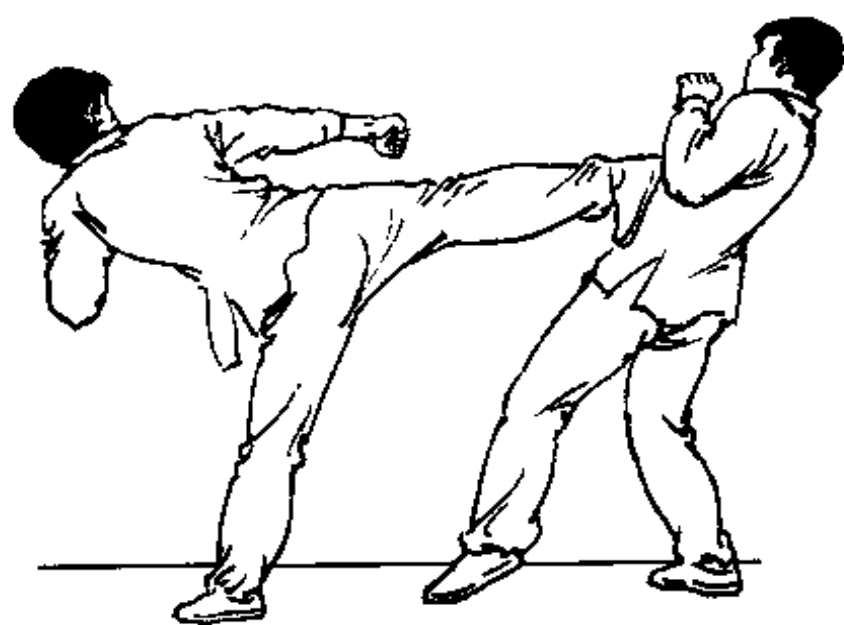


图 182

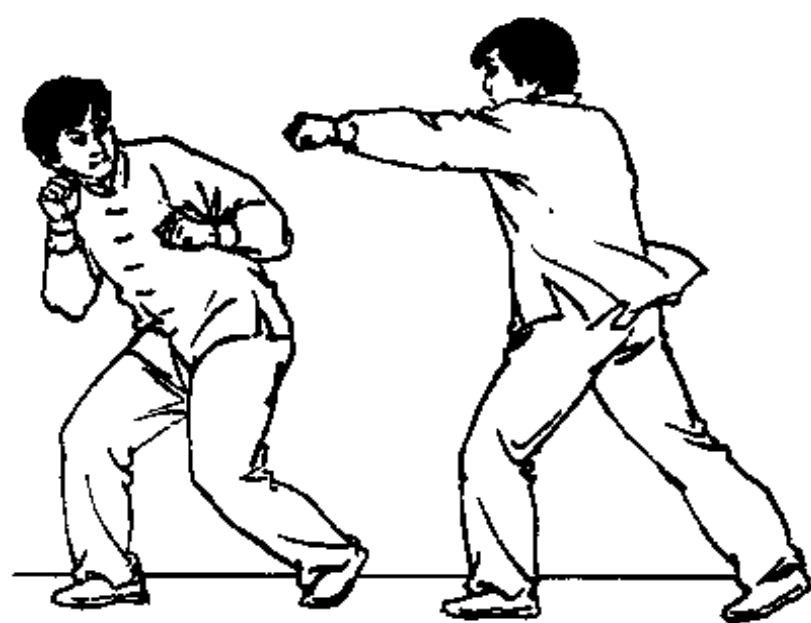


图 183

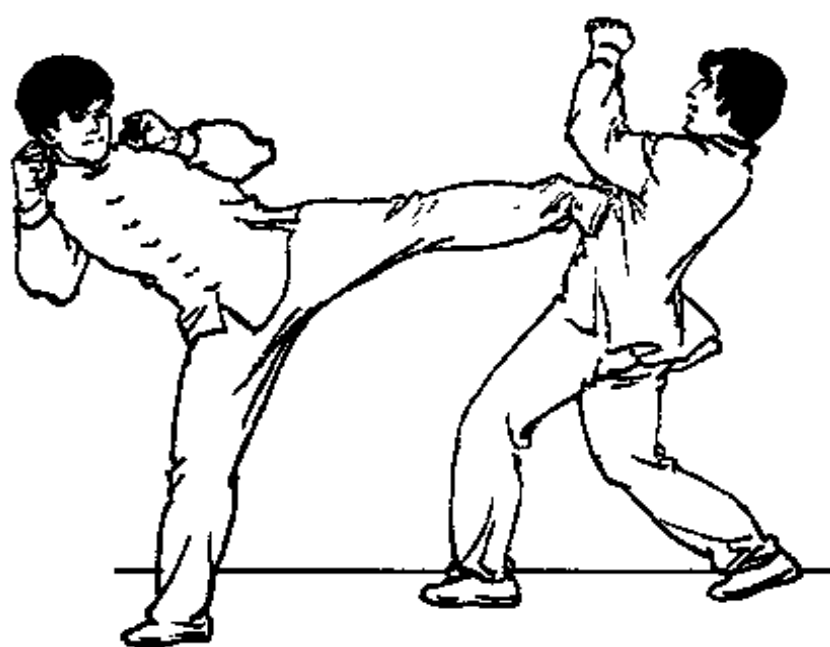


图 184

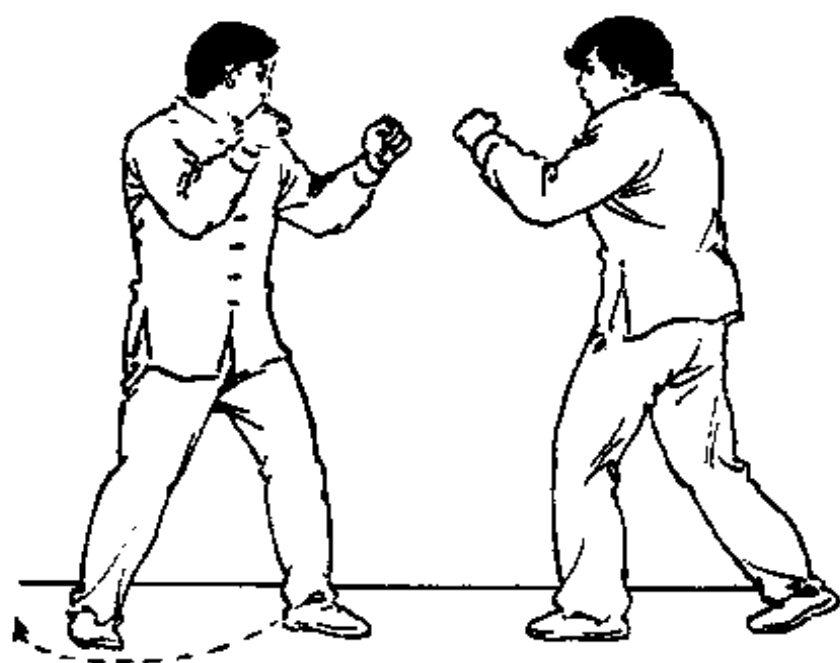


图 185

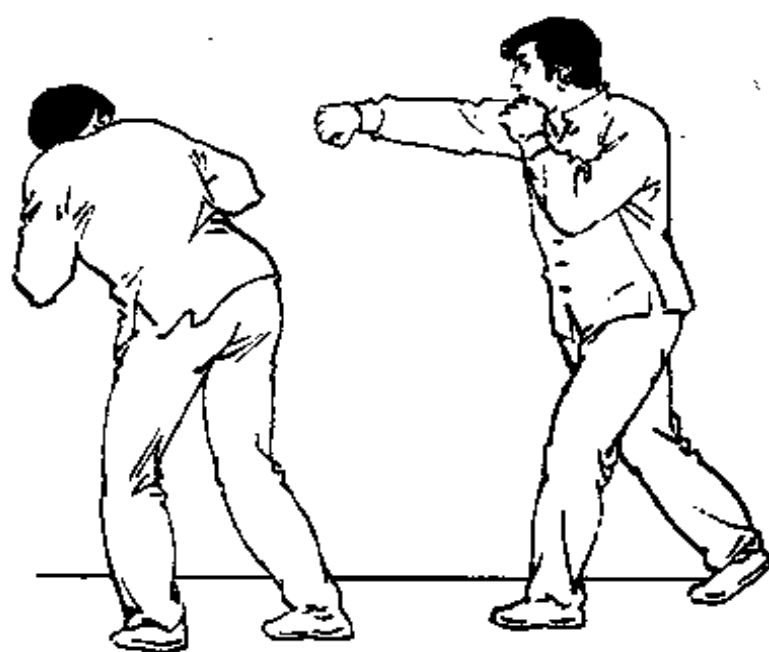


图 186

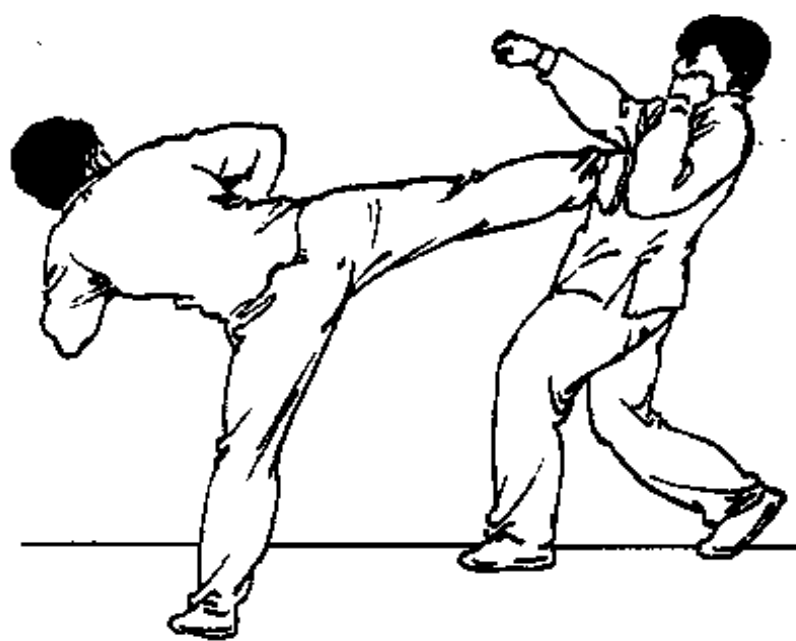


图 187

先以勾踢腿进攻对方小腿，如其抬腿躲过，随之用后蹬腿击躯干部位（图 188、189）。

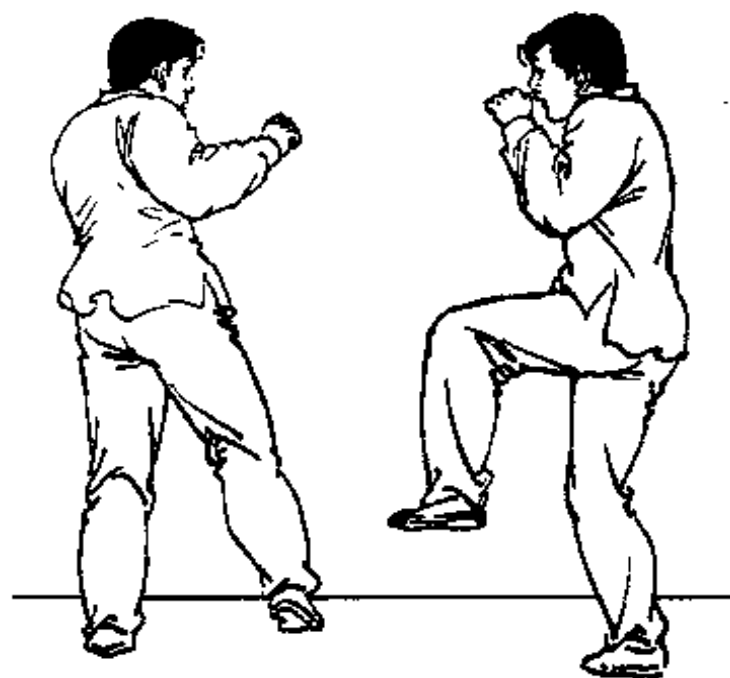


图 188

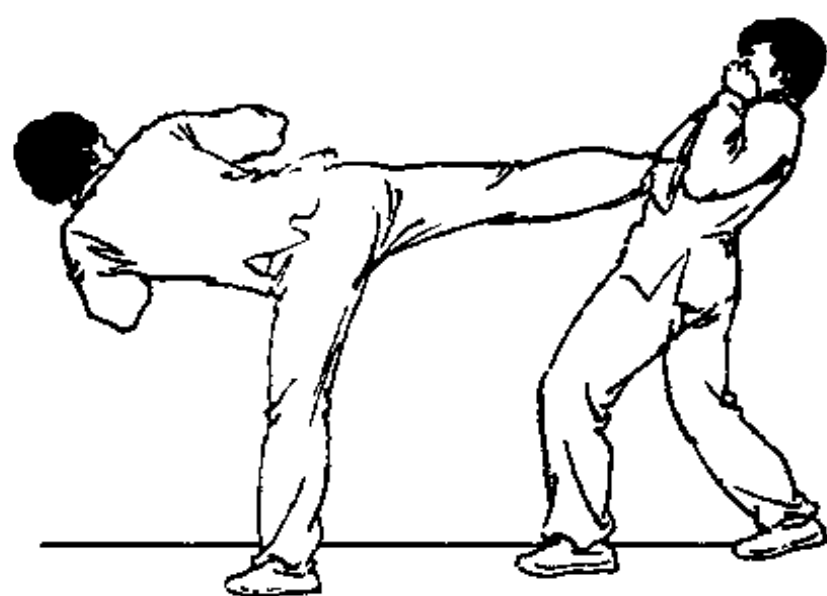


图 189

三、上蹬腿

对方以拳法连续进攻或者追击推压时，两手带其上臂或肩部，顺势后倒，同时一腿屈膝抬腿，脚心向上，蹬击对方腹部并借其惯性将其蹬于身后（图 190、191、192）。

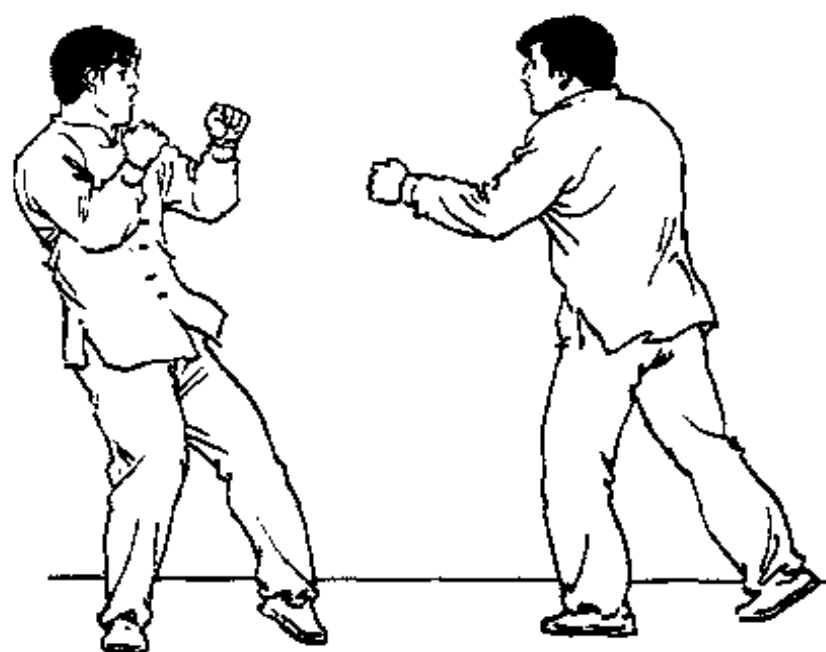


图 190



图 191

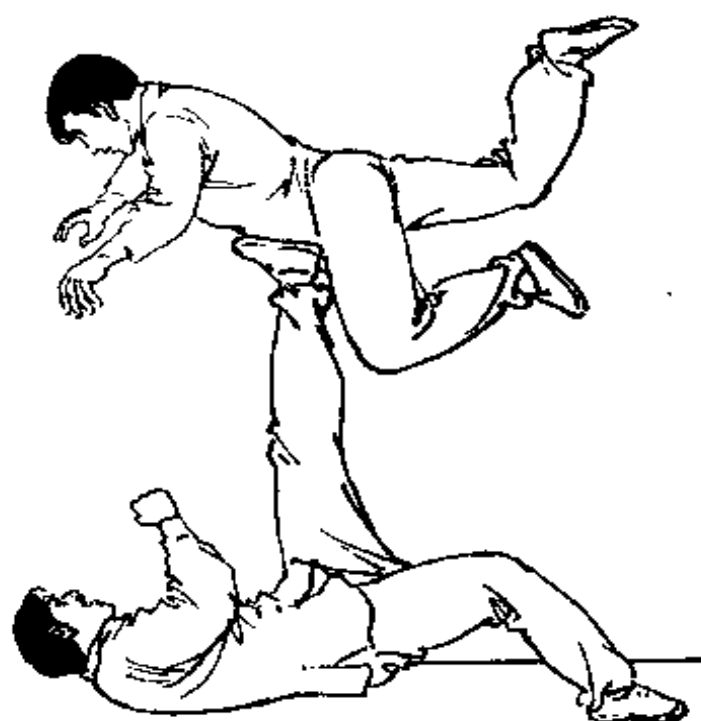


图 192

要点：

借力时机要准，倒地、抬腿、上蹬动作要协调、连贯。

易犯错误及纠正方法：

倒地时屈腿不及时，被对方顺势压在身下。

在垫子或擂台上多做团身后滚倒地蹬腿动作。

用法：

上蹬腿又称“兔子蹬鹰”。是比赛中制造下台战术的重要方法。当对方一味猛烈进攻，接近台边时，可以上蹬腿将对方蹬下擂台，取得一局胜利。

四、踹腿

1. 左踹腿

右腿直立或稍屈支撑；左腿屈膝抬起，小腿外摆，脚尖勾起，脚掌正时攻击目标，展髋，挺膝向前踹出，力达脚掌，上体可侧倾（图 193、194、195）。



图 193



图 194

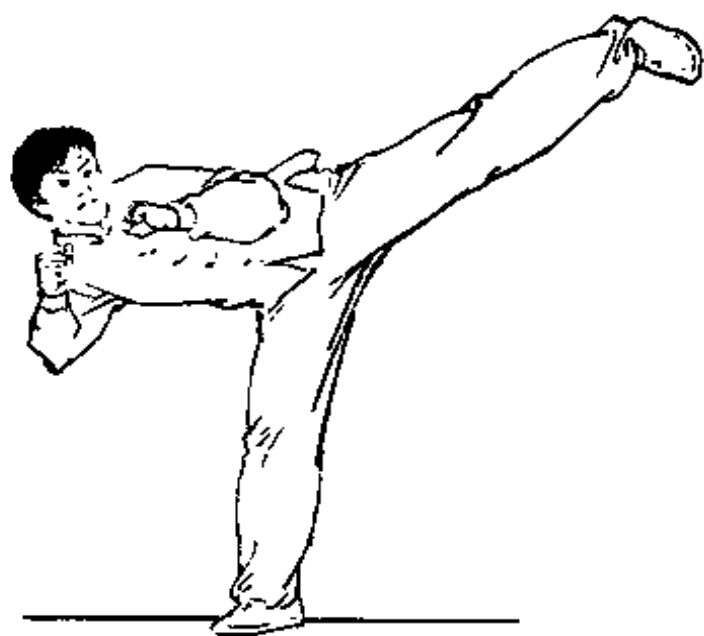


图 195

2. 右踹腿

左腿直立或稍屈支撑，身体向左转 180°，同时右腿屈膝前抬，小腿外摆，脚尖勾起，脚掌正对攻击目标，用力向前踹出，力达脚掌，上体可侧倾（图 196、197、198）。

要点：

上体、大腿、小腿、脚掌成一条直线，踹出时一定要以大腿推动小腿直线向前发力。

易犯错误及纠正方法：

收腹、屈髋、撅臀，上体与腿不能成一条直线，打击距离短、速度慢、力量小。

手扶肋木或其他支撑物，一腿抬起，脚不落地，严格按照动作要求，由慢到快反复练习踹腿，改正动作。

用法：

踹腿，是比赛中使用率较高的腿法之一。容易调整步



图 196



图 197

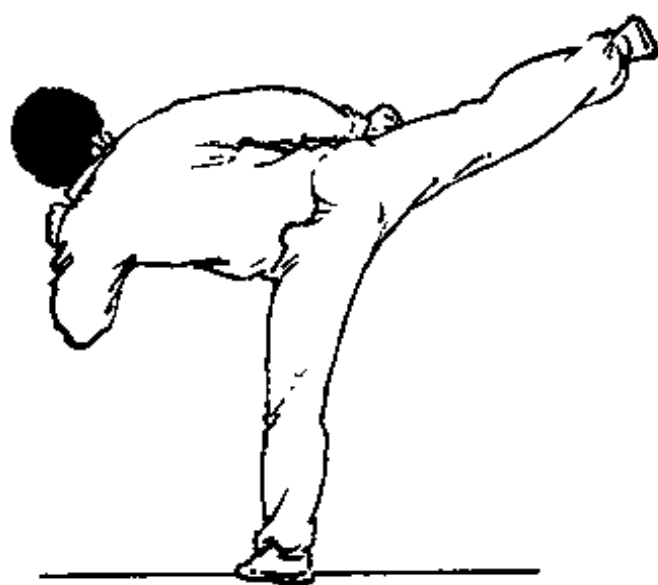


图 198

法，因此，踹腿的使用变化较多，它直线运动，速度快，力量大，不易防守，而且配合步法运用，变化多，易于在不同距离上使用。

例（1）低踹腿击对方下肢（图 199）。

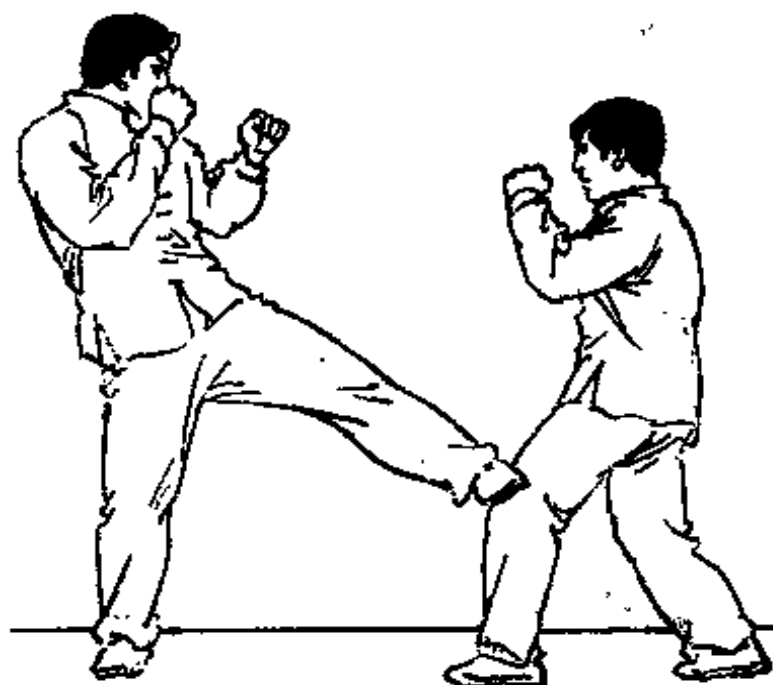


图 199

例（2）中踹腿击对方躯干（图 200）

例（3）高踹腿击对方头部（图 201）

例（4）插步踹腿，进攻对方面部（图 202、203）

例（5）垫步踹腿击对方躯干（图 204、205）

例（6）跟步踹腿击对方躯干（图 206、207）

例（7）退步踹腿

当对方向前进步时，退步，左踹腿反击对方下肢（图 208、209）。

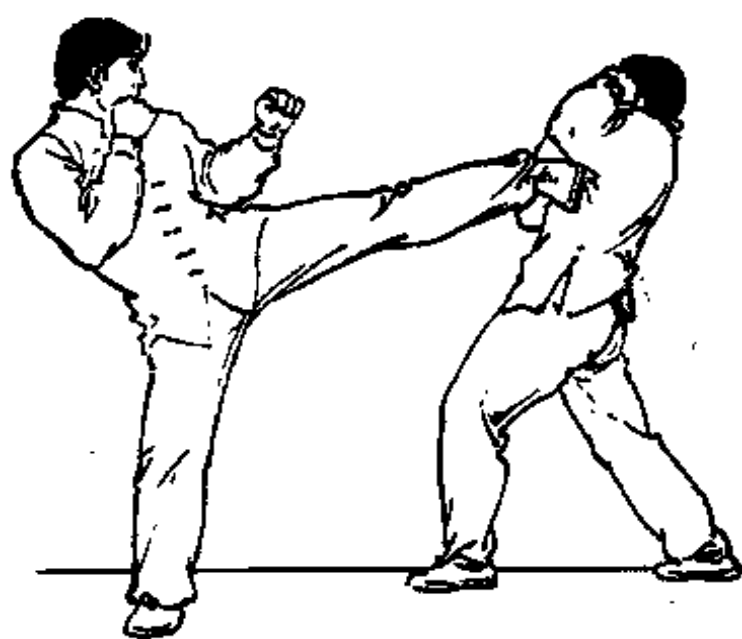


图 200

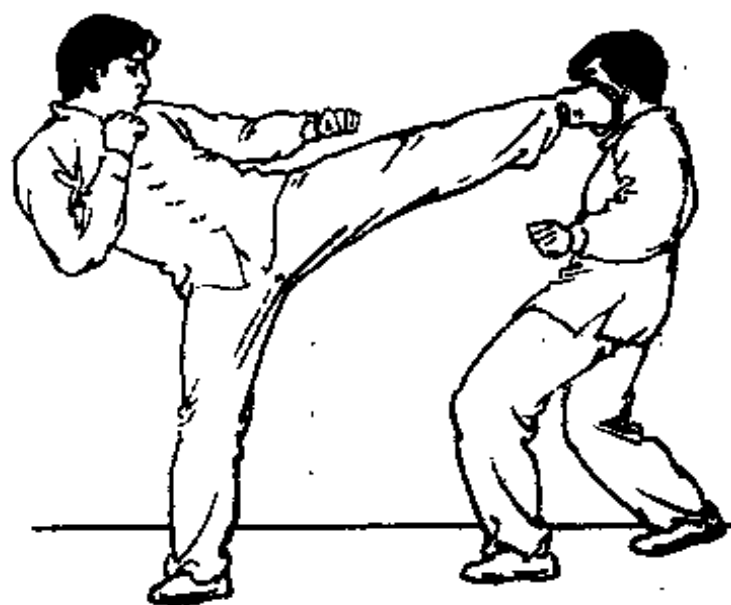


图 201

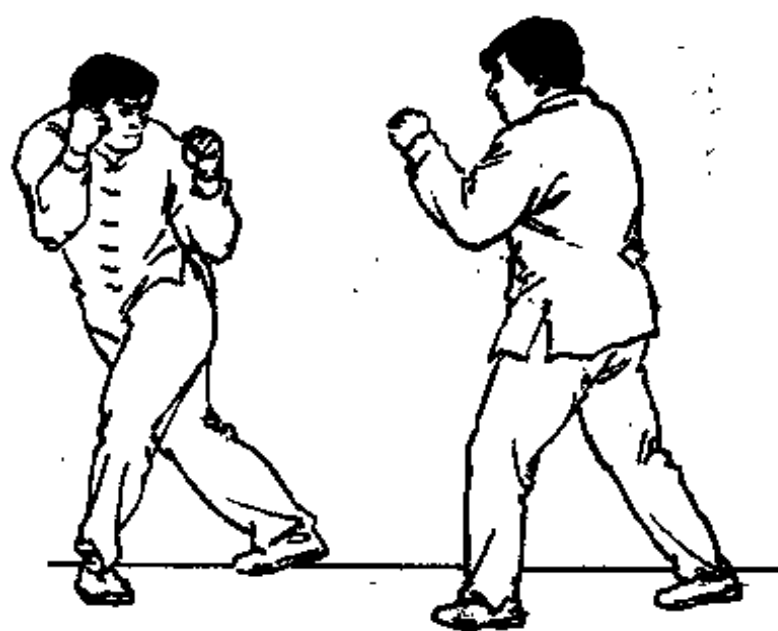


图 202

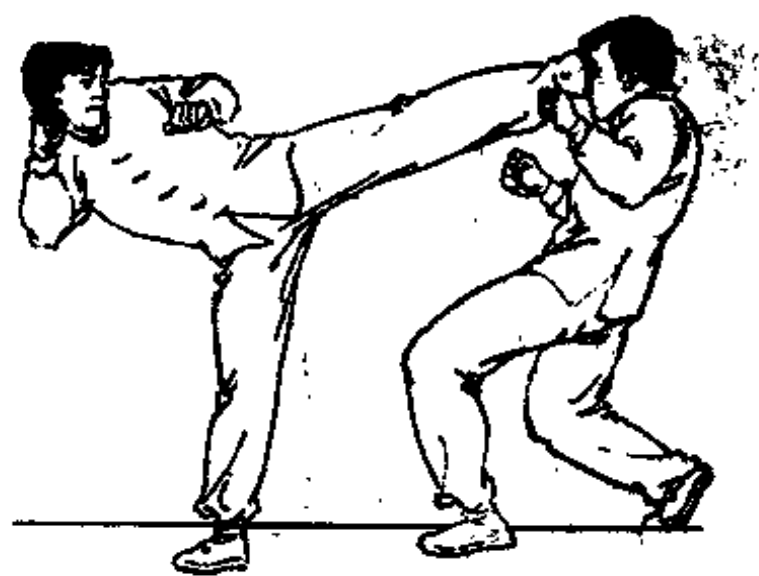


图 203

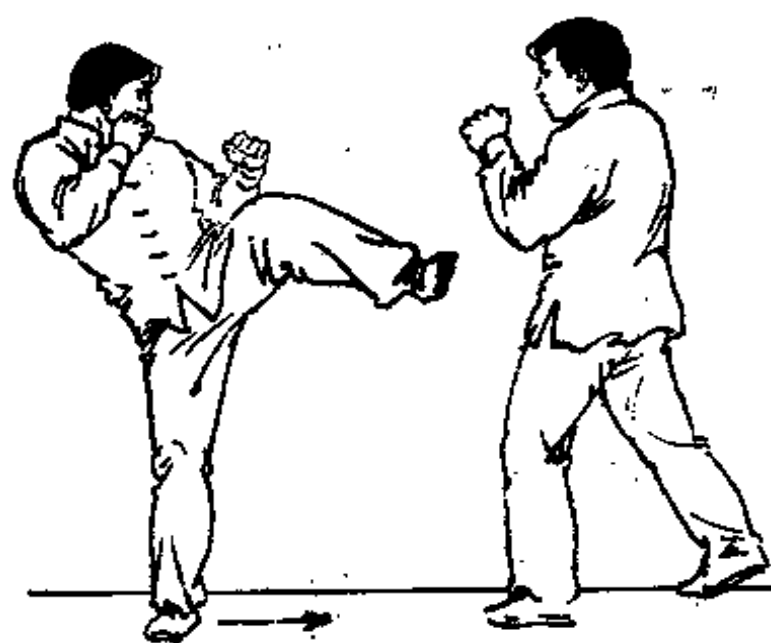


图 204

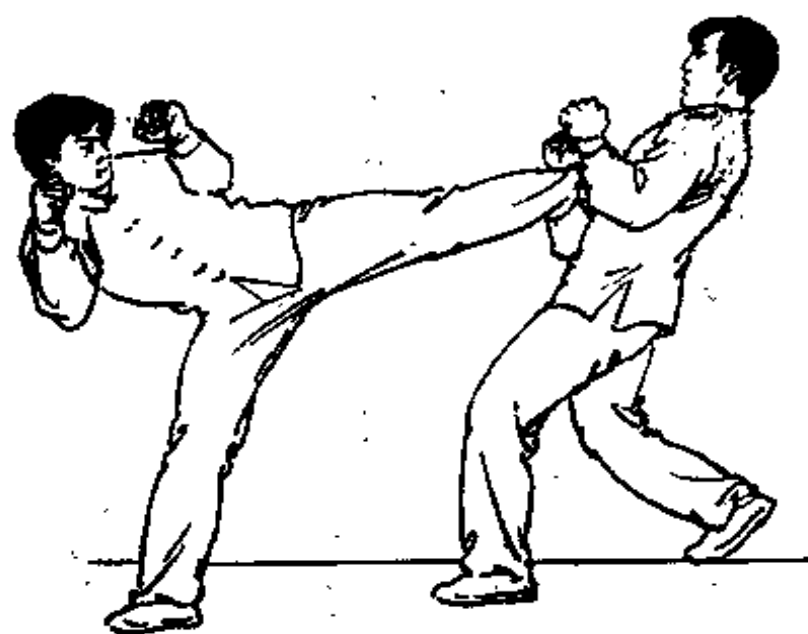


图 205

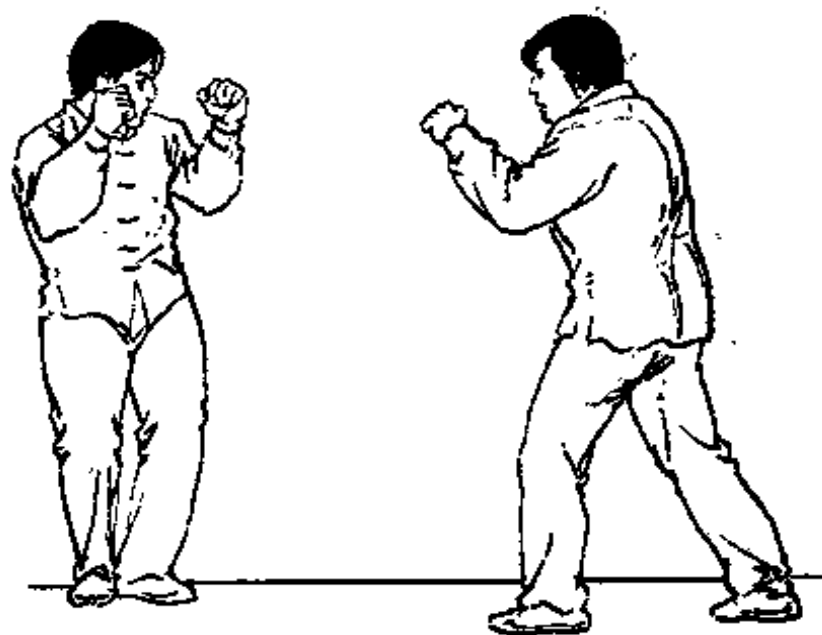


图 206

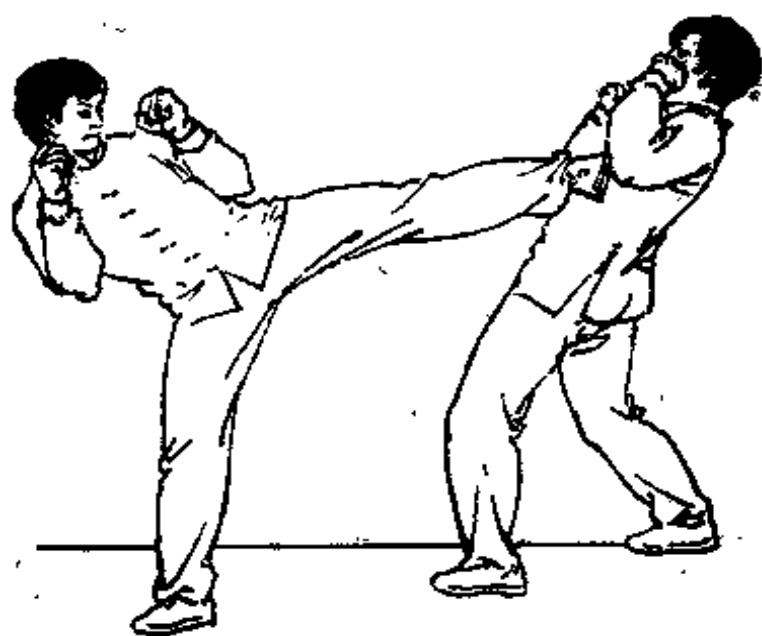


图 207

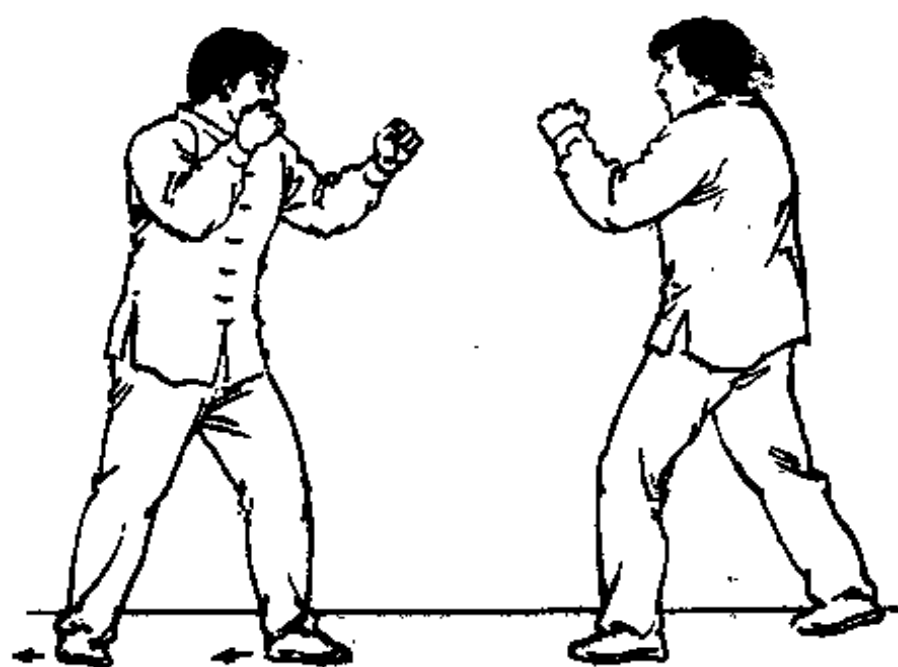


图 208

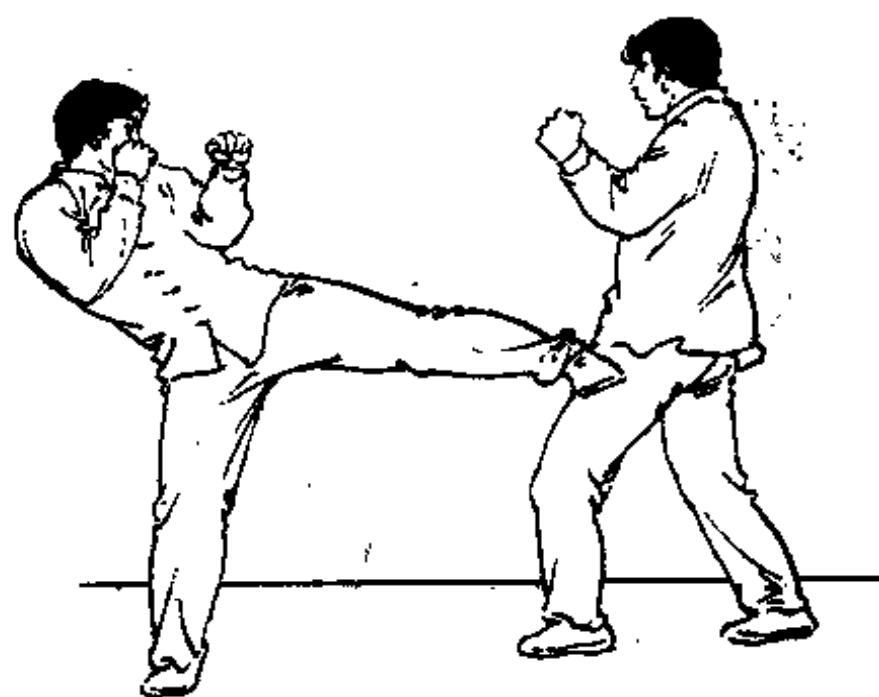


图 209

例 (8) 闪身踹腿

当对方用拳或腿法进攻时，向侧前方上步，闪身躲过对方的攻击，随之用踹腿击对方躯干（图 210、211）

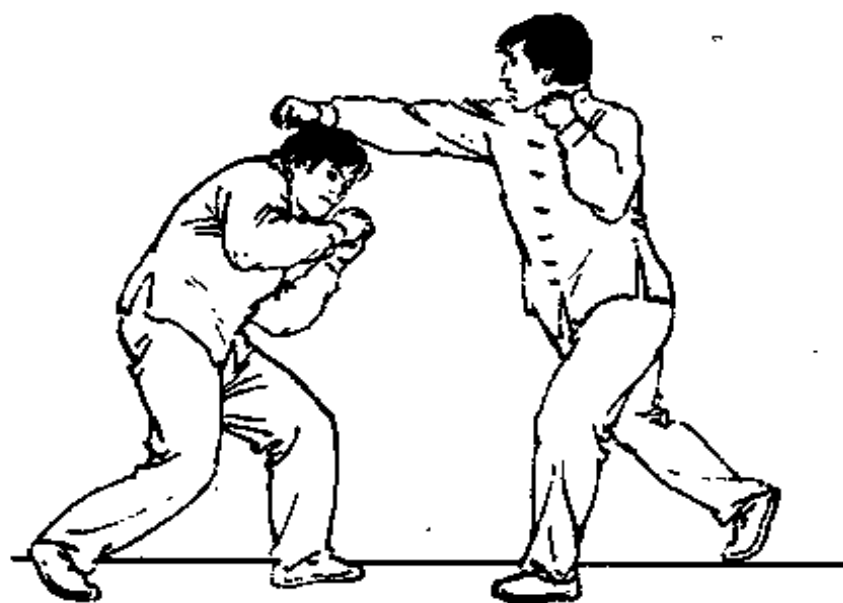


图 210

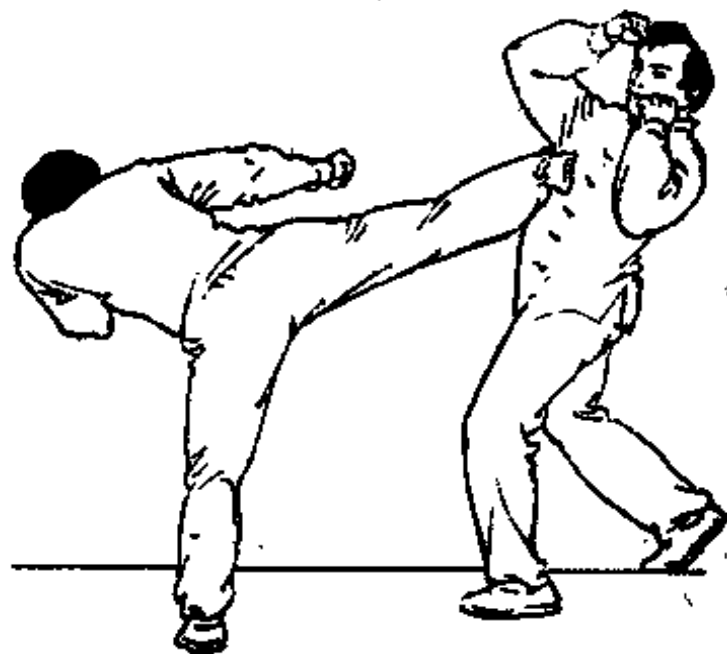


图 211

例（9）封堵踹腿

当对方抬腿进攻时，抢先以踹腿堵击对方（图 212）。

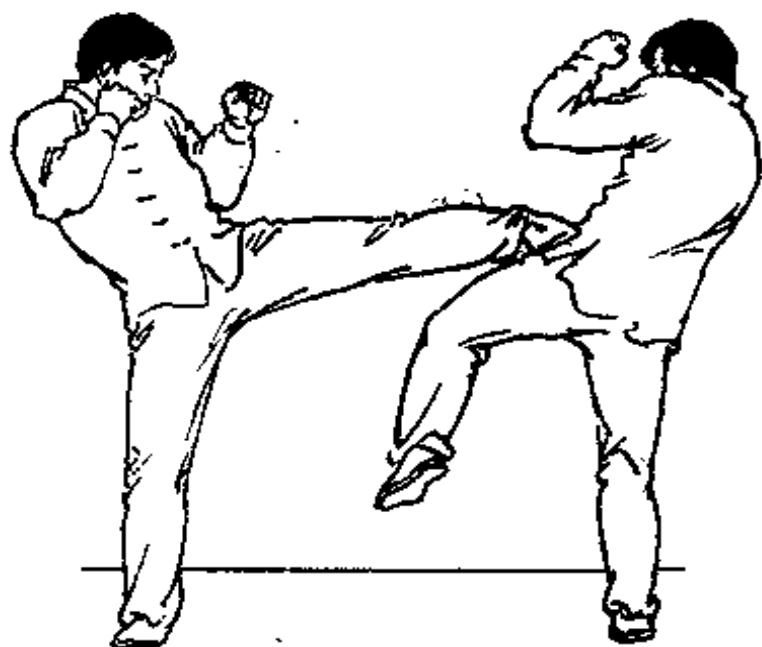


图 212

例（10）格挡踹腿

对方用拳法进攻，先以手臂格挡防守，随之用同侧腿踹击对方胸部（图 213、214）。

例（11）转换踹腿

先用前腿踹击对方，对方后撤躲闪，前腿落地，继以后腿踹击对方头部（图 215、216）。

例（12）连续踹腿

当对方进步时先用踹腿击其下肢，若对方提膝躲闪，可当其提膝腿落地时，二次踹腿，击其胸部（图 217、218）。

例（13）出拳踹腿

先以左冲拳击对方头部或虚晃，随之右腿跟步左踹腿攻

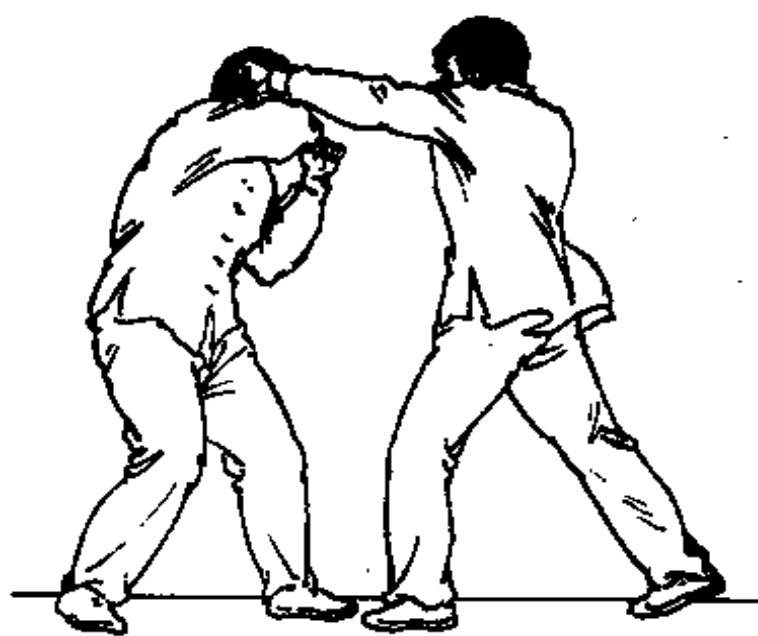


图 213

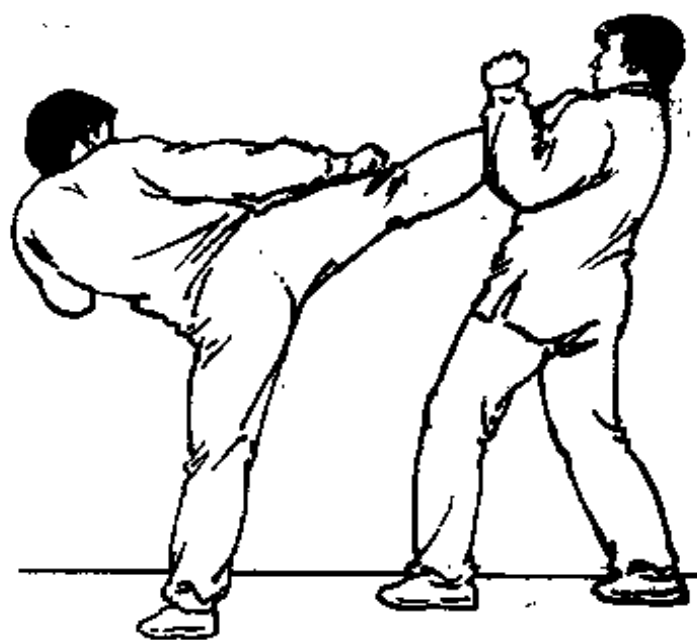


图 214

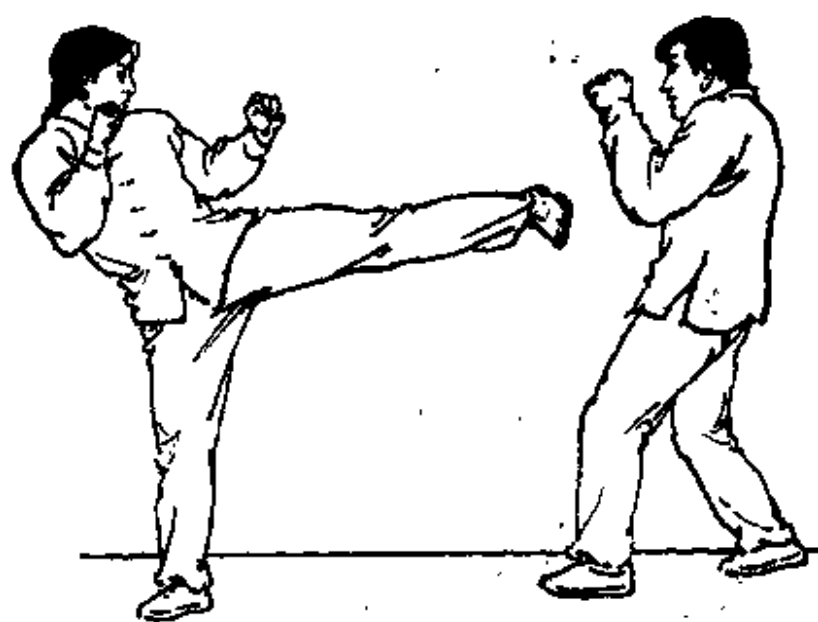


图 215

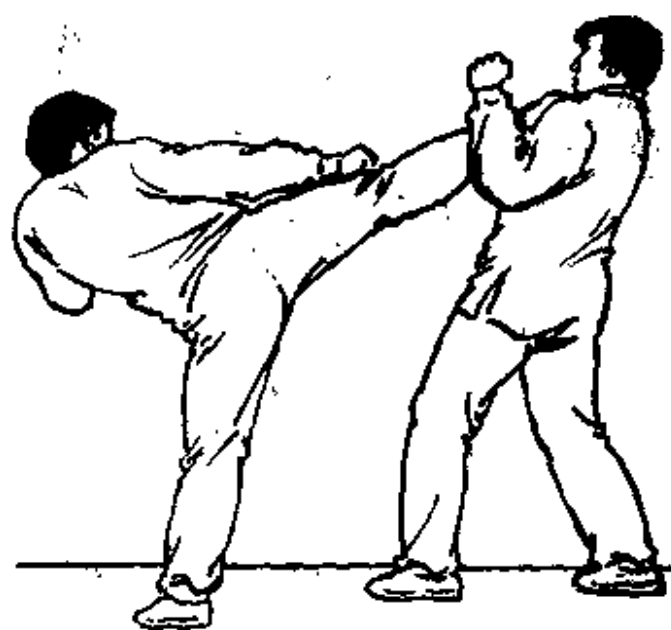


图 216

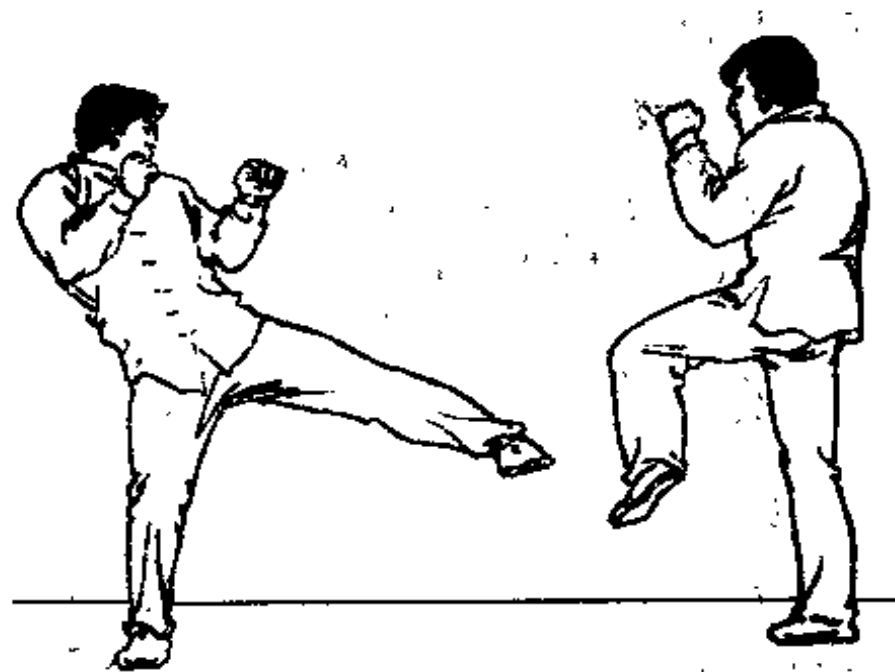


图 217

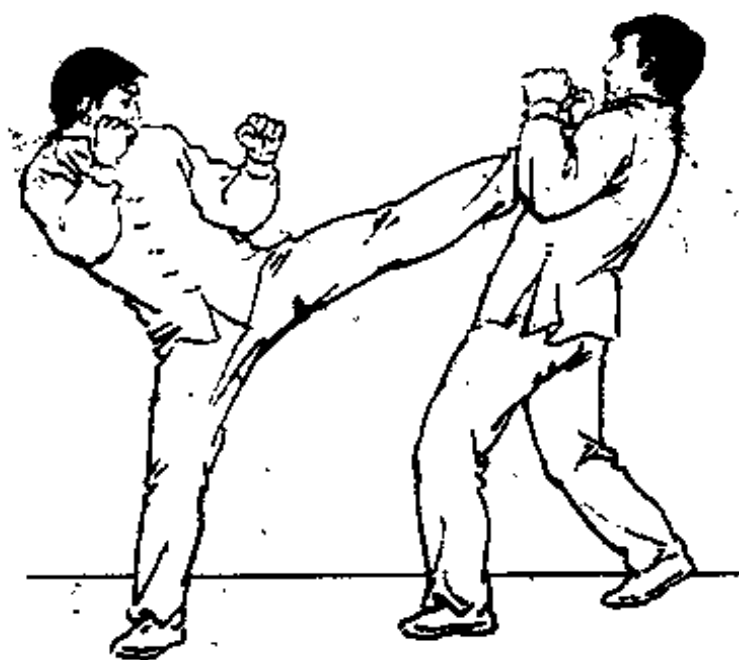


图 218

击其胸部 (图 219、220)。

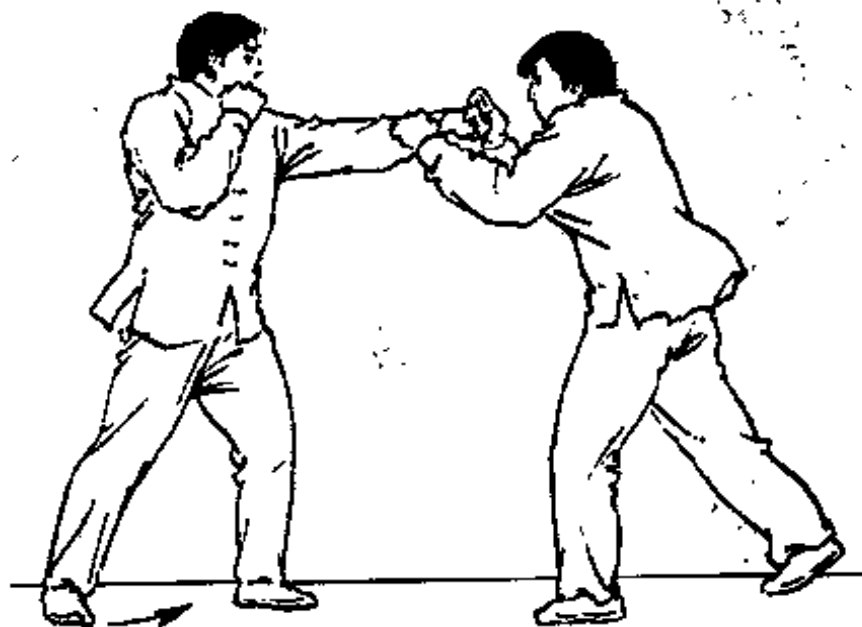


图 219

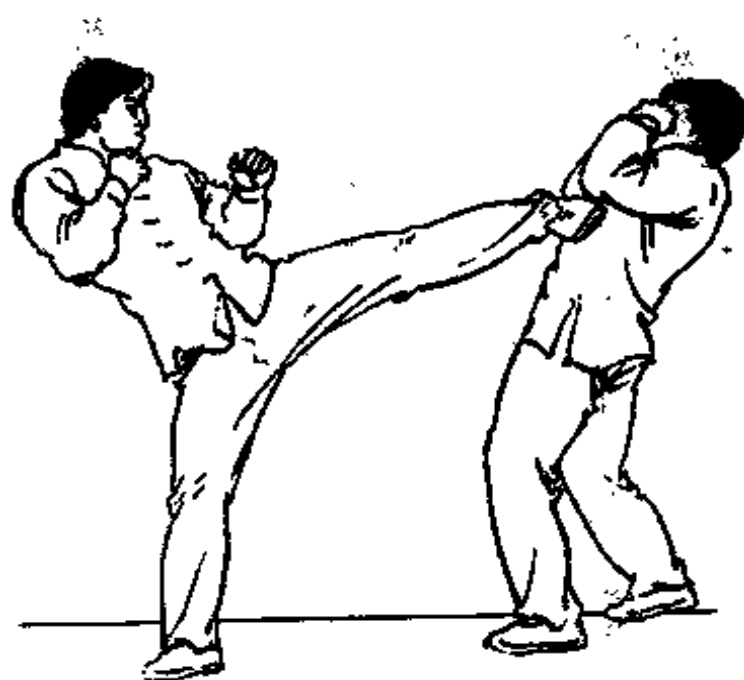


图 220

例 (14) 避腿踹腿

对方以踹腿进攻时，稍撤身避其来腿，并趁其回收腿时，垫步左踹腿击其头部（图 221、222、223）。

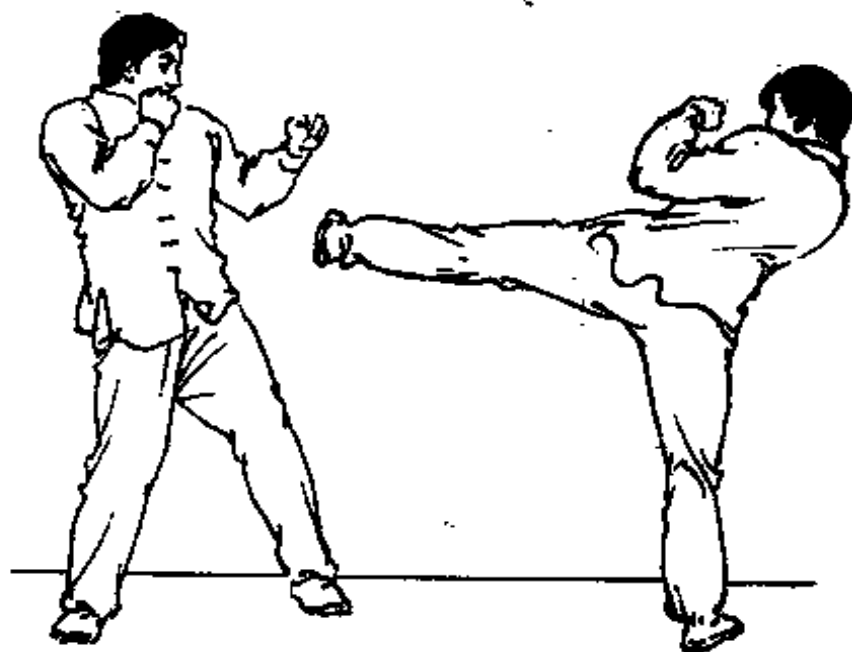


图 221

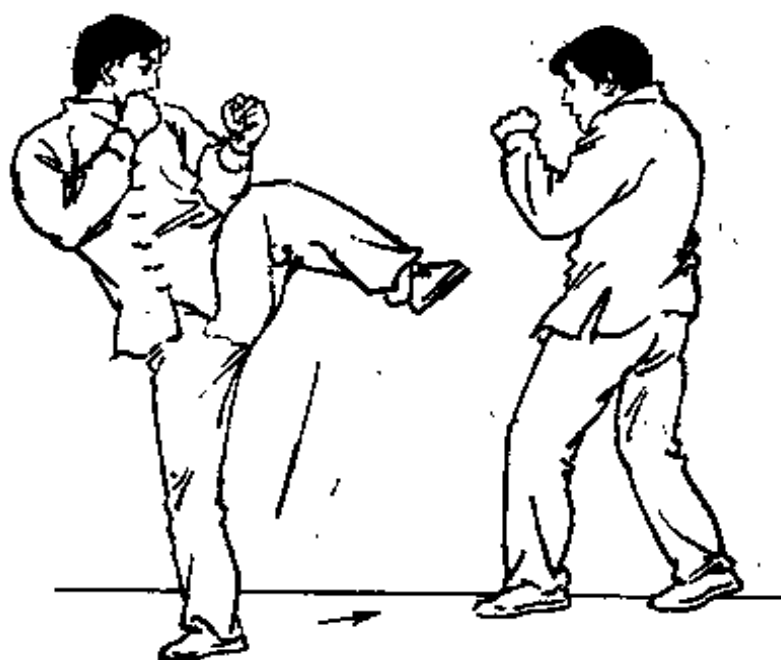


图 222

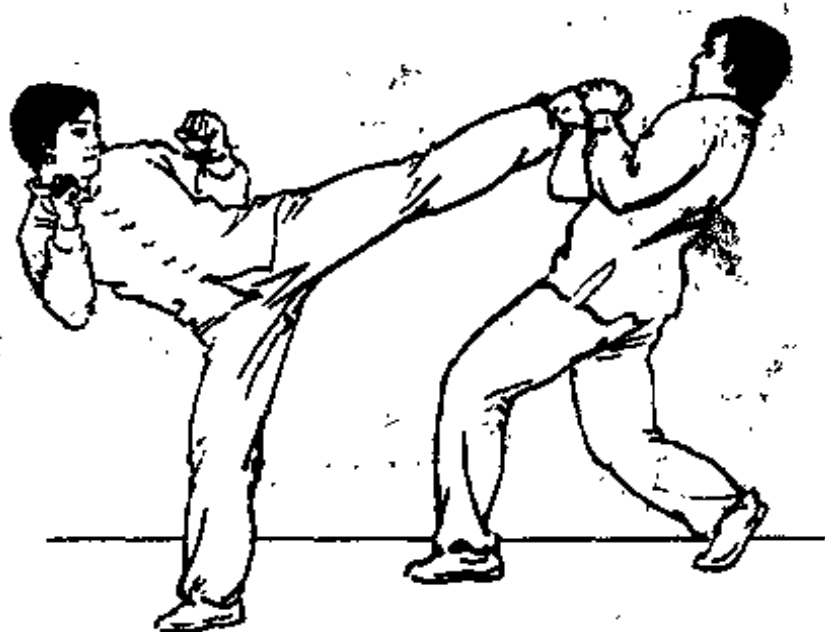


图 223

五、横摆踢腿

1. 左横摆踢腿

上体稍右转并侧倾,同时带动左腿收髋、扣膝,直腿向右上方向横摆打腿,踝关节屈紧,力达脚背至小腿下端(图 224、225)。

2. 右横摆踢腿

左膝外展,上体右转,收腹,带动右腿收髋、扣膝、直腿向左上方横摆打腿,踝关节屈紧,力达脚背至小腿下端(图 226、227、228)。

要点:以转体带动摆腿,动作连贯、快速。

易犯错误及纠正方法:

俯身、坐髋、蹶臀;膝没有扣,形成撩摆。应注意上体稍立起,支撑腿挺髋站稳;多做踢打沙包练习,体会动作。

用法:

横摆踢,是在实战使用较多的一种腿法。它以身带腿,

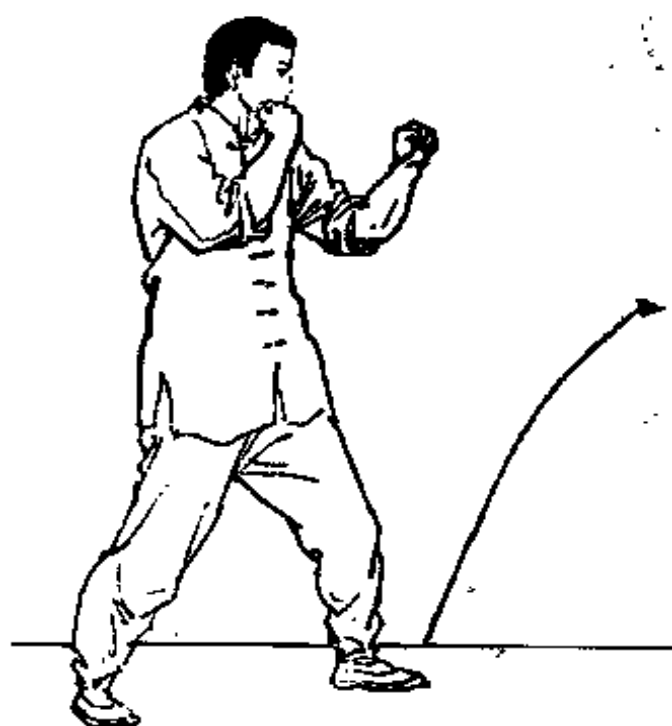


图 224

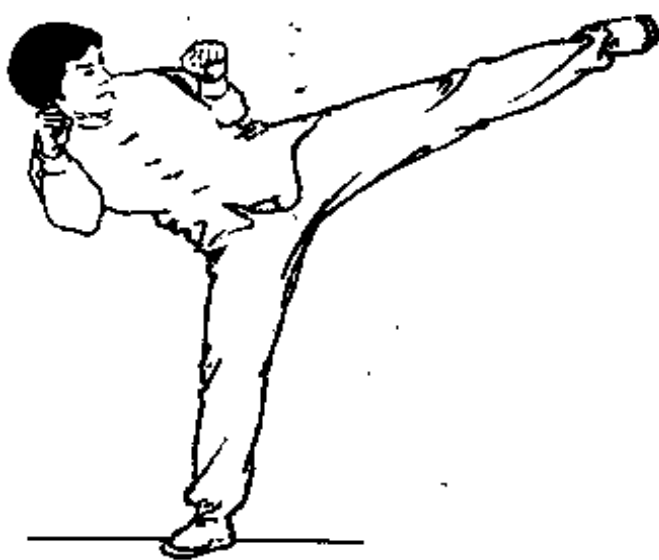


图 225



图 226

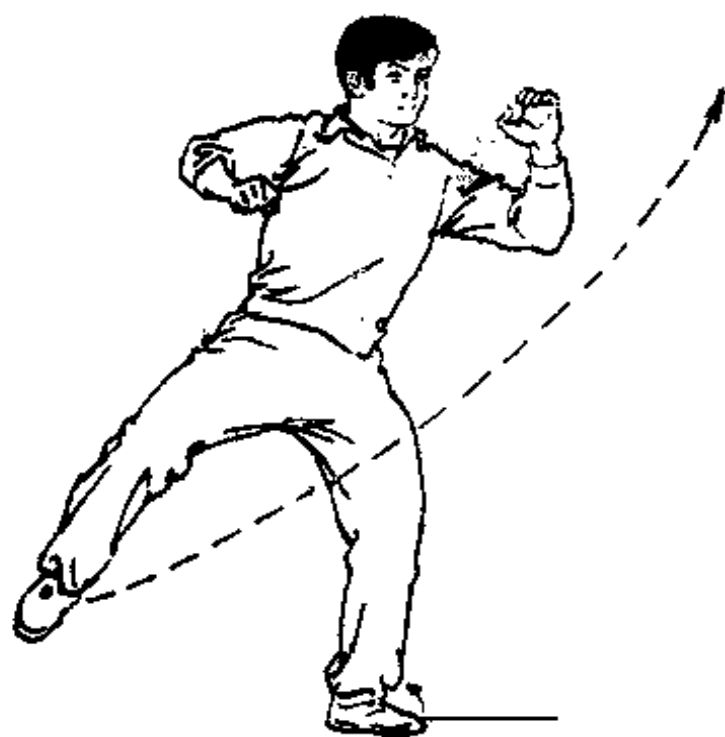


图 227



图 228

速度快，力量大，运用得好能起到重创对手的作用。但因其弧形横摆，路线长，幅度大，较易被对手察觉和防守，实战中应注意，动作快速，不带预兆。

例（1）当对手抢步向前，中盘空虚时，左横摆踢腿击其腹部（图 229）。

例（2）左冲拳击对方头部，被其防守后，左横摆踢击头（图 230、231）。

例（3）左冲拳击对手头部；对手撤步闪躲，随即左转身右横摆腿击其肋部（图 232、233）。

例（4）对手身体重心在前腿时，突然以右横摆腿击其下肢（图 234、235）。

例（5）对手右冲拳攻击胸部时，左手向右拍挡，继而

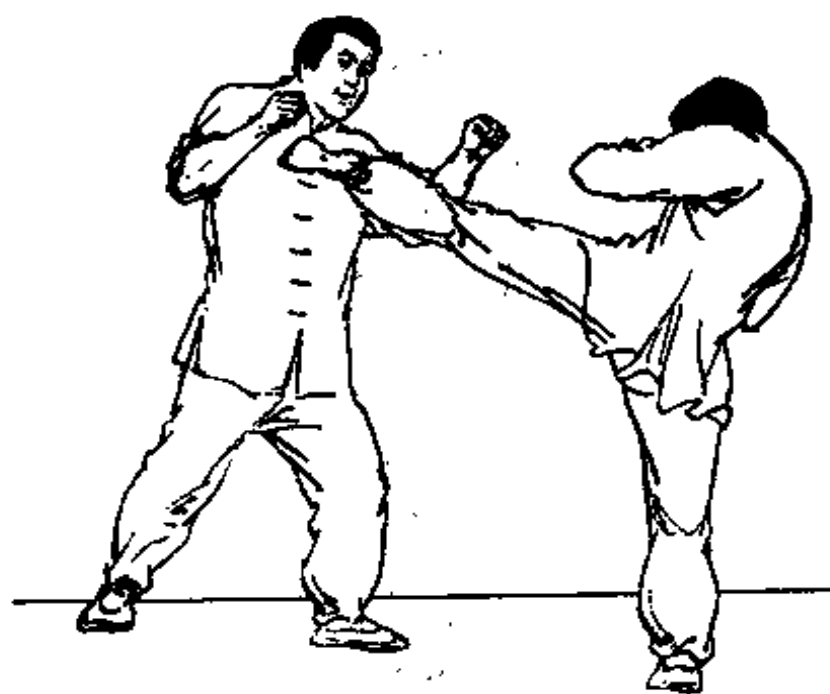


图 229

左横摆踢击其肋部（图 236）。

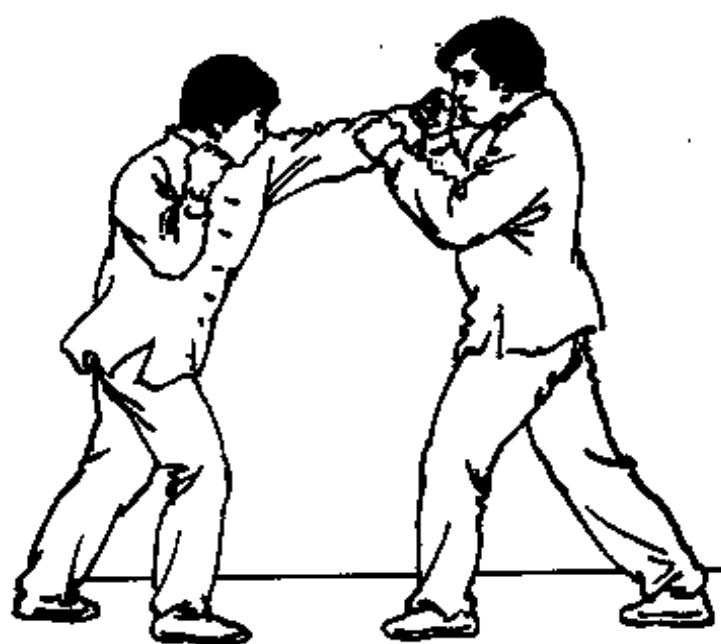


图 230

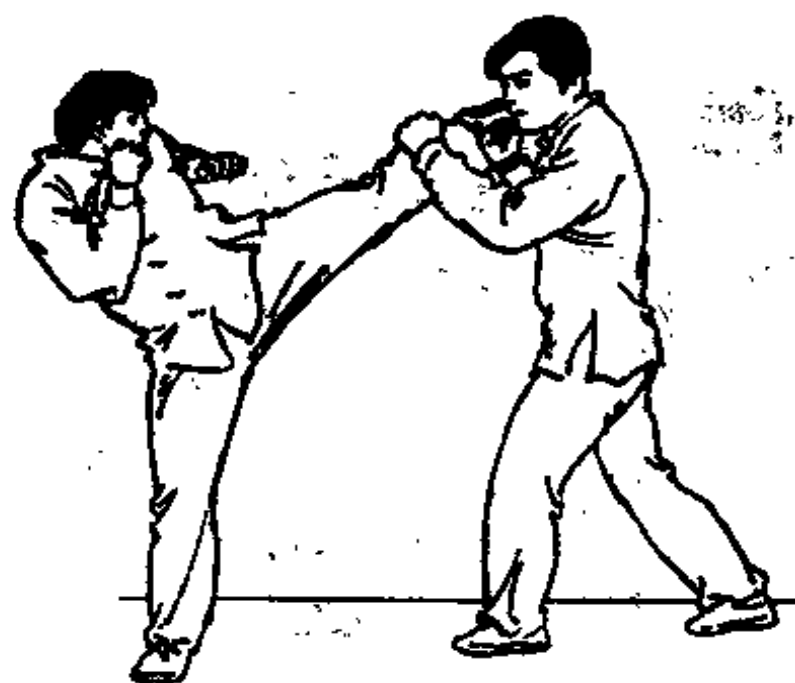


图 231

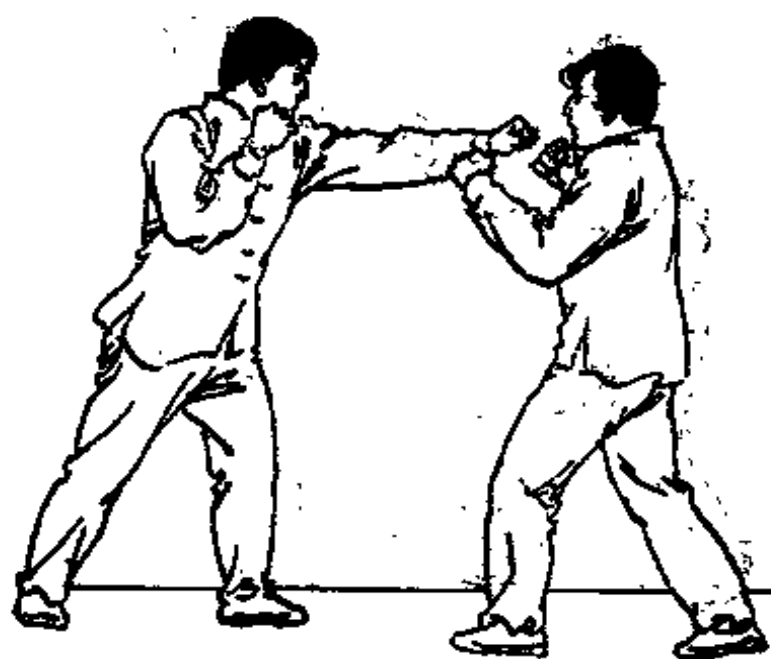


图 232

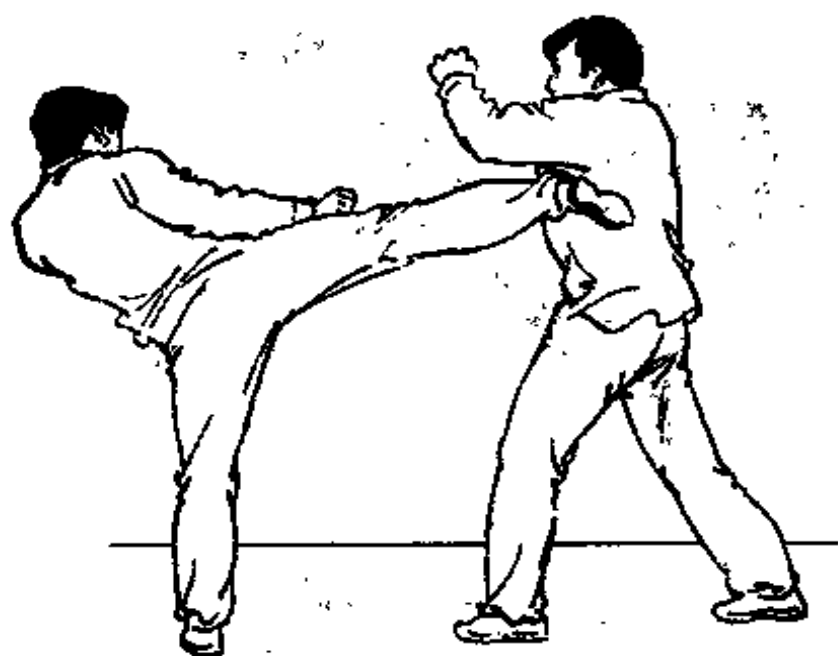


图 233

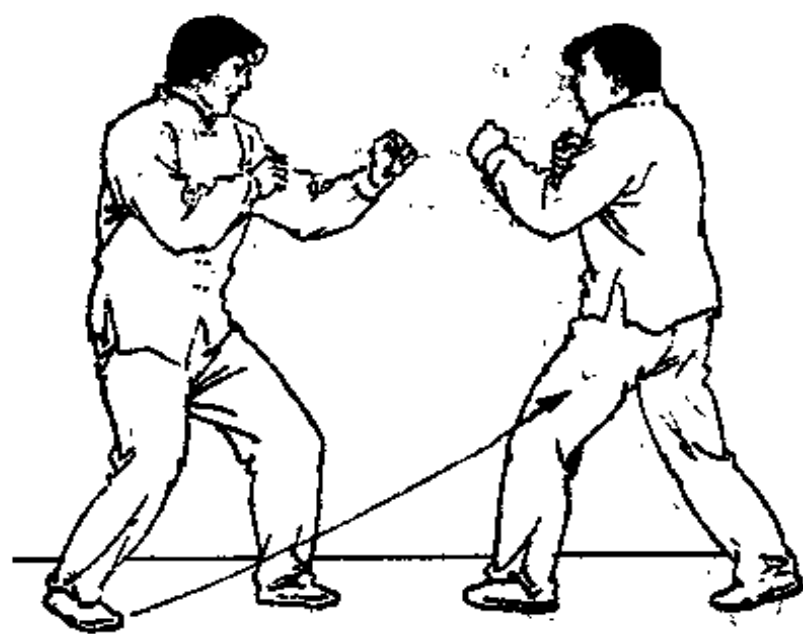


图 234

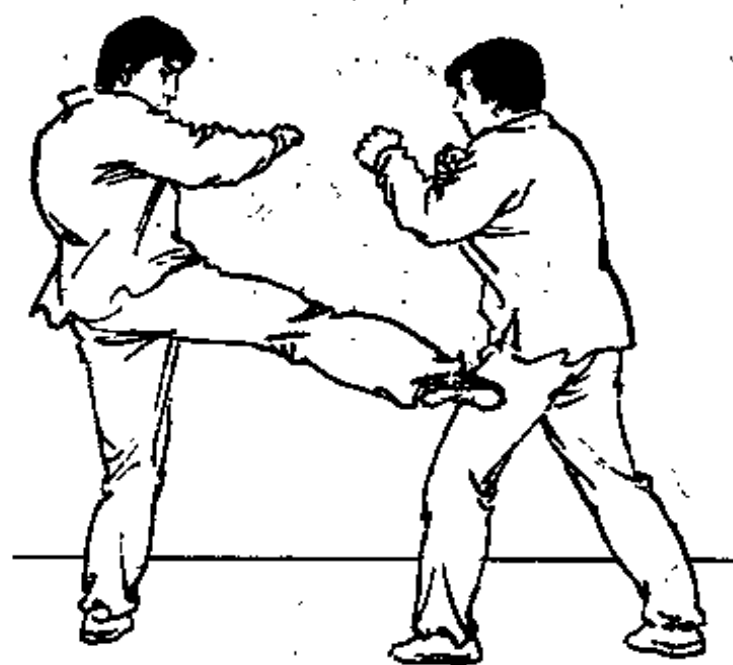


图 235

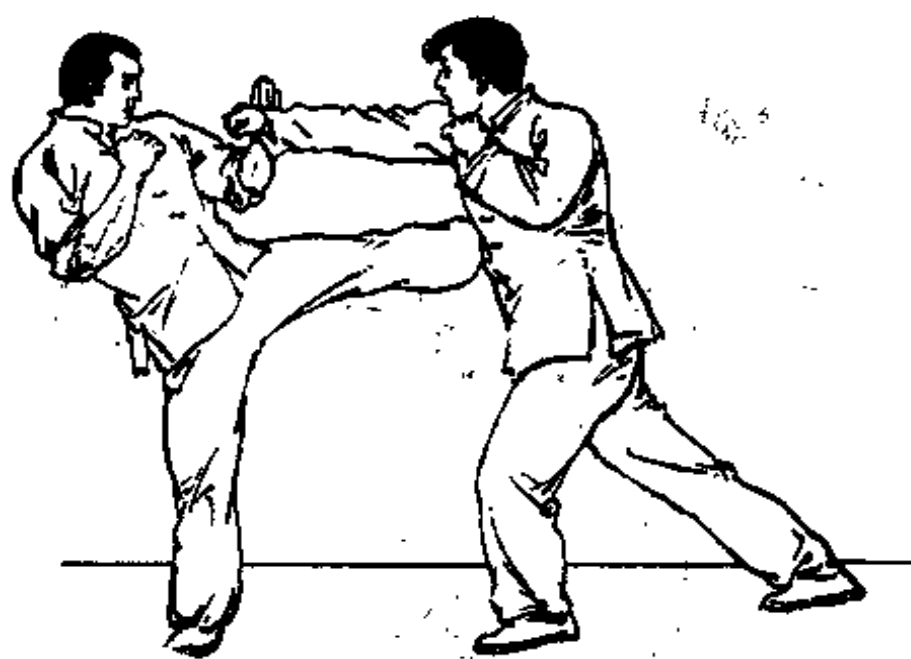


图 236

例（6）对手右冲拳进攻时，向左侧身闪躲，同时右冲拳击其胸部，随即再以右横摆踢击其胸部（图 237、238）。

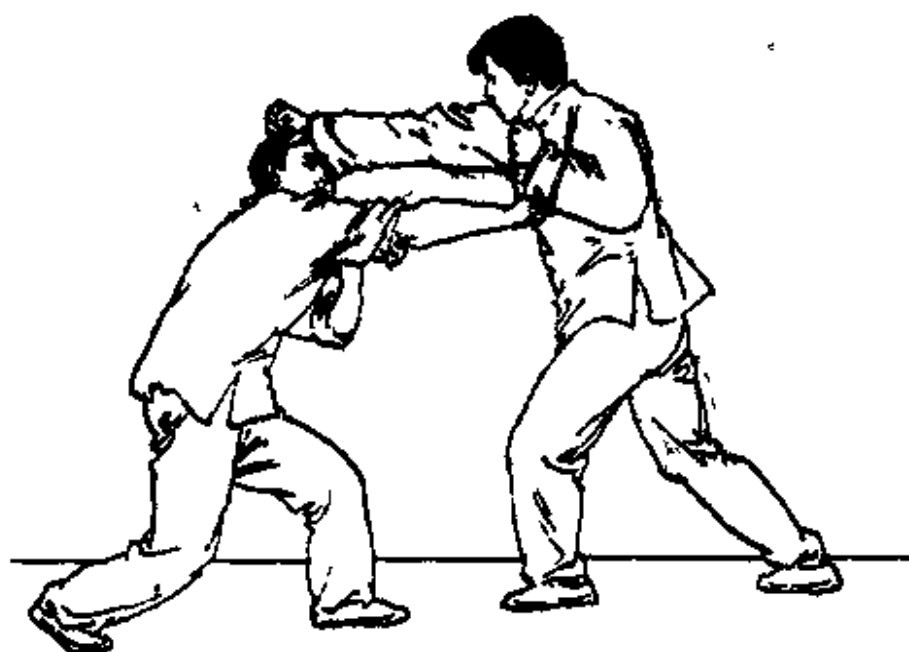


图 237

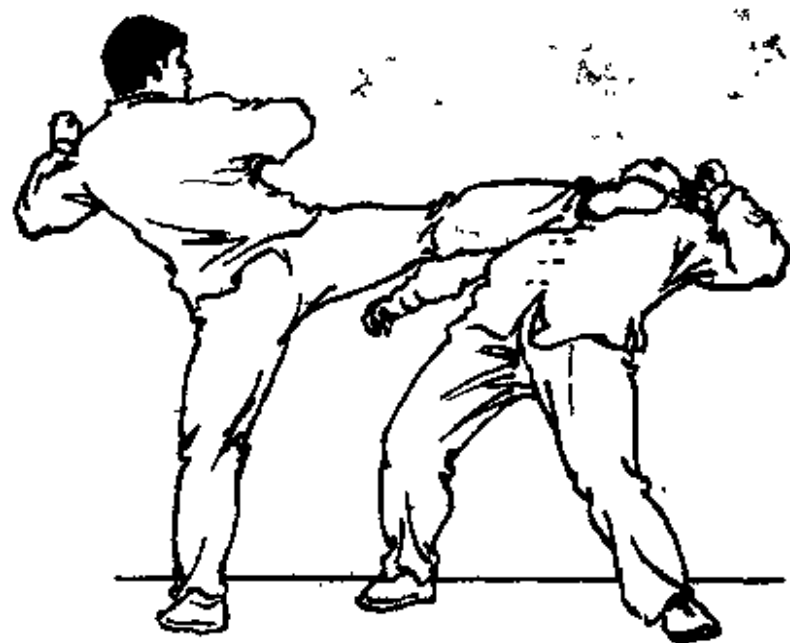


图 238

例 (7) 左手虚晃击对手头部，继而右横摆踢击其头部
(图 239、240)。

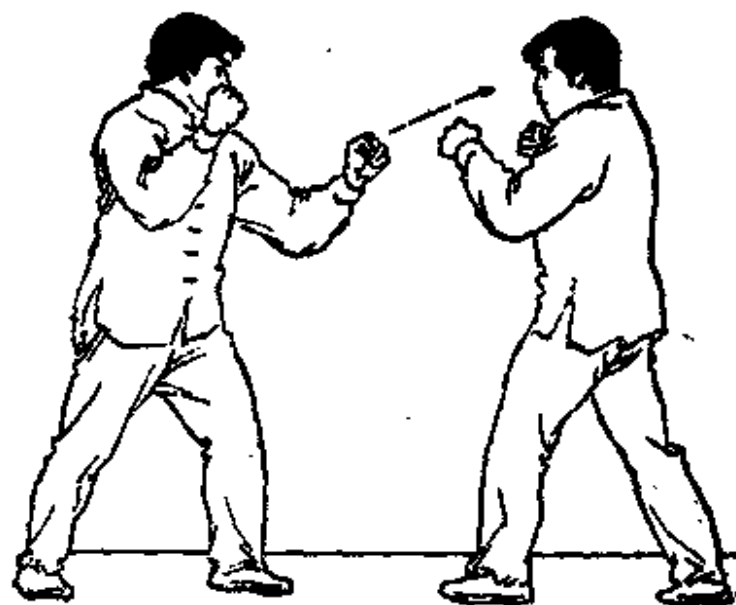


图 239

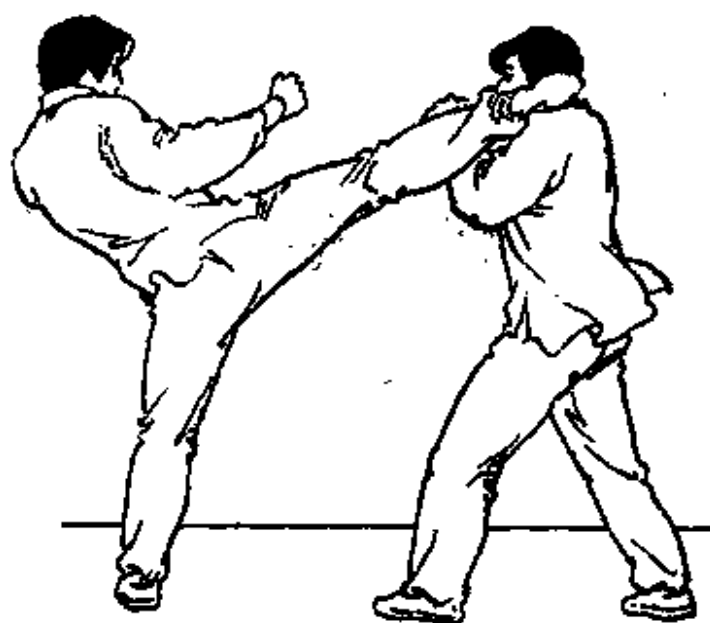


图 240

六、侧弹腿

1. 左侧弹腿

右腿直立或稍屈支撑，上体稍向右侧倾；同时左腿屈膝向左侧摆起，扣膝，绷脚背，随即挺膝向前弹踢小腿，力达脚背至小腿下端（图 241、242）。

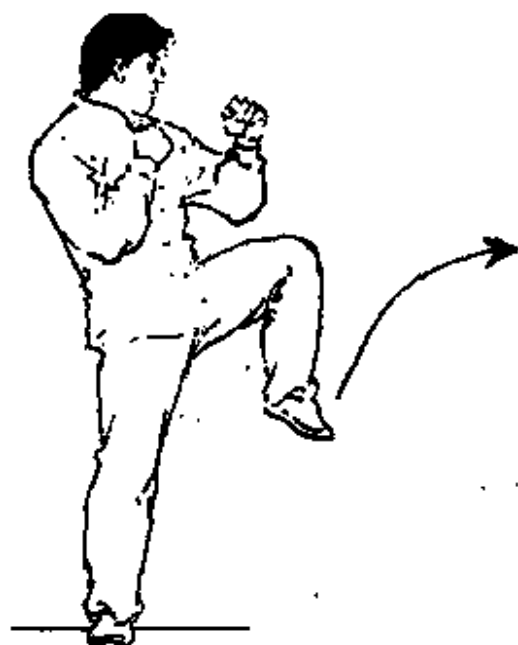


图 241

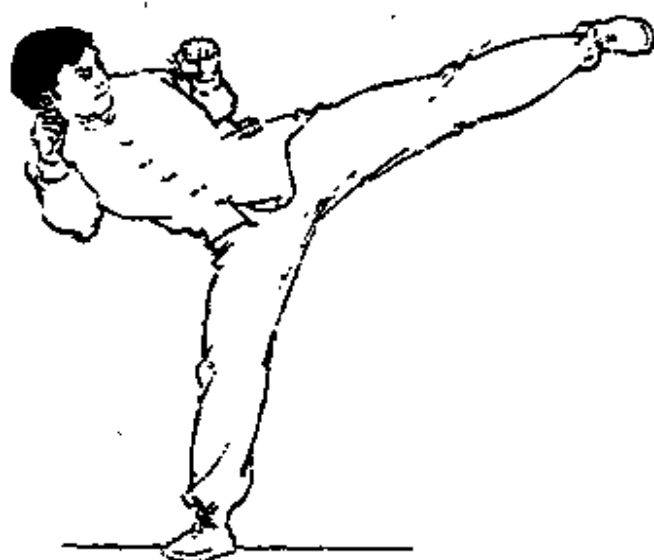


图 242

2. 右腿侧弹腿

左腿直立或稍屈支撑，上体左转 180°，稍向左侧倾；同时右腿屈膝前摆，扣膝，绷脚背，随即挺膝向前弹踢小腿，力达脚背至小腿下端（图 243、244）。



图 243

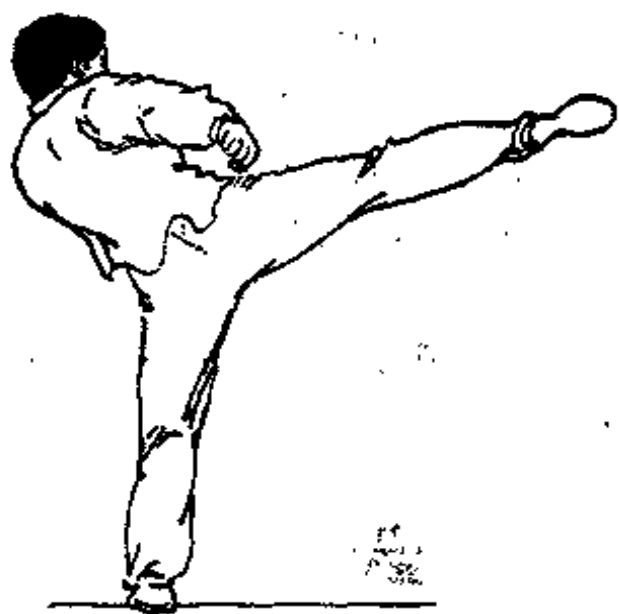


图 244

要点：

脚背紧张，膝盖内扣，以膝带腿，快速有力。

易犯错误及纠正方法：

脚背放松，膝不内扣，力点不准，容易受损伤。

按动作要领多做绷脚背，侧弹腿击沙包、脚靶等物，体会击打时脚背的肌肉感觉。

用法：

侧弹腿的优点是动作快速，易于变化，可视不同情况分别击对手的上、中、下三盘。

例（1）冲拳接侧弹腿

先用左冲拳击（虚晃）对方头部或躯干，继而右脚跟步，左侧弹腿攻击头部（图 245、246）。

例（2）防冲拳反击侧弹腿

对方以右冲拳进攻，右手拍挡防守，继而右侧弹腿反击其背部（图 247）。

例（3）防腿反击侧弹腿

对方用横扫腿进攻，两手抄抱防守，随即侧弹腿反攻其腹部（图 248、249）。

例（4）连续侧弹腿

侧弹腿击对方腿部被防守时，腿不落地，屈膝回收小腿后，侧弹腿二次进攻击其头部（图 250、251）。

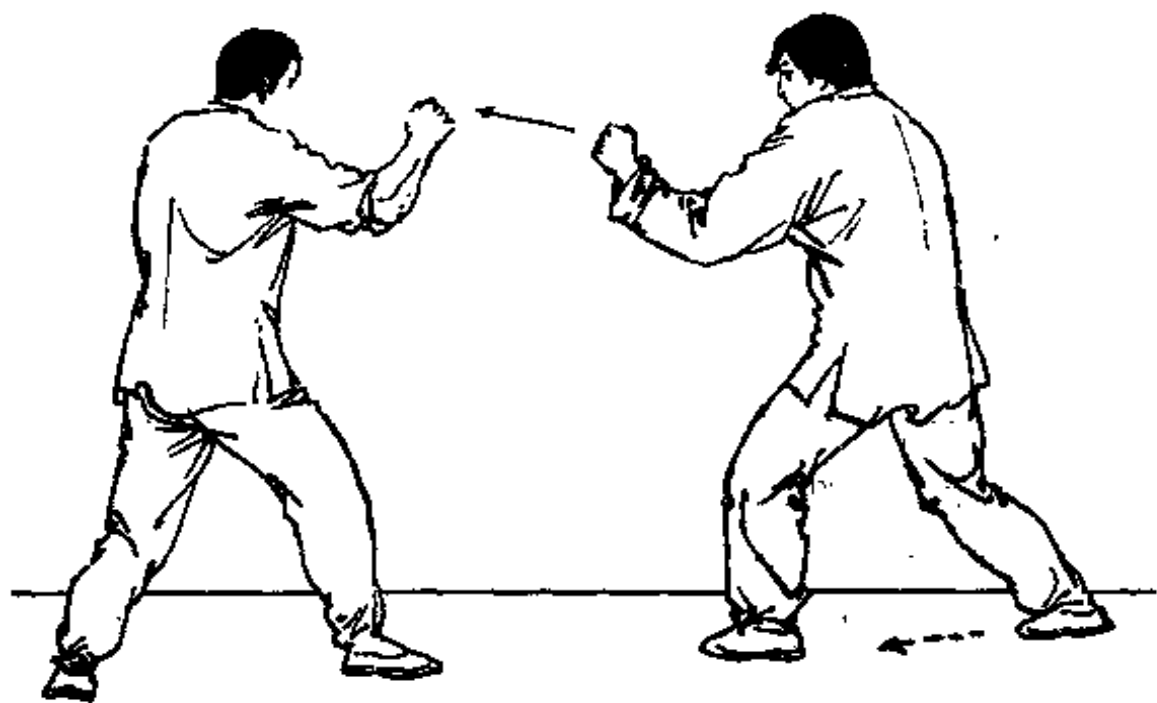


图 245

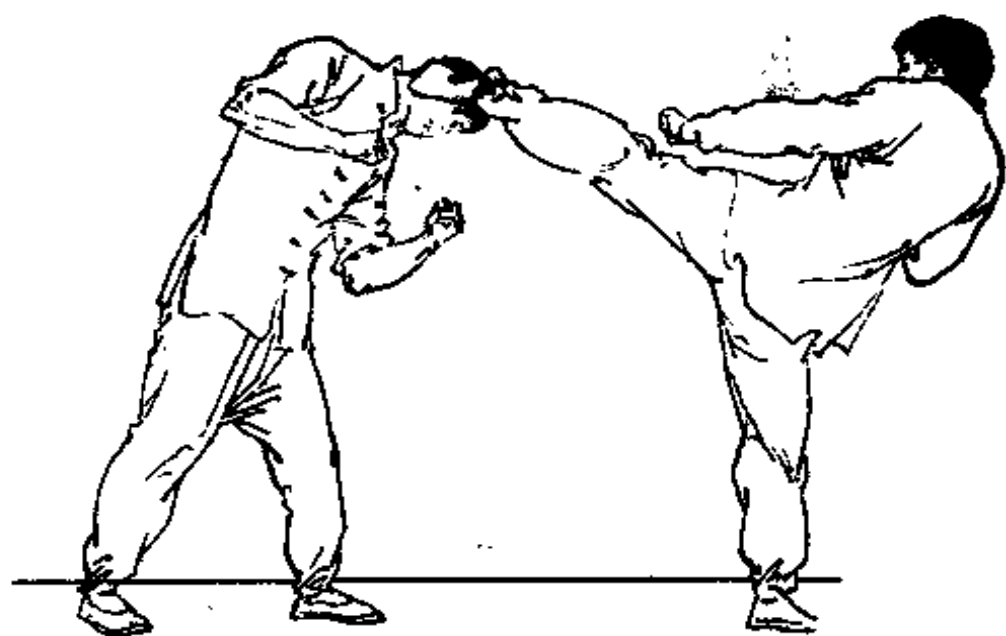


图 246

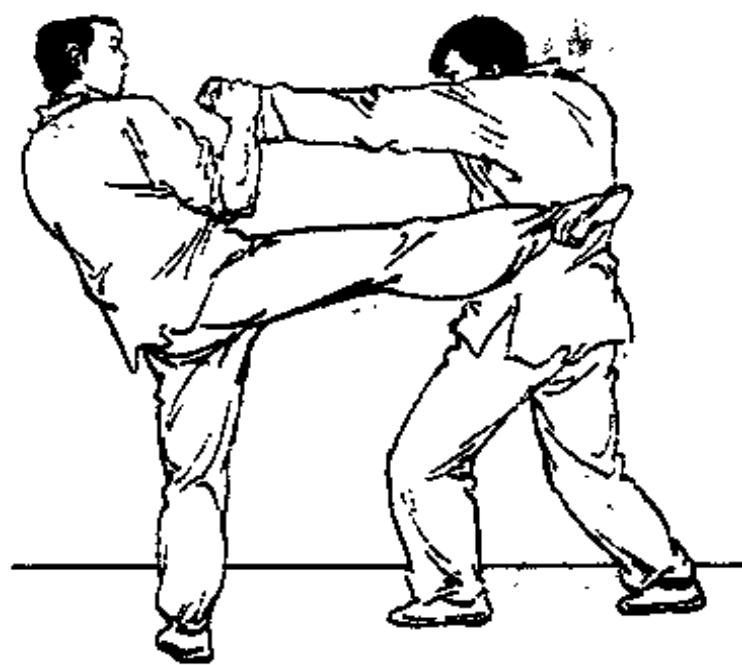


图 247

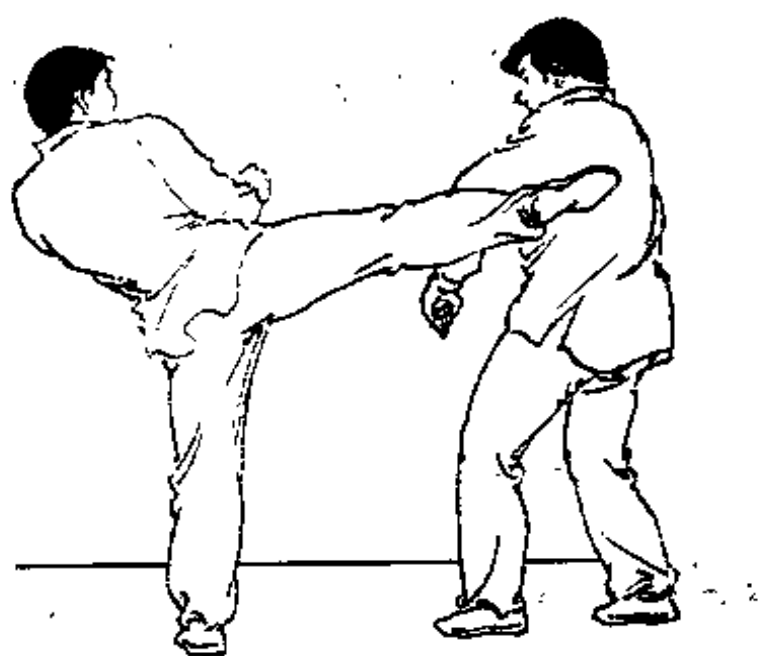


图 248

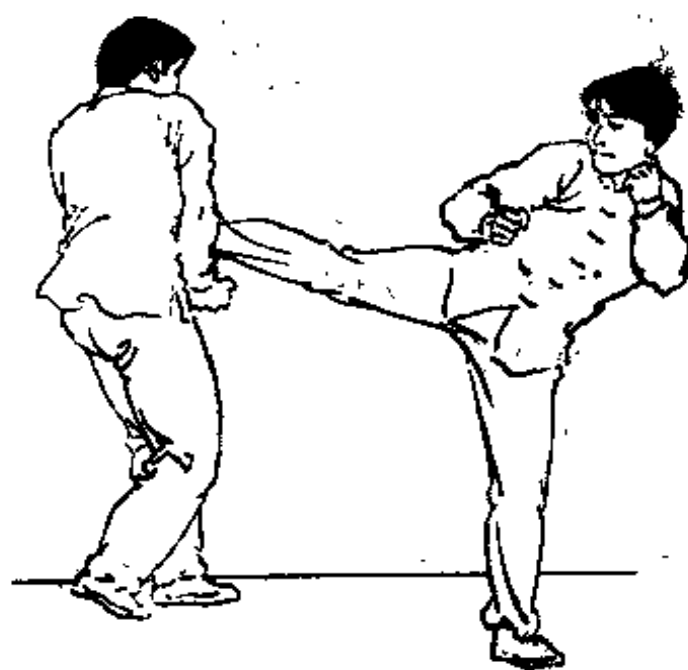


图 249

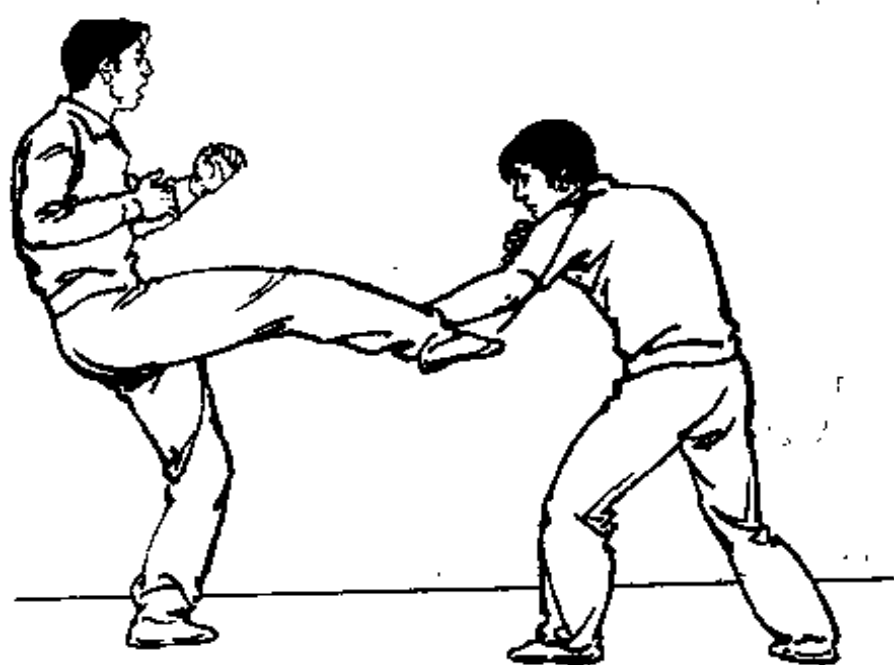


图 250

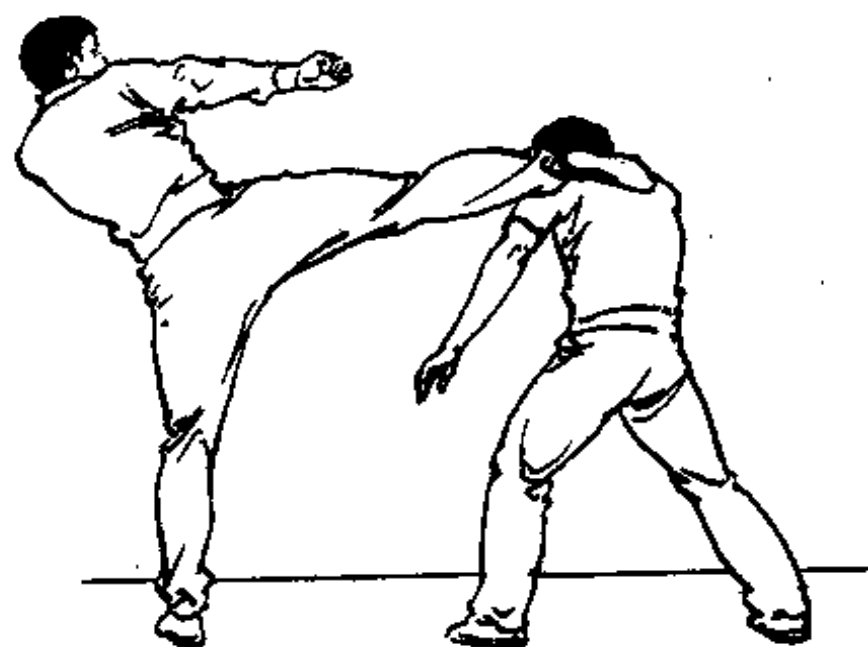


图 251

六、转身横扫腿

1. 左转身横扫腿

右脚向左脚前上步，微屈独立支撑，左后转身 360° ，随转体，上体稍侧倾，左腿经左后向前横扫，脚面绷平，力达脚掌，目视左脚（图 252、253、254）。

2. 右转身横扫腿

身体右后转 360° ，随转体右腿直腿由后向前横扫，脚背绷紧，力达脚掌，目视右脚（图 255、256、257）。

要领：

转体时以头领先，并借其惯性，腰背发力，展髋，挺膝，绷脚背。

易犯错误及纠正方法：



图 252

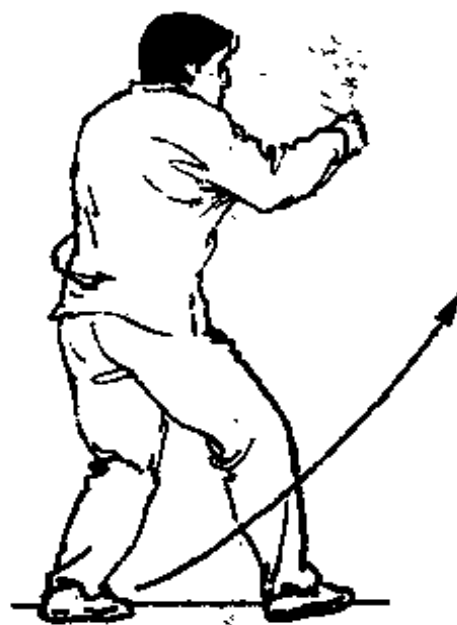


图 253

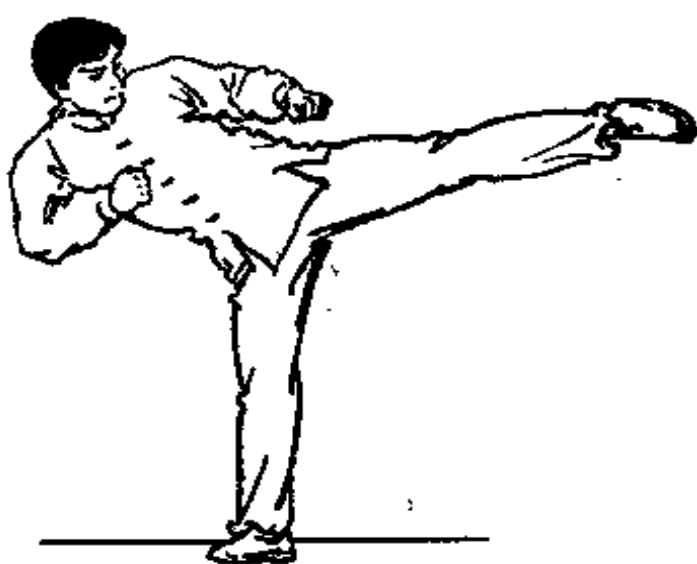


图 254

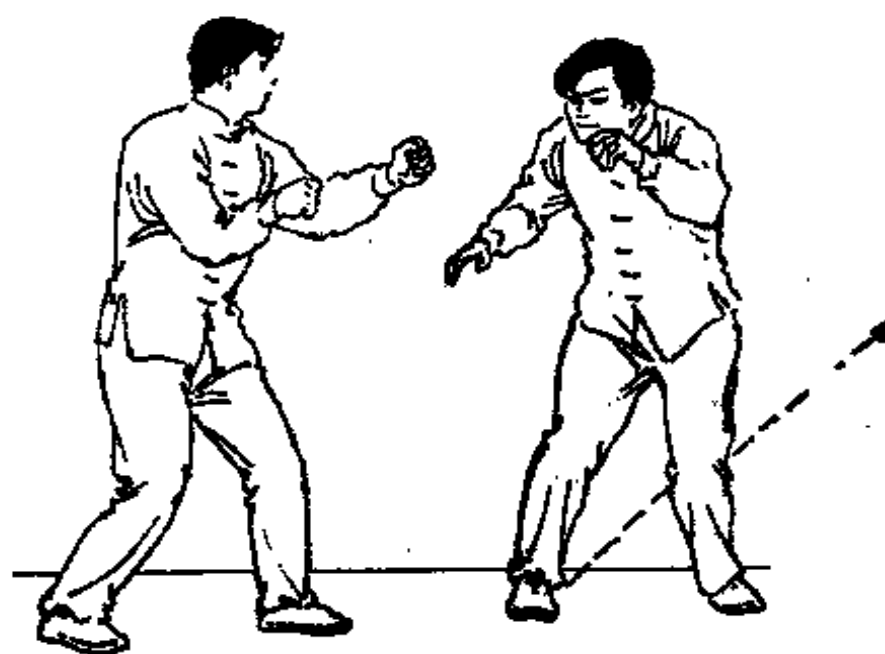


图 255

图 256

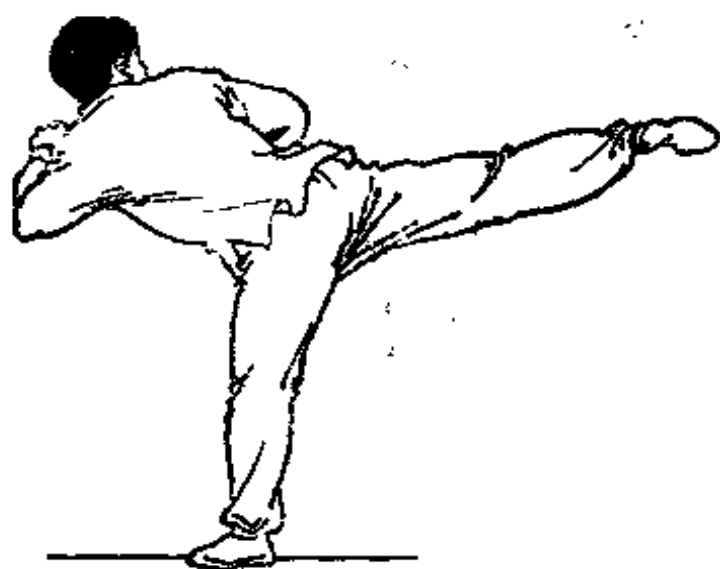


图 257

猫腰，低头，收腹屈髋，扫摆无力，击打不到位。

多做横扫腿击沙包练习，体会动作要领，注意转体时以头领先。

用法：

横扫腿是横向型的进攻动作。虽动作路线长，但在直线动作难于进攻时，突然改变路线，亦能使对手防不胜防。运用时往往以假动作做掩护，动作要果断、敏捷、快速。

七、后扫腿

左腿屈膝全蹲，脚前掌为轴，两手扶地向右后方转体一周，展髋，带动右腿向左后方弧线擦地直腿后扫，脚掌内扣并勾紧，力达脚后跟至小腿下端背面（图 258、259）。

要点：

低身与转体要快速连贯，借以带动扫腿，加快动作速度，增强力度。

易犯错误及纠正方法：



图 258



图 259

扫转腿弯曲，脚掌离地，转体与扫腿不连贯。

多做转体推地扫腿的配合练习，体会整体用力的协调性。

用法：

实战中，突然下蹲，没有经验的对手都会产生瞬间的迟疑，容易将其扫倒。使用后扫腿进攻对手时机选择很重要，一，距离要适中；二，对方身体重心在前脚上。脱离了这两个条件使用扶地后扫，成功率较低。完成动作后，不管成功与否，要么迅速站起，要么有防守对方反攻的准备。

例（1）后扫腿破拳法

当对方右腿在前欲以拳法进攻时，突然下蹲，后扫腿击对方脚跟（图 260、261）。

例（2）后扫腿破腿法

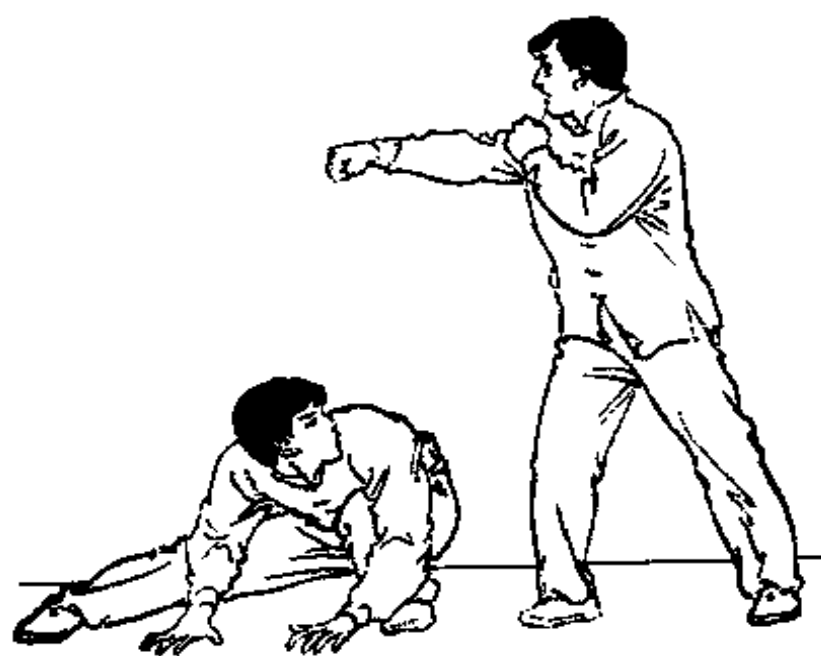


图 260

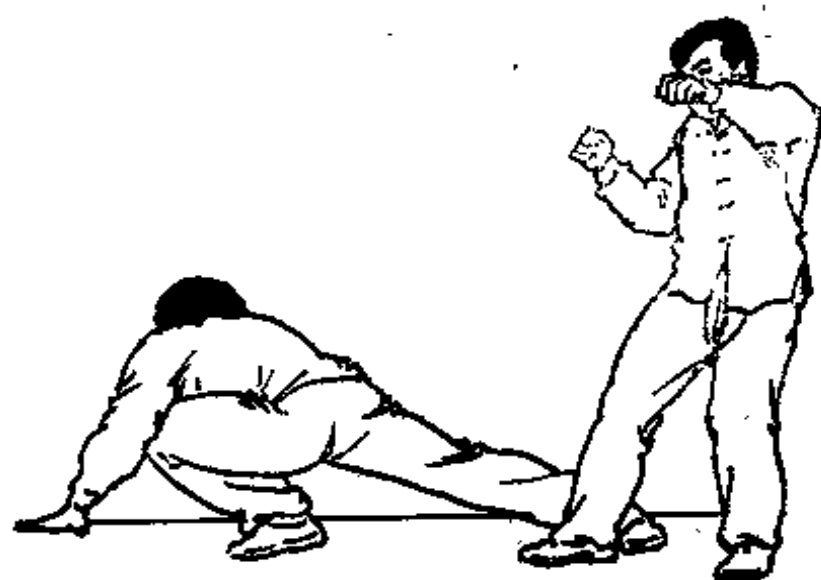


图 261

当对方以踹腿等腿法进攻时，突然下蹲闪躲，继而后扫腿击其支撑腿脚踝处（图 262）。

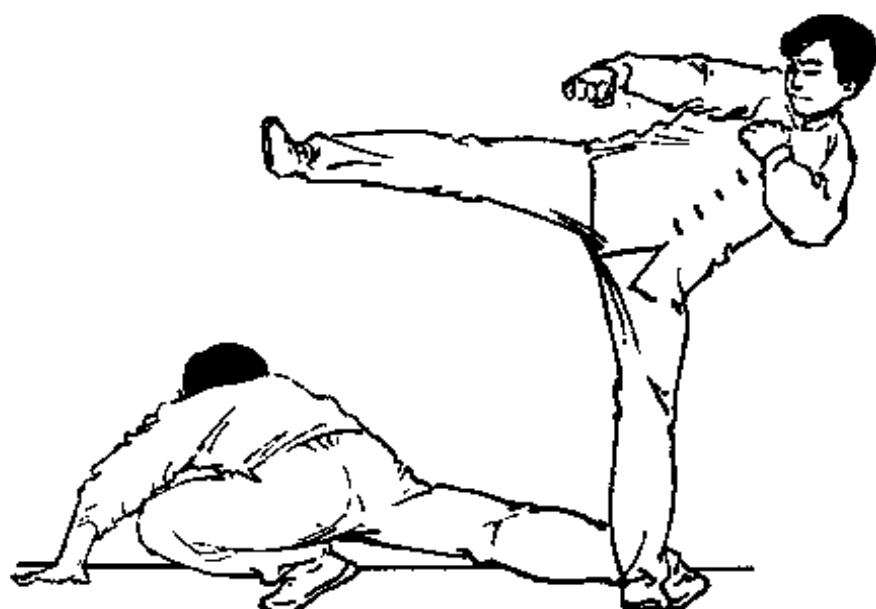


图 262

八、勾踢腿

1. 左勾踢腿

右腿弯曲，膝稍外展，上体稍右转，收腹合胯，带动左腿直腿勾脚向前、向右弧线擦地勾踢，力达脚弓内侧（图 263、264）。

2. 右勾踢腿

左腿弯曲，膝外展，身体左转 180°，收腹合胯，带动右腿直腿勾脚向前、向左弧线擦地勾踢，脚背屈紧并内扣，力达脚弓内侧（图 265、266）。

要点：

不带预摆，勾踢加速，力点准确，保持平衡。

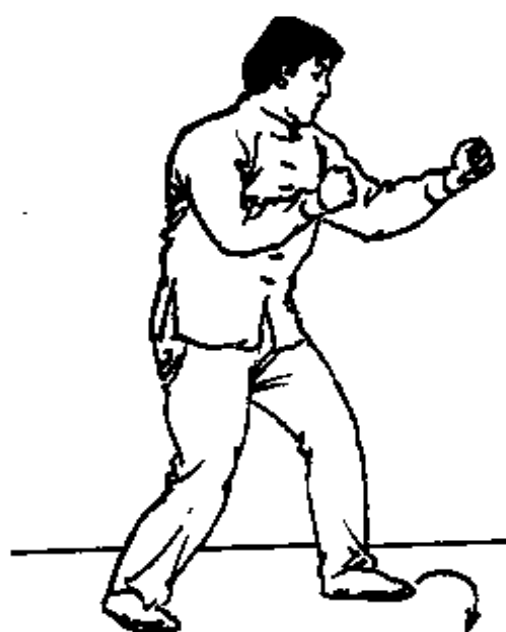


图 263



图 264



图 265



图 266

易犯错误及纠正方法：

有预摆，幅度大，前上方用力，脚踝放松。

做勾踢木桩或两人相互勾踢的配合练习，互相检查，体会动作运行路线、用力方向和力点。

用法：

勾踢腿主要利用了“釜底抽薪”的原理，当对方身体重心在前腿时，勾踢腿击其脚后跟，破坏其支撑的稳定性。实际运用时，为了提高动作的实效性，经常以同侧手做切拨对手上盘的配合，效果较好。

例（1）直接勾踢腿

当对方身体重心移到前腿时，左腿在前，用右勾踢腿；右腿在前，用左勾踢腿，击其脚后跟（图 267）。

例（2）抱腿勾踢腿

对方用腿法进攻，防守抱腿后，勾踢腿击其支撑腿后脚

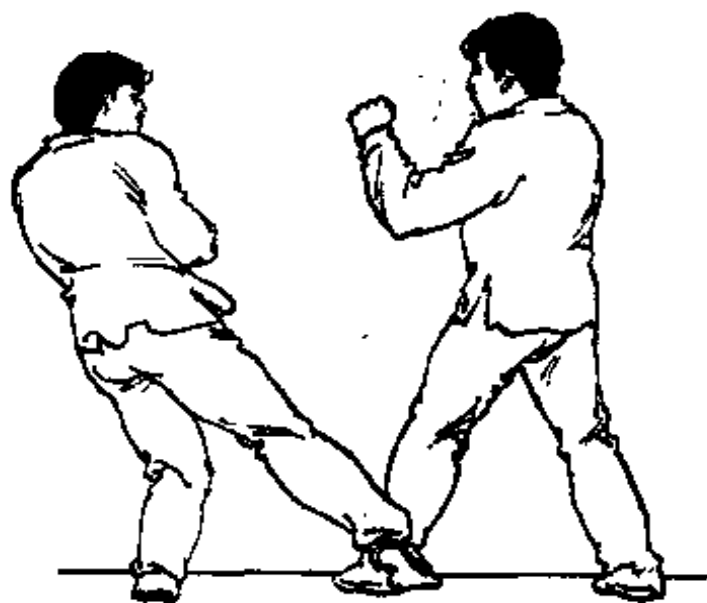


图 267

跟,亦可同时用同侧手配合向相反方向切拨其上盘(图 268、269)。

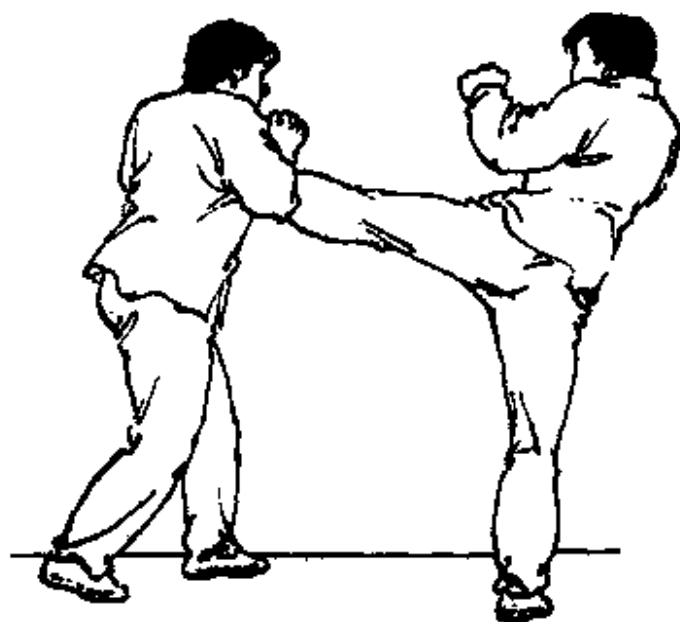


图 268

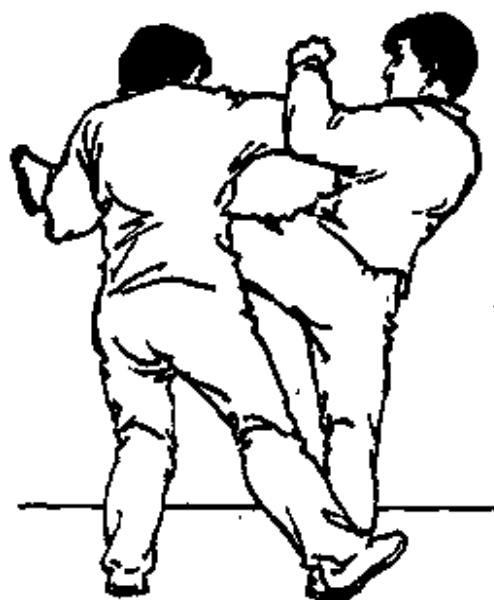


图 269

九、截腿

左腿弯曲支撑，右腿由屈至伸，勾脚并外翻，使脚弓内侧朝前，向前下方截出，力达脚掌(图 270)。

要点：

脚踝紧张，发力短促，沉实。

易犯错误及纠正方法：

勾脚不紧，脚没外翻，直腿前摆。

多做由慢到快，由轻到重的左、右腿截击木桩的练习，体会动作要领。

用法：

截腿，兼有进攻和防守的双重作用，用于进攻时主要是正面直线进攻对方小腿胫骨面；用于防守时，主要封堵对方各种腿法的进攻。截腿的高度一般不超过膝，用力是由上向前下方。

例(1) 直接截腿

当对方进步上前靠近时，快速以右腿截其小腿正面(图 271)。

例(2) 截腿封堵

当对方抬腿用腿法进攻时，抢先以截腿封堵对方(图 272)。

例(3) 截腿接踹腿

右截腿虚晃进攻对方下盘，当其提膝防守或后撤时，随



图 270

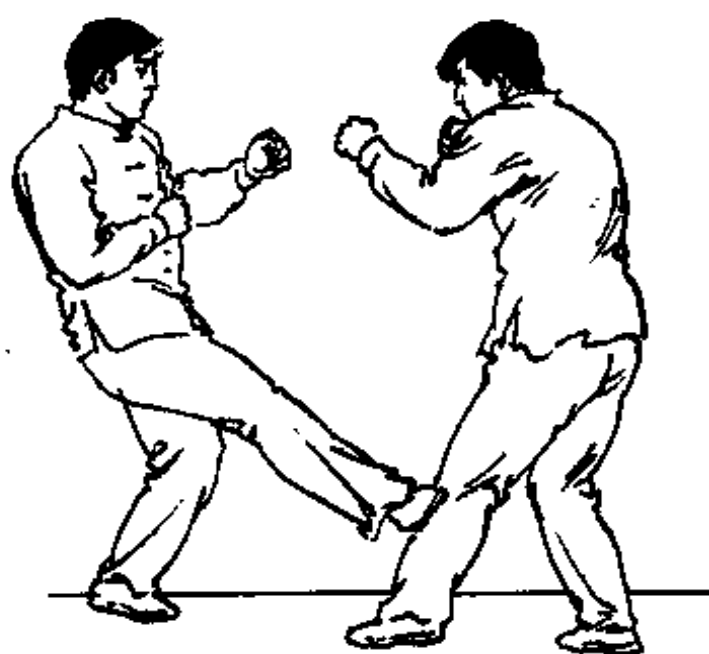


图 271

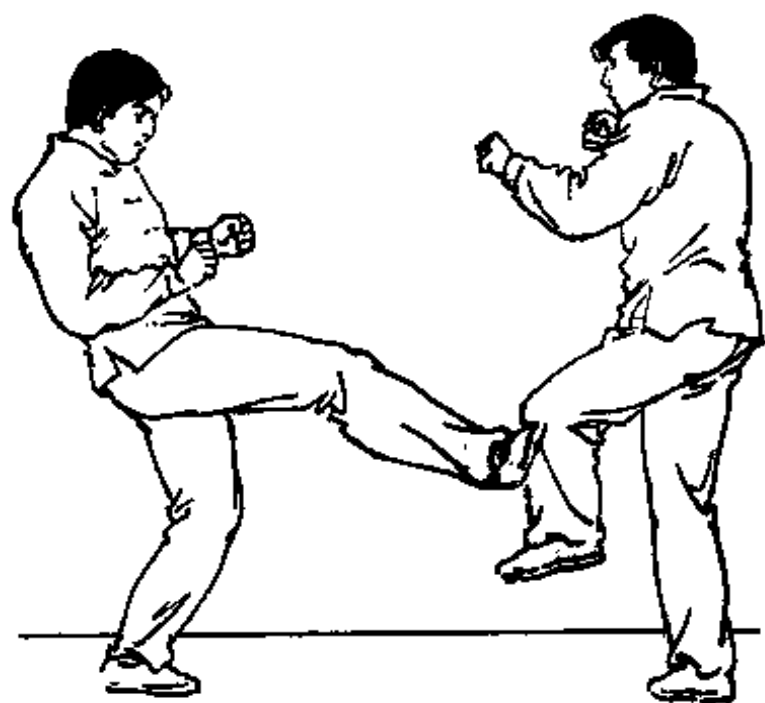


图 272

右腿前落，右转身用左端腿进攻对方中、上盘（图 273、274、275）。

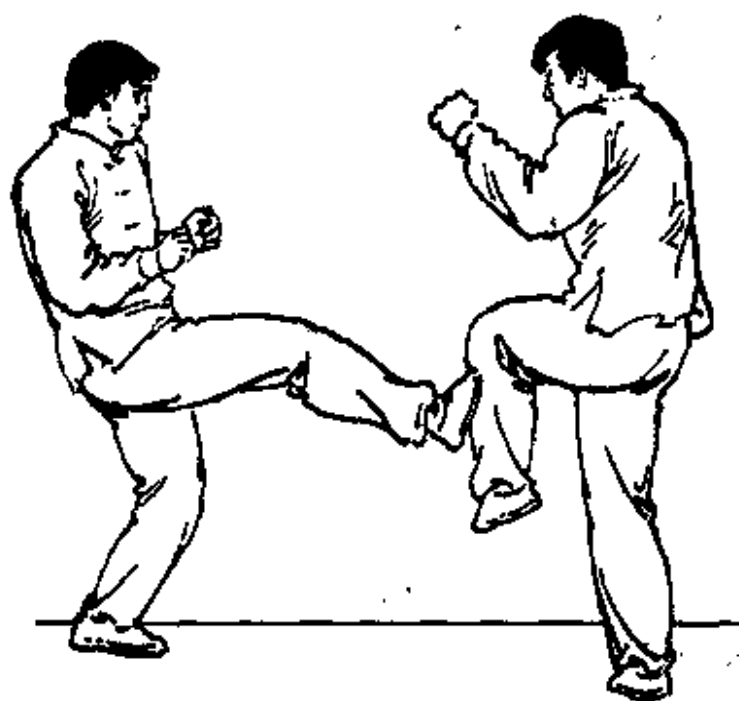


图 273

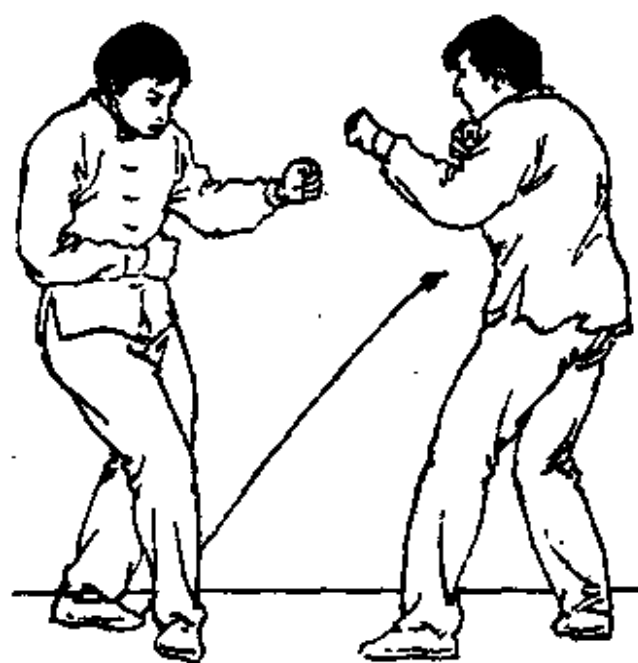


图 274

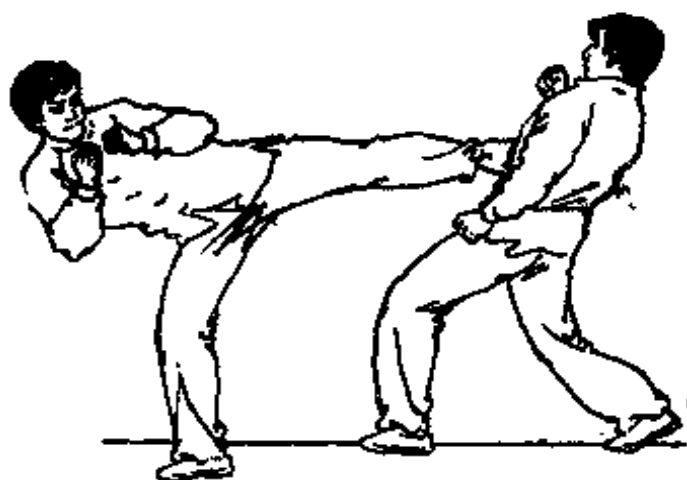


图 275

十、腿法组合

例 (1) 左蹬腿→右踹腿 (图 276、277、278、279)

要点：快蹬快收，随蹬腿落地，身体左转，带动右腿快速向前踹出。

例 (2) 左蹬腿→右横摆踢腿 (图 280、281)

要点：蹬腿落地后，上体右转，收腹合胯，带动右腿由后向前直腿弧形横摆。上、下肢协调配合，保持身体平衡。

例 (3) 左蹬腿→左后蹬腿 (图 282、283、284)

要点：快蹬快收，落地的同时，上体右转，背对对手，缩身蓄劲，迅即展髋挺膝，用力后蹬。

例 (4) 左蹬腿→转身右横扫腿 (图 285、286、287)

要点：蹬腿后迅速回落，脚尖内扣；右后转以身带腿，快速直腿横扫，保持身体平衡。

例 (5) 左侧弹腿→左踹腿 (图 288、289)

要点：大腿带动小腿，鞭打快弹；回收蓄劲后，展髋，

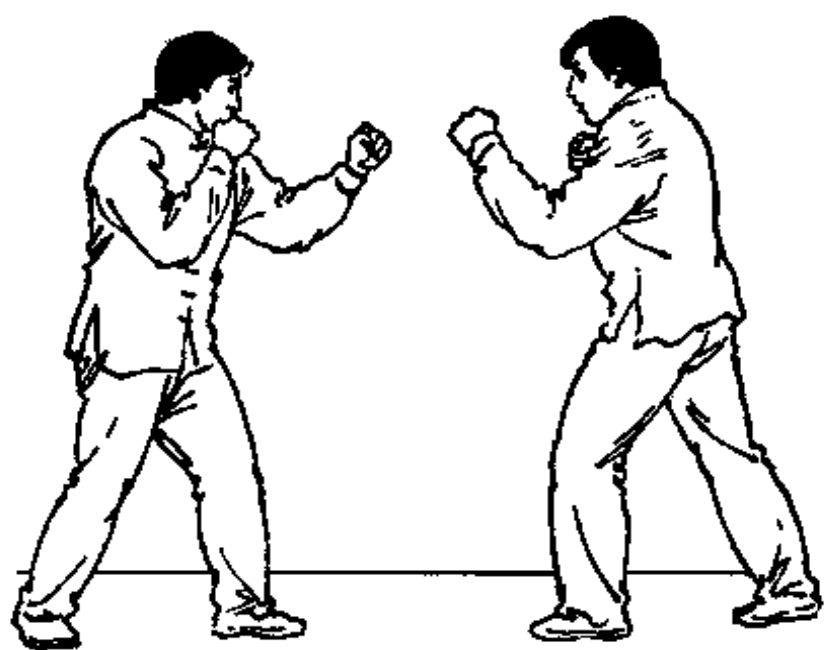


图 276

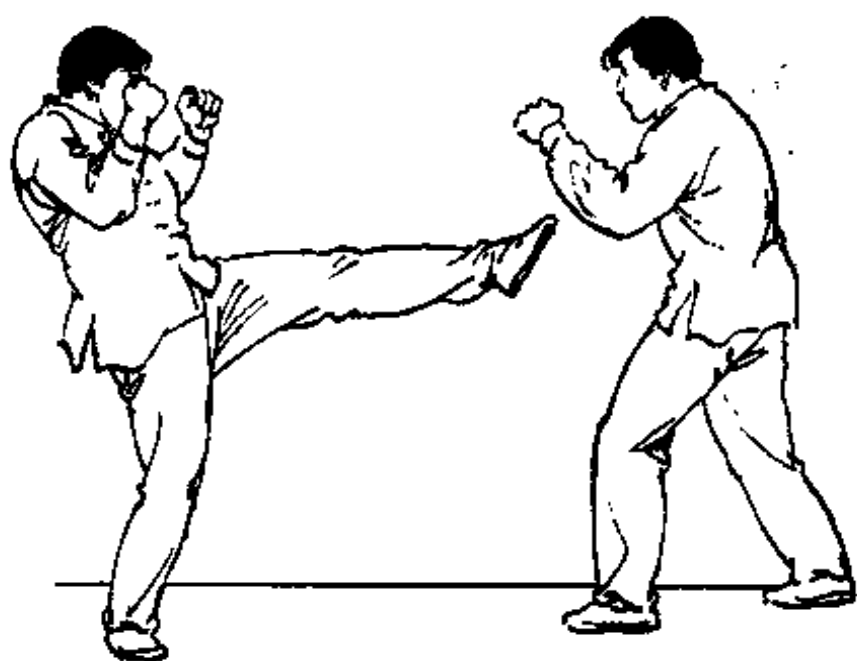


图 277

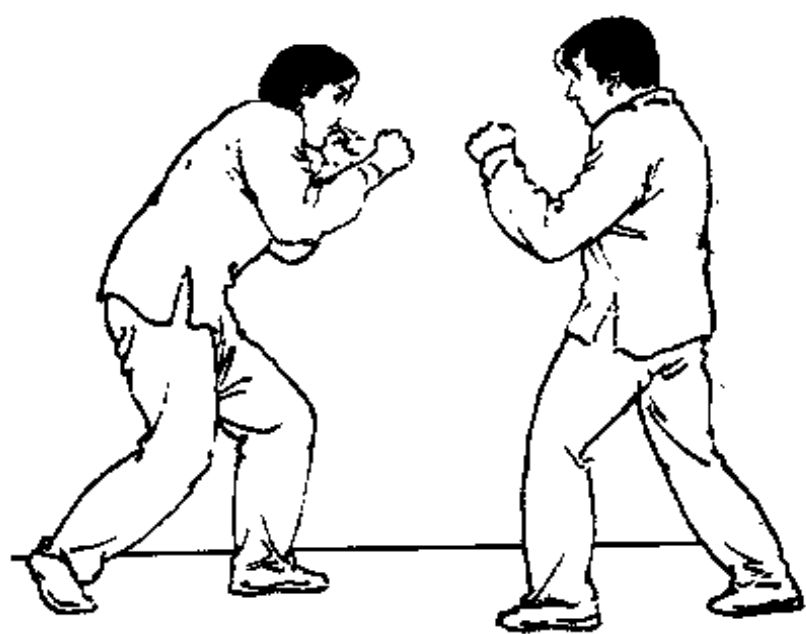


图 278

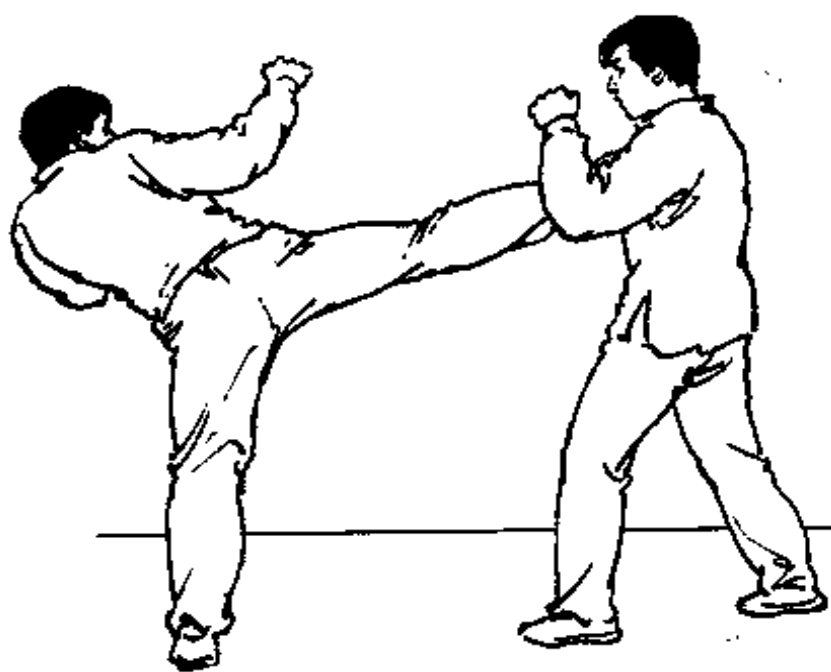


图 279

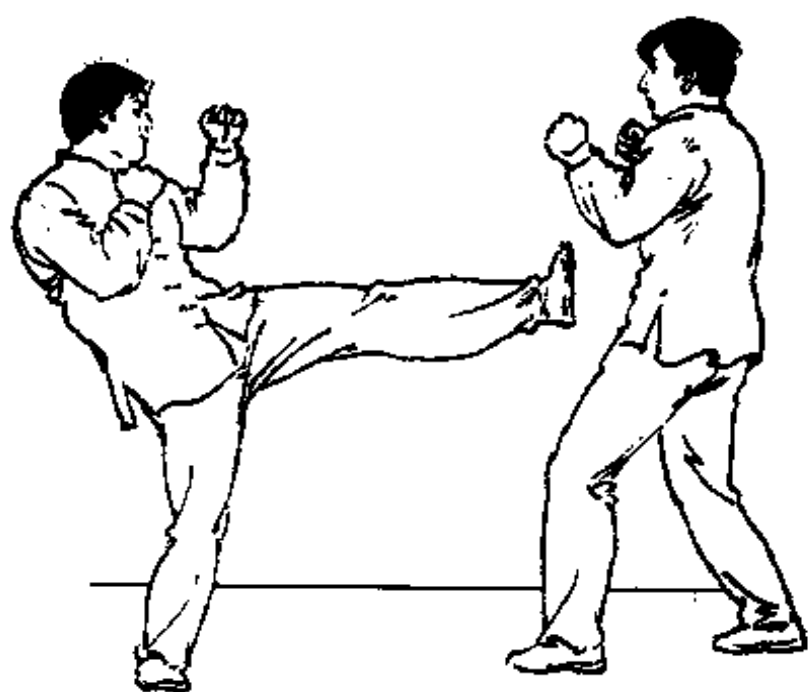


图 280

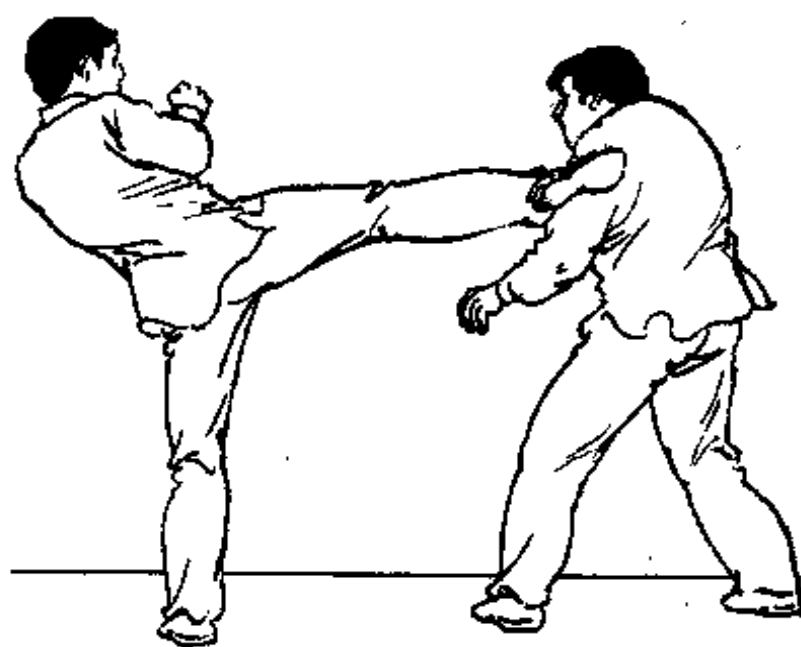


图 281

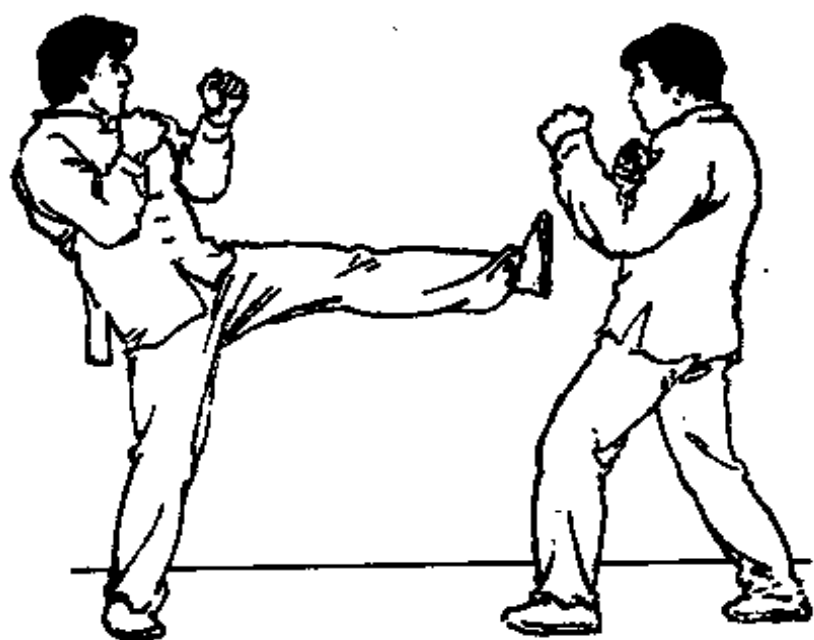


图 282

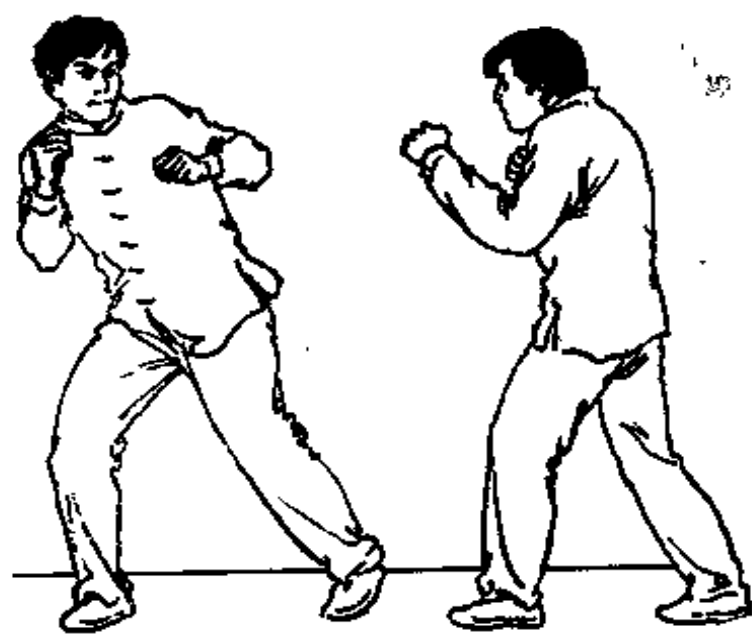


图 283

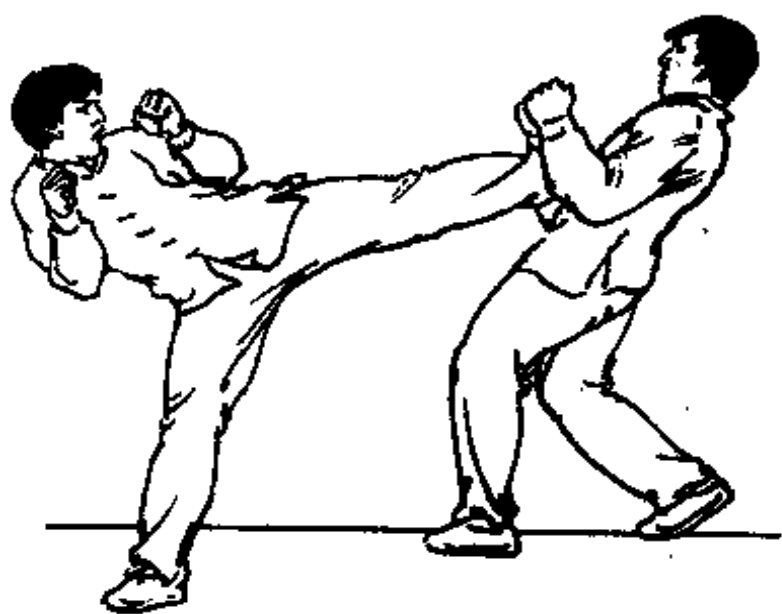


图 284

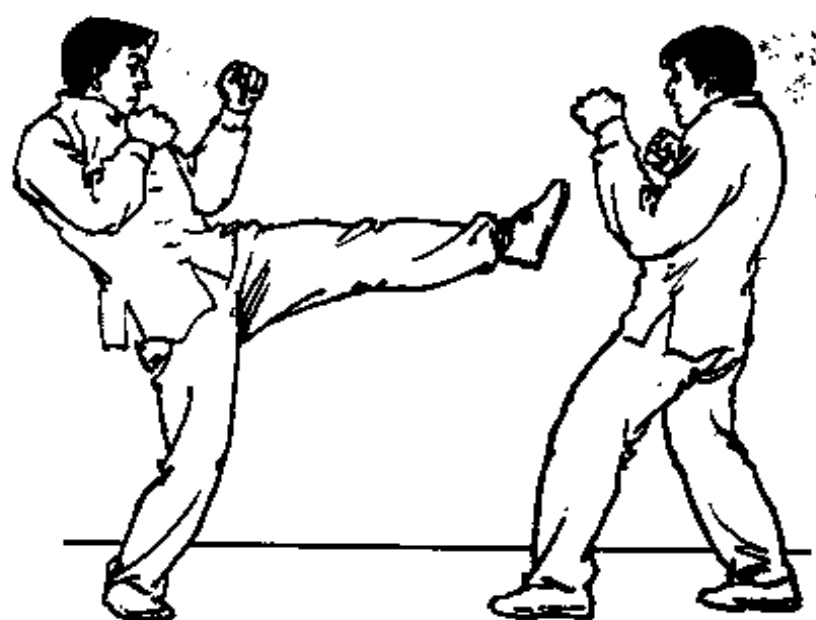


图 285

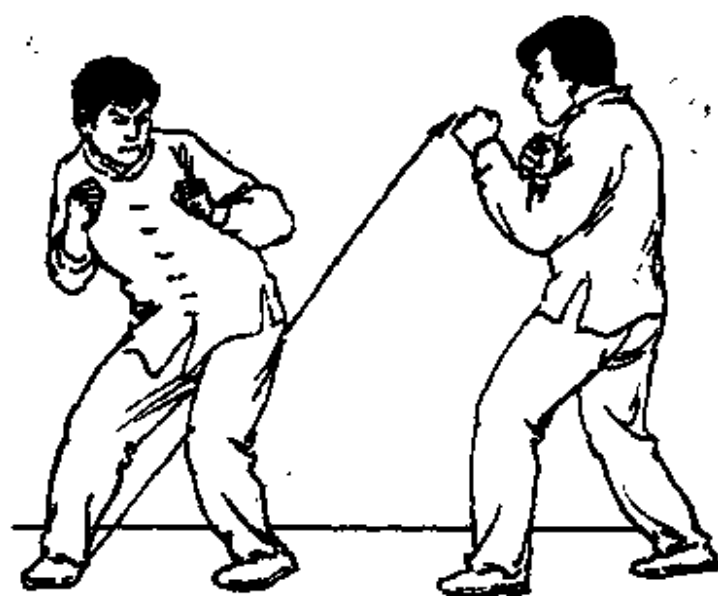


图 286

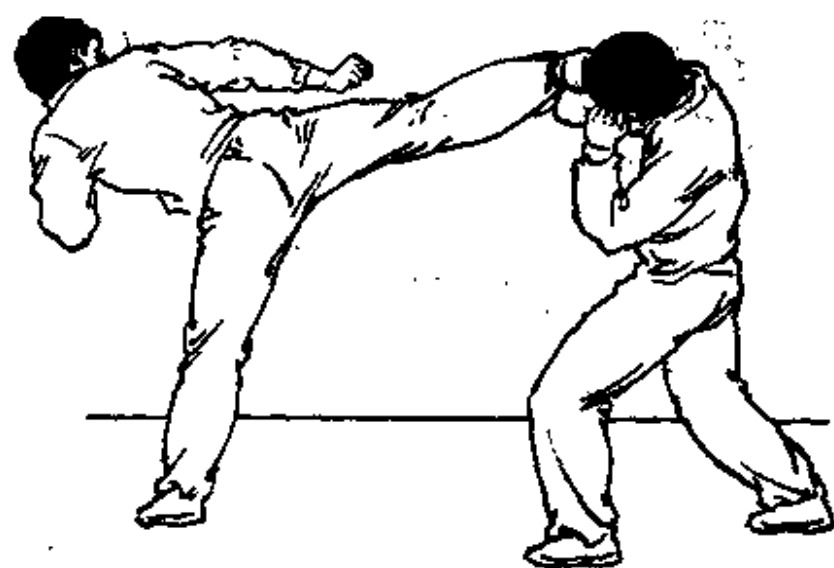


图 287

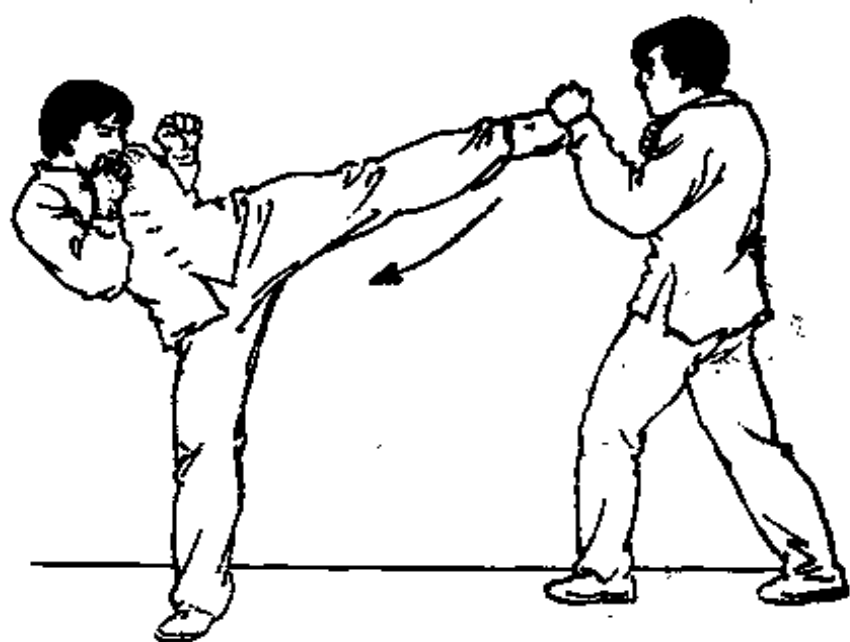


图 288

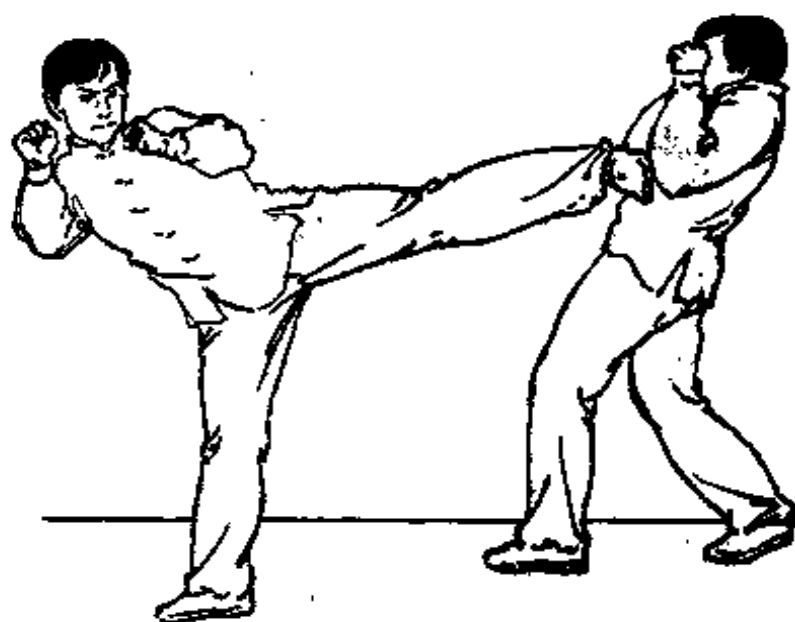


图 289

挺膝，用力猛踹。

例（6）左踹腿→左后蹬腿（图 290、291、292）

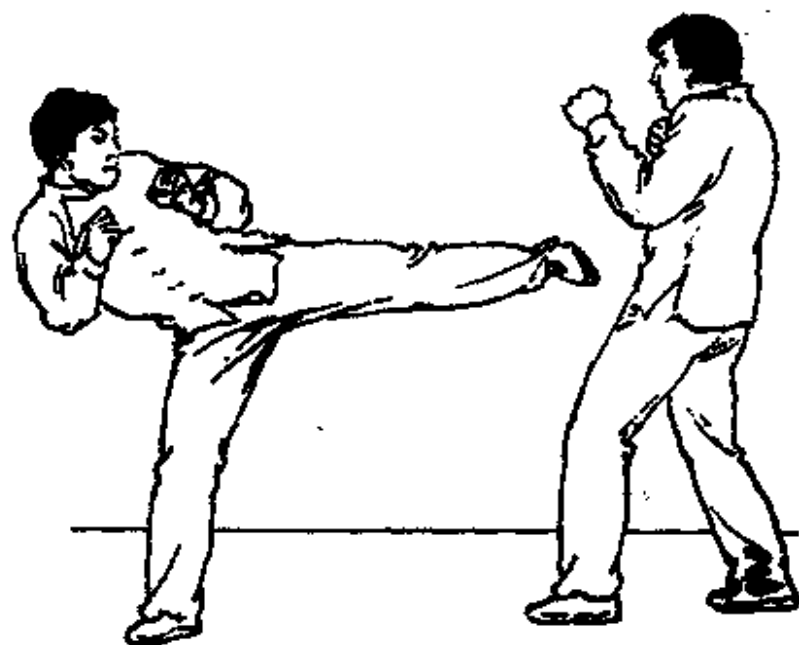


图 290

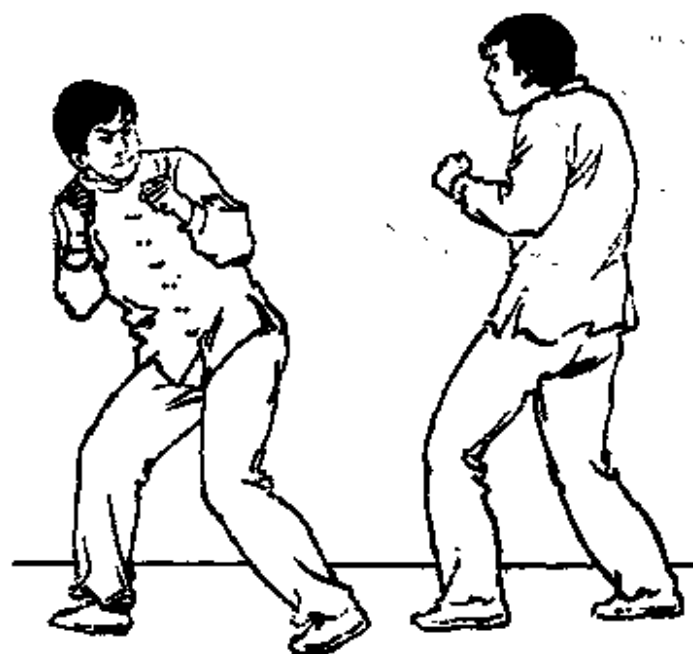


图 291

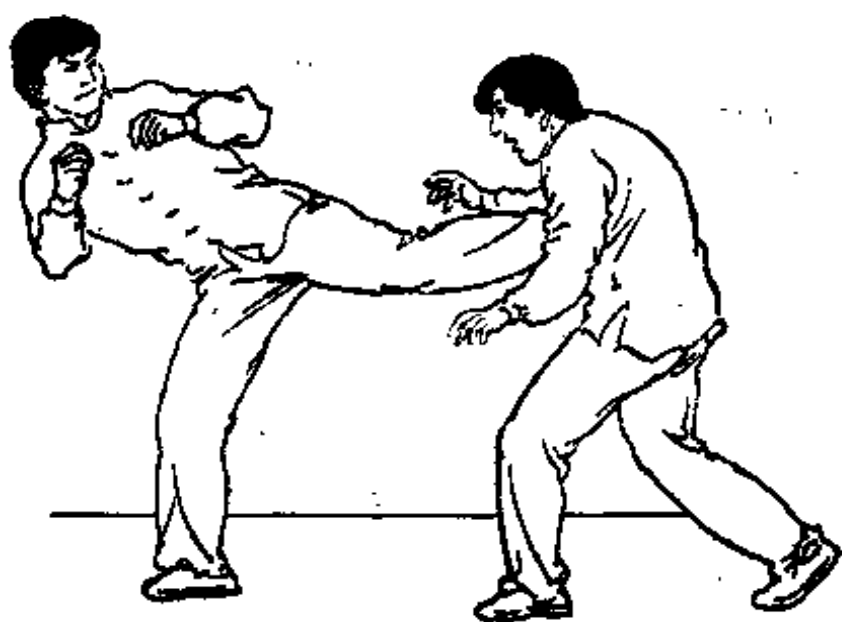


图 292

要点：踹腿快速有力，回收时脚尖内扣，上体右转，沉身蓄劲后，展髋挺膝，爆发后蹬。

例（7）右勾踢腿→右踹腿（图 293、294）

要点：收腹合胯，直腿勾扫，幅度勿大，不带预兆；屈腿回收要快，扣膝勾脚，随上体侧倾挺膝，展髋，用力猛踹。

例（8）右截腿→左蹬腿（图 295、296）

要点：截腿时，起腿隐蔽，不带预兆，横脚截击对方小腿；随右脚落地，快速提收左腿，继而用力向前蹬出。

例（9）右踹腿→右踹腿（图 297、298）

要点：要借左转身和上体向后侧倾，快速收腿踹出，加大第一次踹腿的力量；继而迅速回收落地，垫步向前第二次踹击。两次踹腿要求动作快速连贯，踹击距离要远。

例（10）左蹬腿→右勾踢腿（图 299、300）

要点：左蹬腿不宜太高，蹬后迅速回收落地，脚尖外

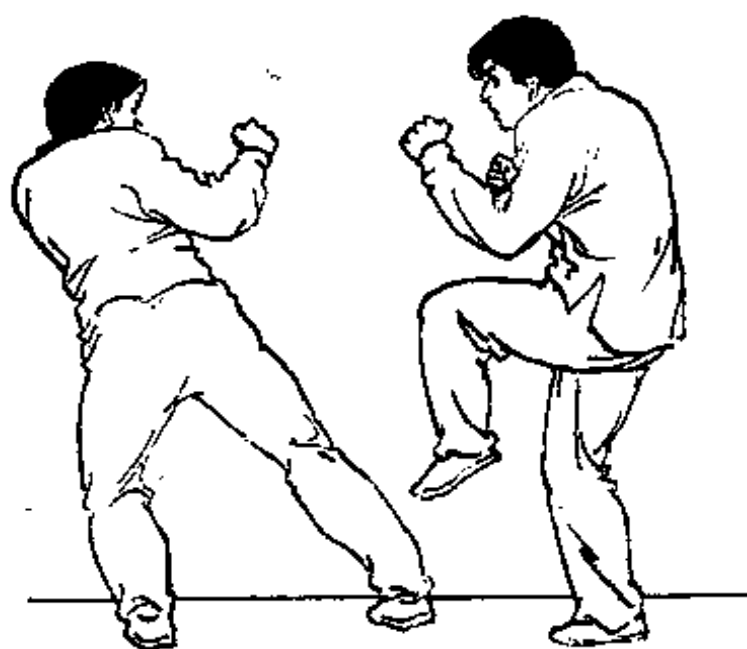


图 293

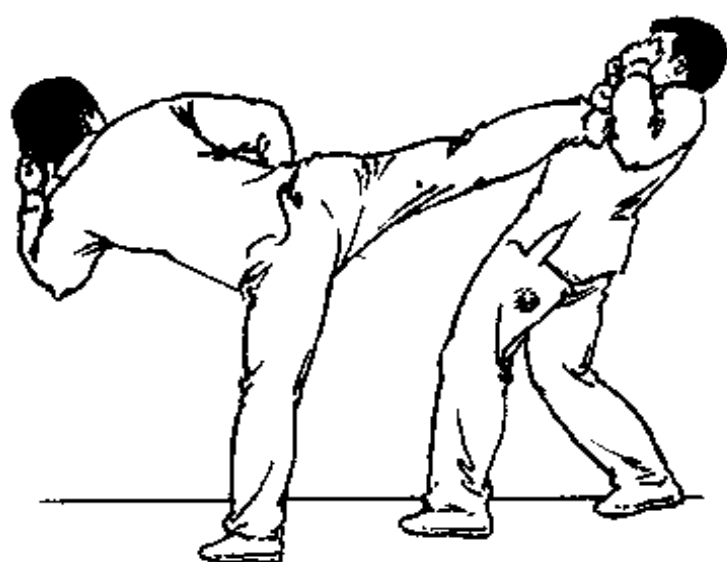


图 294

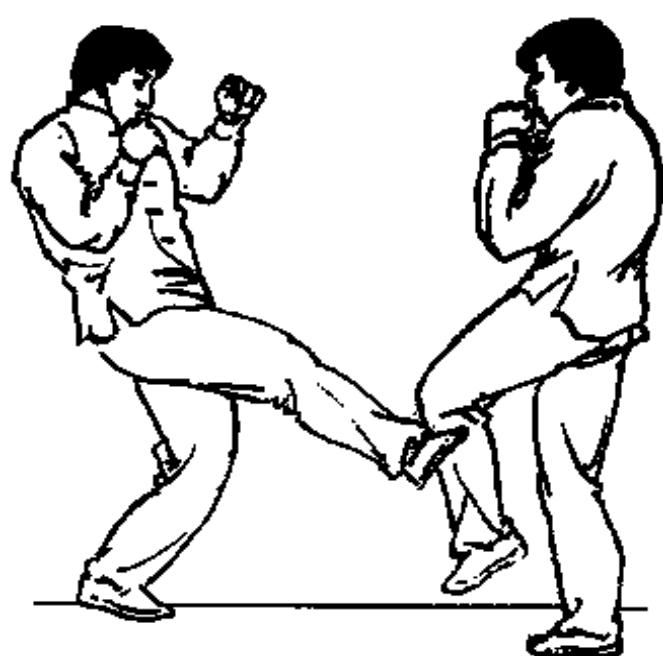


图 295

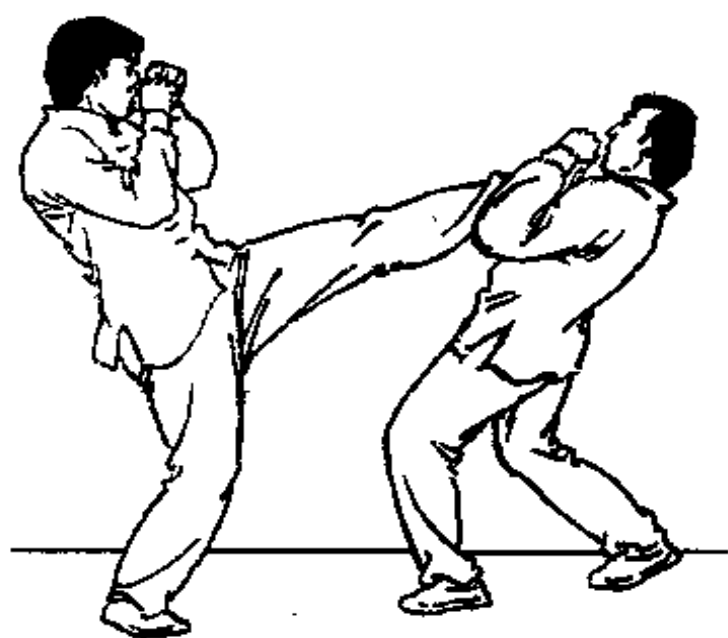


图 296

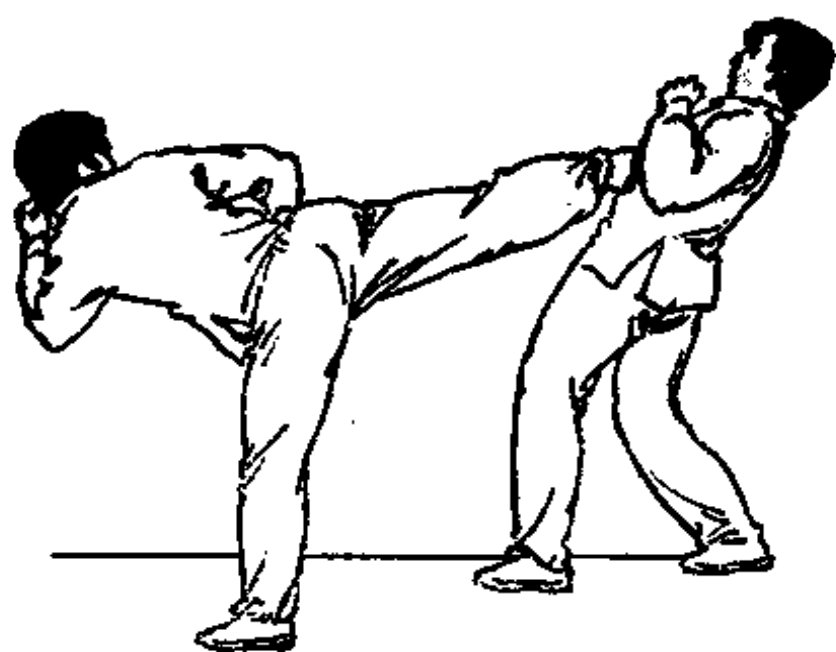


图 297

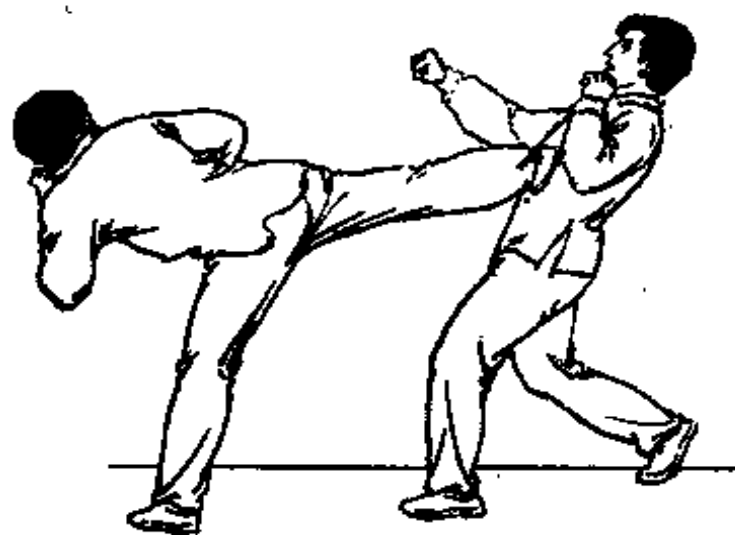


图 298

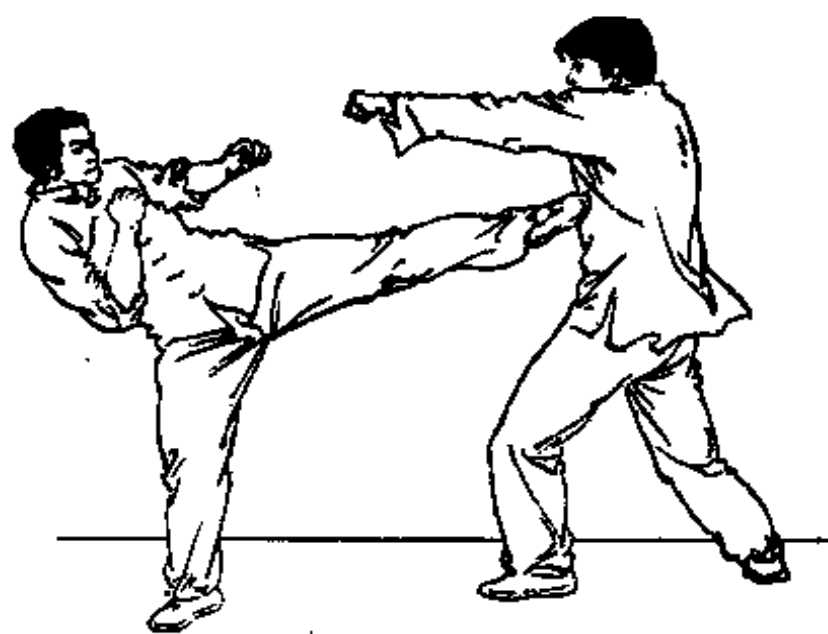


图 299

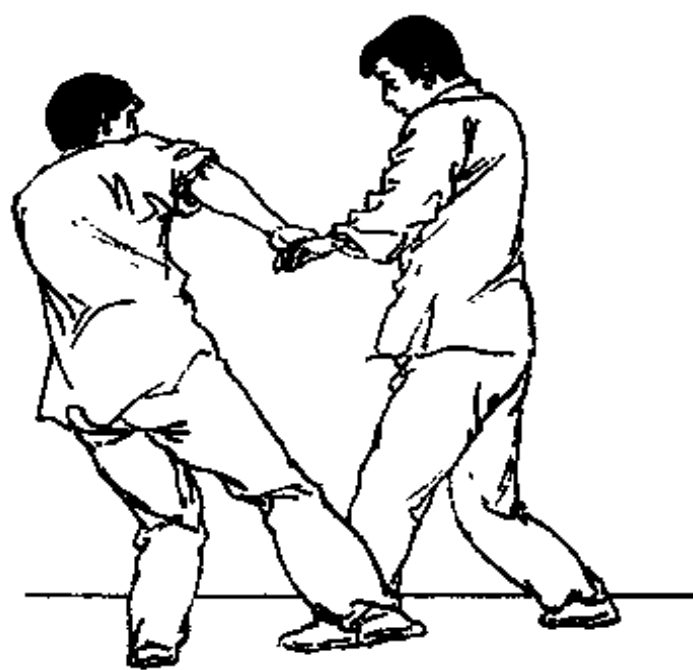


图 300

摆；随上体稍左转，带动右腿直腿勾脚弧形勾扫；右手配合向右切拨。

第四节 摔法技术

摔法，也叫跌法，是构成散手技术的主要组成部分之一。熟练地掌握摔法技术，成功地运用摔法动作，是得分取胜的有效手段；同时还会给对手在精神上造成很大的压抑，极大地消耗对手的体力。这是因为对手在被摔倒后，为了避免身体受到强烈的震动或砸压而憋气，致使肌肉紧张，而且对手还要在暂短的时间内迅速站起来，投入下一回合的较量，以致从精神到体力都有极大的消耗，给身体又一次造成新的紧张，影响技术的发挥。

散手中的摔法，虽同中国式摔跤、国际式摔跤、柔道，以及各民族形式的摔跤有共同之处，但是，由于受散手规则的制约，散手摔法在各式摔跤技术基础上有了进一步的发展，逐渐形成了武术散手摔法速度快、没有固定抓“把”部位的特点。

《散手竞赛规则》规定：使用摔法，抱住2秒钟后摔倒对方，不得分。而其他任何形式的摔跤比赛均不受这一限制。显然，速度快成为散手摔法的特点之一。

散手比赛，运动员必须穿戴规定的护具和拳套。这样，使用摔法时，便不可能牢固地抓握对手身体的某一部位。而在双方相互攻击的情况下，单纯主动地使用摔法易造成被动局面。可见，摔跤比赛中的一些摔法，在散手比赛中可以借用，但不能照搬。例如：中国式摔跤中“踢”的动作，是抓握住对手上肢的“把”位后，左右拧拉，使对手身体倾斜，

借其反抗的力量顺势踢其踝关节以下脚的外侧，使对手失重心而倒地。这一摔法有一定的顺序和节奏，难以在2秒钟内完成动作。

散手的摔法，是根据对手站立的姿势，距离远近，在规则限定时间内，运用灵活多变的技术动作，摔倒对手。既有主动进攻的摔法，也有被动反攻的摔法；既有在远距离踢打中接抱上、下肢的摔法，又有近距离搂抱躯干贴身的摔法。这在其他的摔跤比赛中是少见或根本不能使用的。如散手中较常见的接抱单腿甩、涮等摔法，勾踢脚跟摔法等。

下面就散手比赛中最为常用的摔法介绍于后，供教学及训练中选用。

一、夹颈过背

双方由实战姿势开始（以下均同），甲以左直拳击乙头部；乙用前臂格挡甲左前臂，左臂由甲左肩上肩穿过后，屈臂夹甲颈部；同时右脚背步至与左脚平行，两腿屈膝，身体右转，以左侧髋部紧贴甲方前身；继而两腿蹬伸，向下弓腰、低头将甲背起后摔倒（图301、302、303）。

要点：夹颈牢固，背步转身要快，低头、蹬腿协调有力。

运用：多用于防守冲、摆拳击头部时反击，或主动进攻。

易犯错误及纠正方法：

1. 夹颈不牢固：应使身体贴靠对方，屈臂环绕夹紧。
2. 背不起对方：应强调背步、转身、低头、弓腰、蹬腿协调连贯。

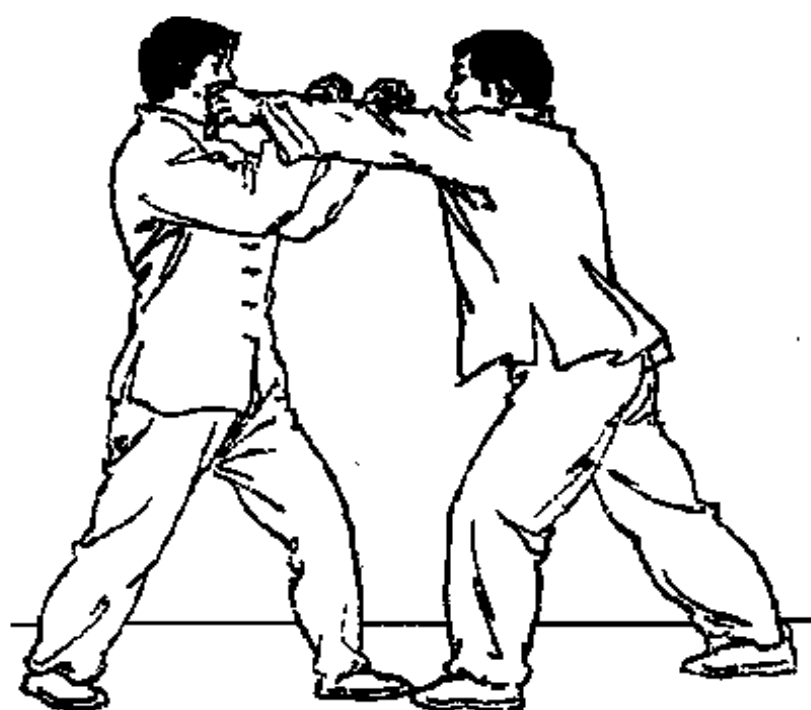


图 301

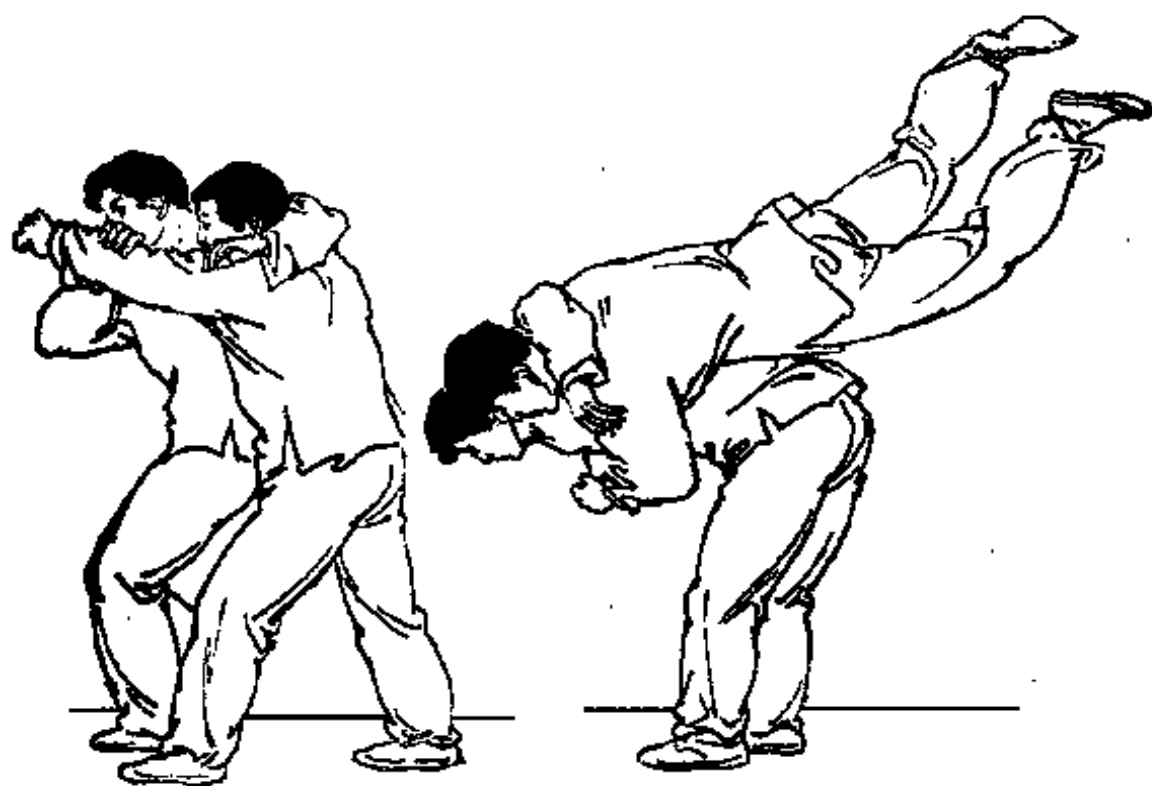


图 302

图 303

二、插肩过背

甲用右攒拳击乙头部；乙立即向前上步，左闪身，左臂由甲右腋下穿过；背右步至与左脚平行，两膝屈膝；同时右手推拍甲右前臂，两腿蹬直，向下弓腰、低头，左上臂插抱甲右腋下将甲摔倒（图 304、305、306）。

要点：

闪身快，背步、转身协调一致，低头、弯腰、蹬腿连贯有力。

易犯错误及纠正方法：

1. 抱握肩不紧：应以背部靠近对手。
2. 背不起对方：注意低头、弓腰、蹬腿动作连贯，用力充分。

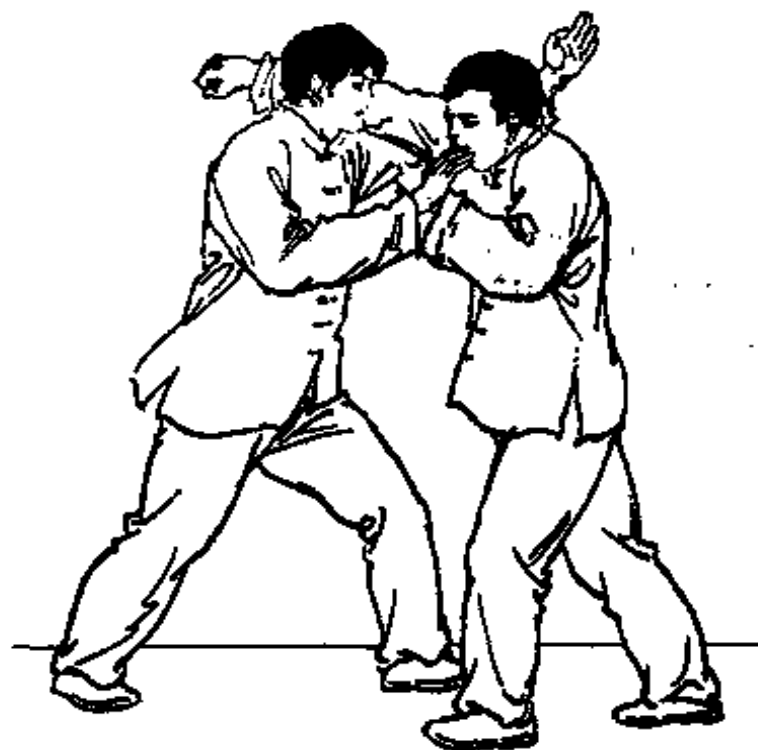


图 304

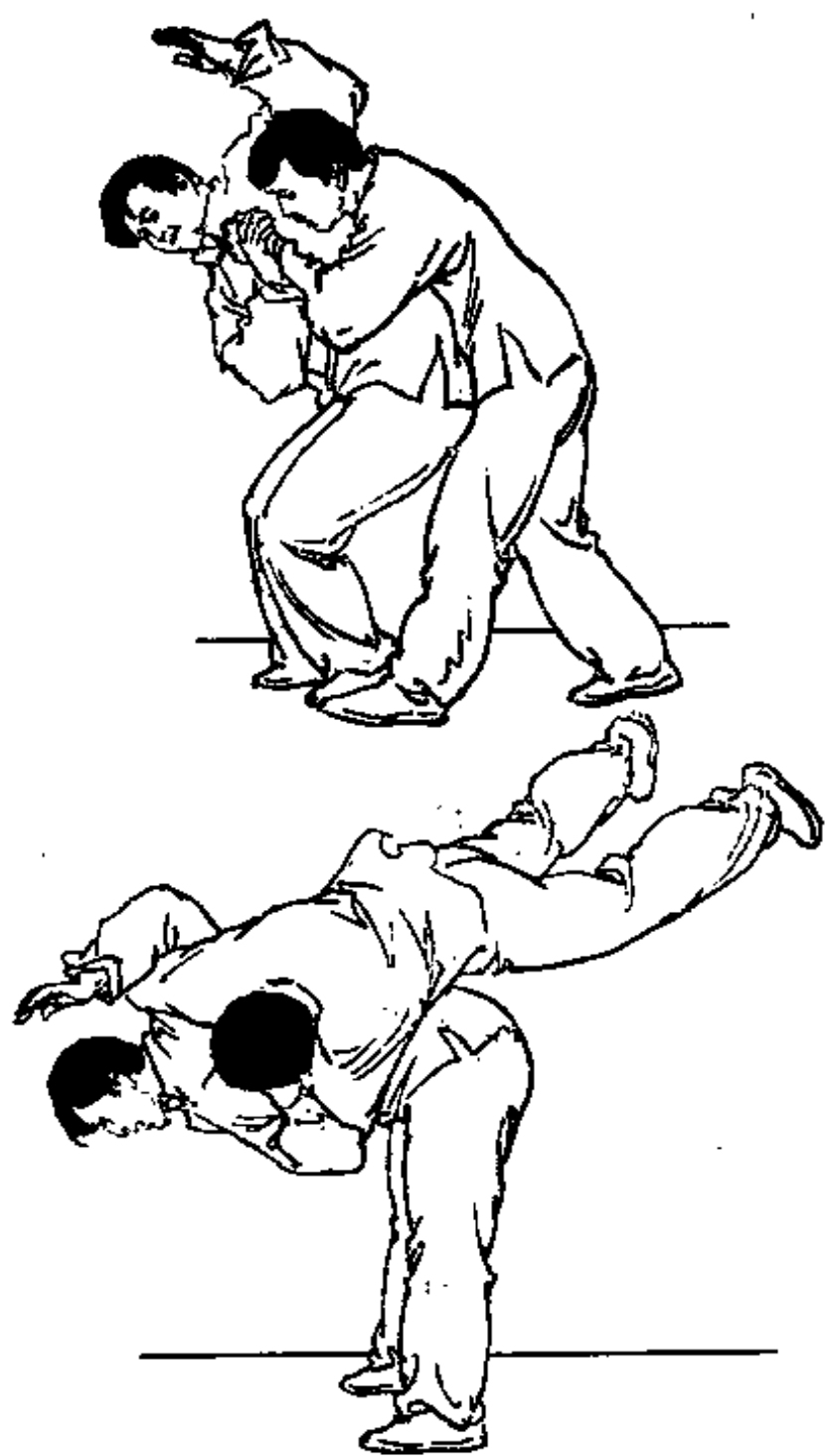


图 306

运用：

防守掳、冲拳对头部攻击时，闪躲反击。

三、抱腰过背

甲用右掳（直）拳击乙头部；乙向前上半步，右闪身，左臂由甲右臂下穿过，左手抱甲腰部，右手拍挡甲左拳；背右步，屈膝后蹬直，向下弓腰、低头将甲摔倒（图 307、308、309）。

要求：

闪身快，抱腰紧，屈膝、伸腿、低头、弓腰协调连贯。

运用：

防守掳、冲拳击打头部时的反击。

易犯错误及纠正方法：

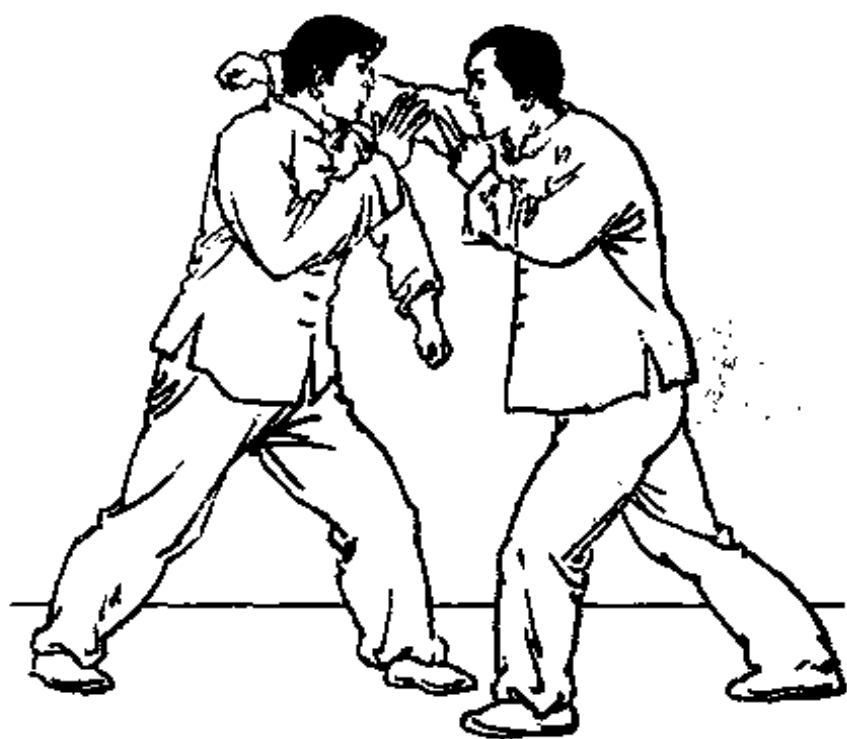


图 307

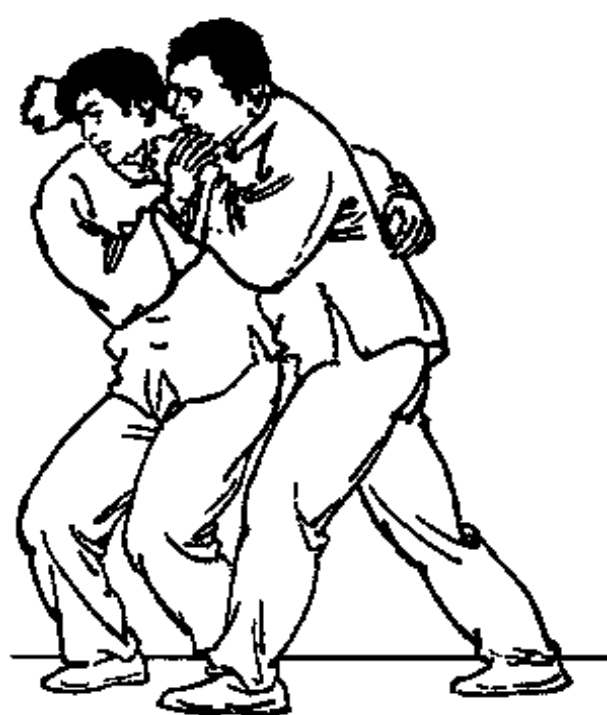


图 308

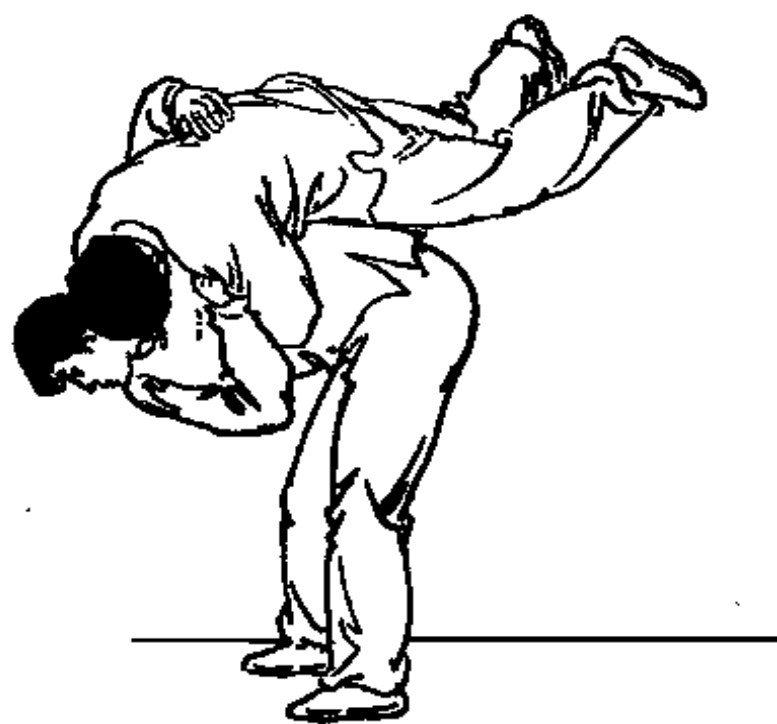


图 309

1. 抱腰不紧：应注意上步转身要贴近对方身体。
2. 摔不倒对方：应使上步、转身、屈膝、低头、弓腰、伸腿动作连贯一致，用力充分。

四、抱腿过背

由甲用右蹬腿击乙胸部开始。乙立即用两手抓握住甲右脚，右脚向后背步，屈膝，将甲右腿上抬到左肩上；随即两腿蹬直，低头，弓腰，将甲过背摔倒（图 310、311、312、313）。

要点：

接脚准，抓握牢，转身快，低头、弓腰、蹬腿协调一致。

易犯错误及纠正方法：

1. 抓握脚不牢：宜抓握对手脚踝处。

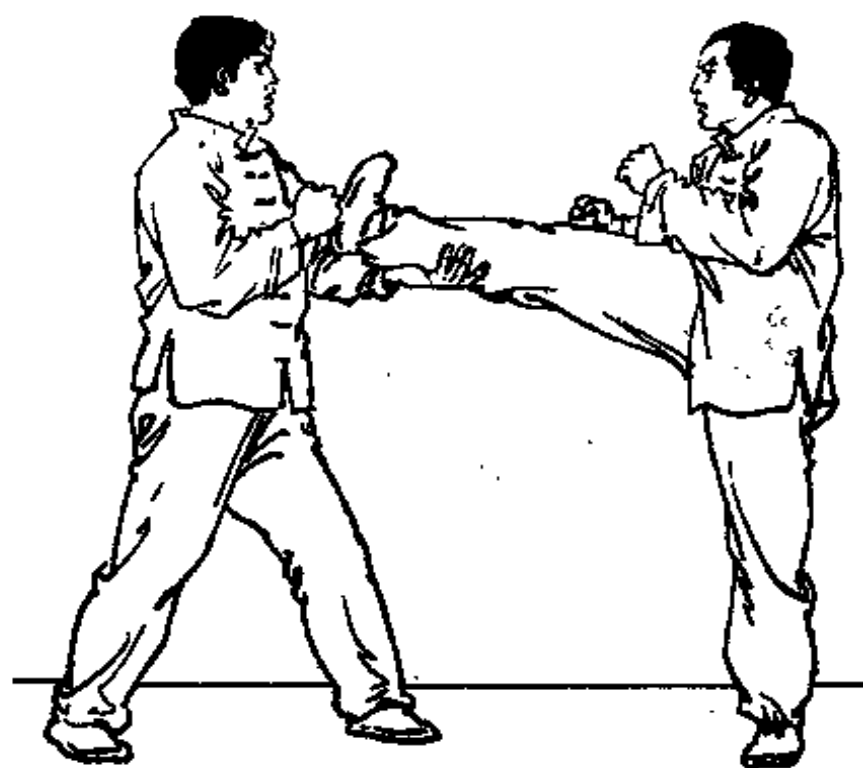


图 310



图 311

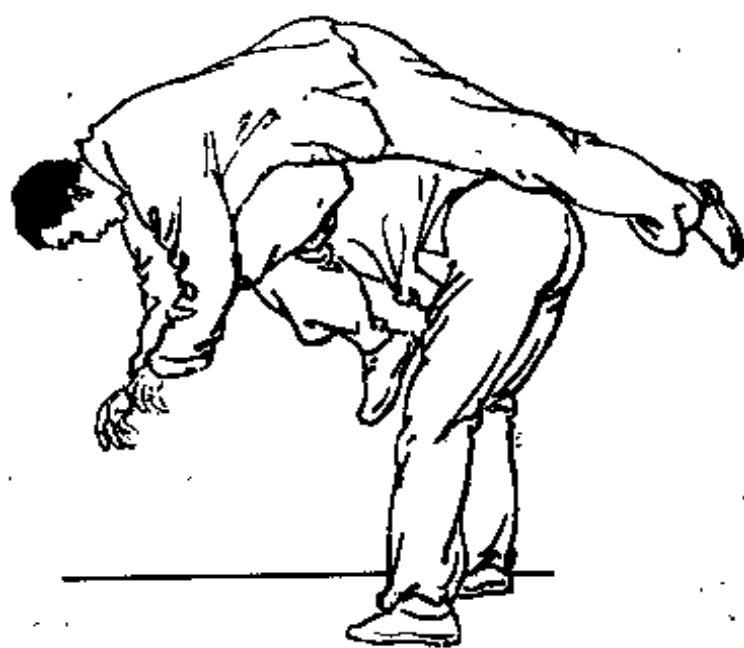


图 312

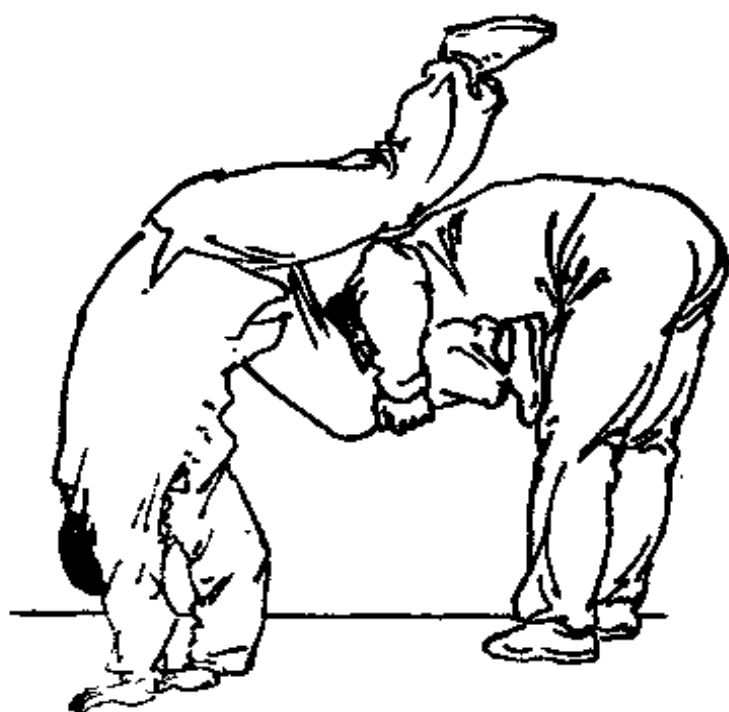


图 313

2. 扛不上对手右腿：转身屈膝，上抬对手右脚动作连贯，不能断劲。

运用：

多用于反攻蹬腿动作。

五、穿臂过背

由甲用左冲拳击乙头部开始。乙左闪身，右前臂格挡甲左前臂，左手臂由甲左臂下穿过上抱其上臂至肩上；同时身体右转，背右步，两腿屈蹲；继而，两腿蹬直，弓腰、低头，将甲背起后，过背摔倒（图 314、315、316、317）。

要点：

绕抱对手左臂要快，转身、低头、弓腰、蹬腿协调连贯，快速有力。

易犯错误及纠正方法：

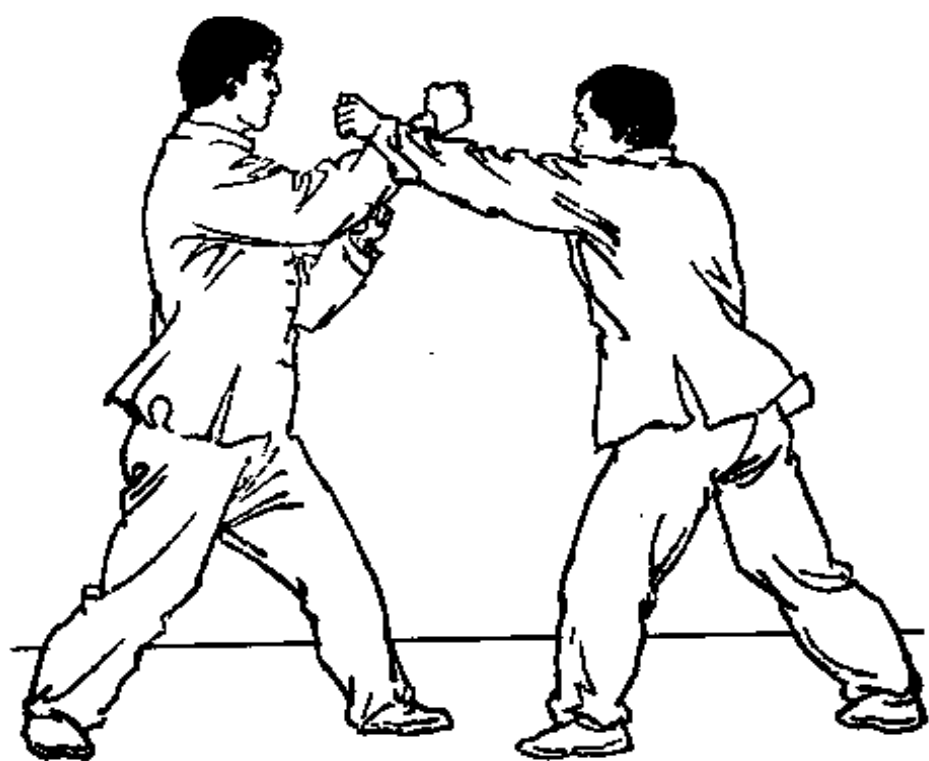


图 314

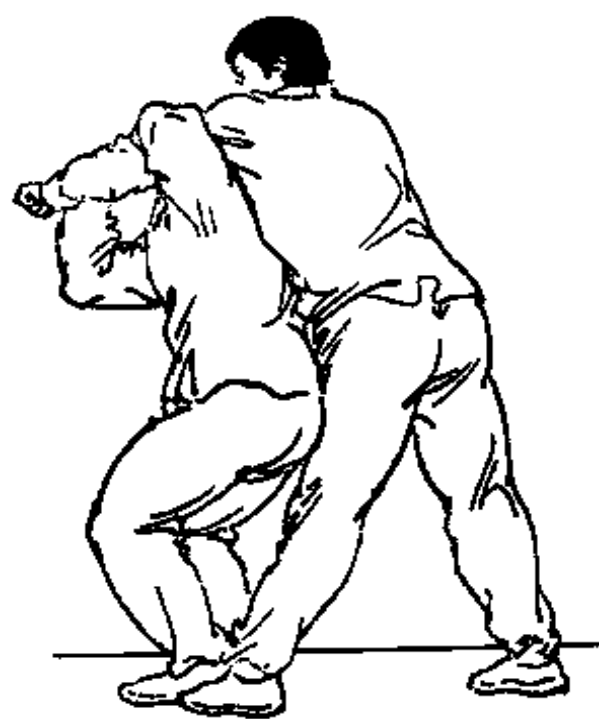


图 315

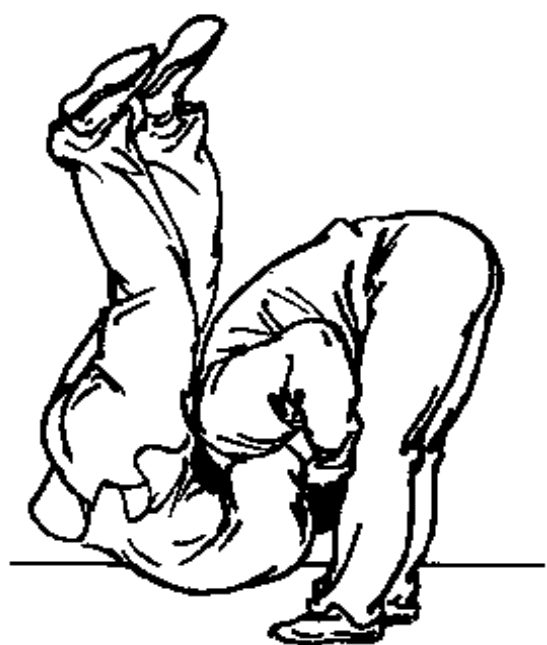


图 316

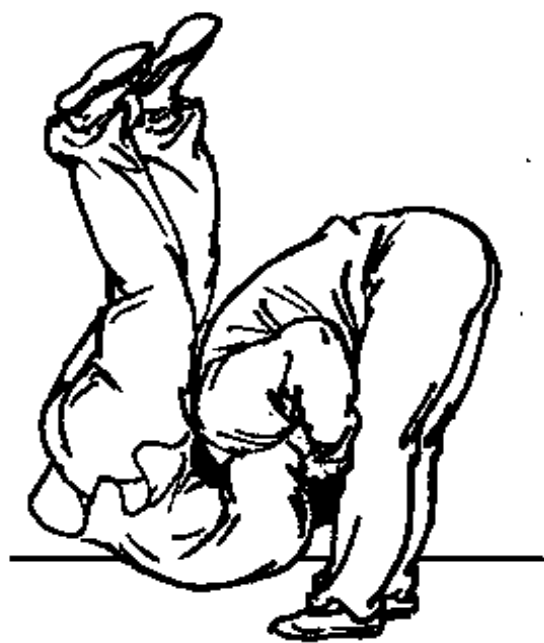


图 317

1. 绕抱不住对手左臂：背步转身要快。
2. 两腿蹬伸不直：背步转身，屈膝，蹬腿动作要连贯一致。

运用：

多用于防守反攻对手的冲（贯）拳。

六、抱腰过胸

由甲用右冲拳击乙头部开始。乙立即上左步，右闪身，两臂由甲左、右腋下穿过，抱甲腰部；右腿屈膝上步后蹬腿，向后弓腰、仰头，将甲抱起，向后倒地的同时，弓腰、仰头，头离地约 20 厘米时向左转体，将甲摔于身下（图 318、319、320）。

要点：

抱腰要紧，仰头、挺腹、蹬腿协调有力，转身翻腰及时。

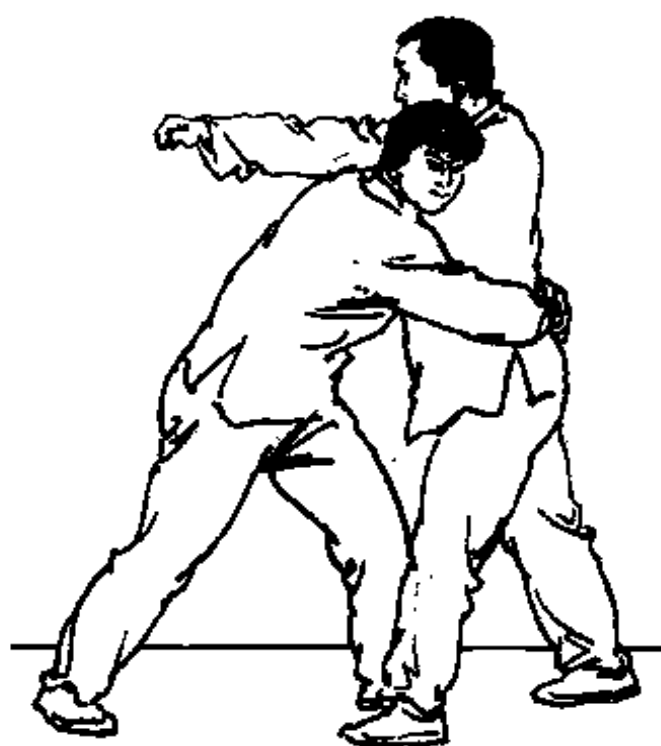


图 318

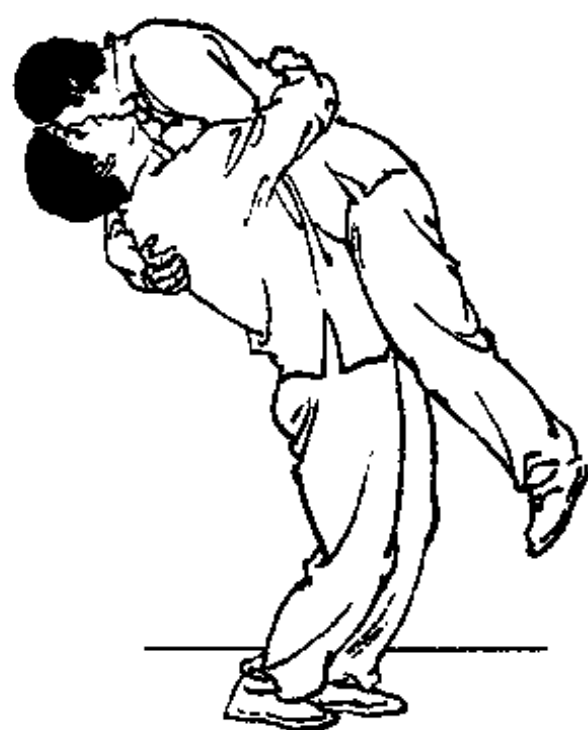


图 319

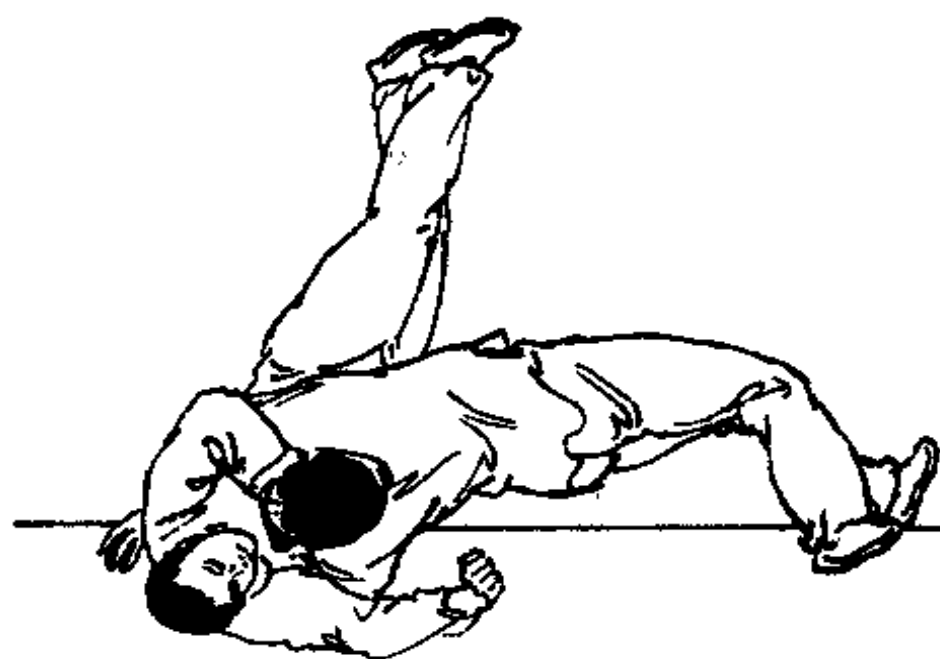


图 320

易犯错误及纠正方法：

1. 抱腰不紧：主动接近对手。
2. 自己先倒地：蹬腿及时有力，翻腰后倒大胆迅速，掌握好时机。

运用：

适用于主动进攻或防守反击。

七、抱腿过胸

甲用右冲拳击乙头部，乙立即上右步，屈膝、弓腰，两手抱甲双腿；随向前上右步，蹬腿、挺身将甲抱起，向后弓腰、仰头、后倒（图 321、322、323）。

要点：

上步下潜快，抱腿紧，仰头后倒大胆，空中翻身及时。



图 321



图 322



图 323

易犯错误及纠正方法：

1. 抱不住对方双腿：注意接近对手，下潜及时。
2. 抱不起对方：屈膝下潜和伸腿、仰头之间，不能有间歇时间。
3. 自己身体先着地：主动后倒后，翻身要快。

运用：

制造下台战术，主动进攻对方，反攻亦可。

八、后抱过胸

甲用左冲拳击乙头部，乙立即向甲左脚外侧上步，左手向左拨挡甲左前臂，右臂由甲右臂下穿过，抱其腰部，上右步绕至甲右脚后，两腿屈膝；左手由甲左臂下穿过抱其腰；同时两脚蹬地，向后弓腰，仰头，后倒；乙头离地约 20 厘

米时，向左转体（图 324、325、326、327）。



图 324



图 325

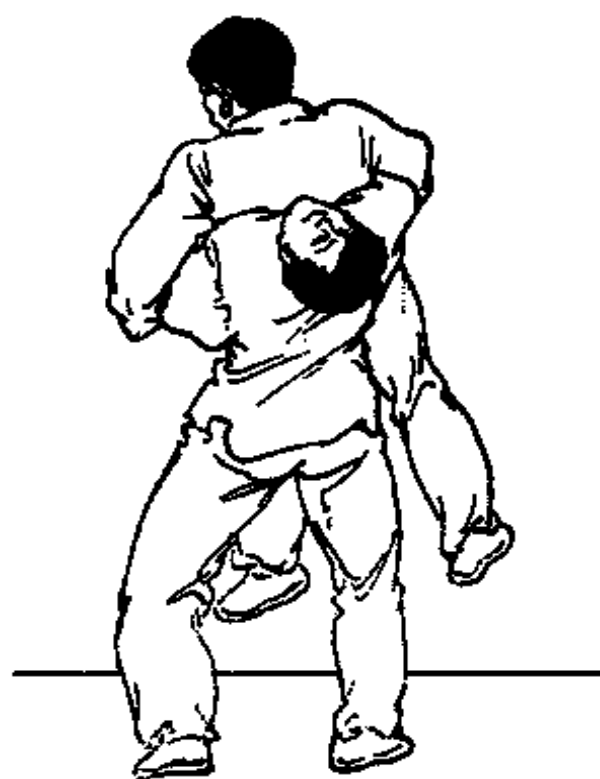


图 326

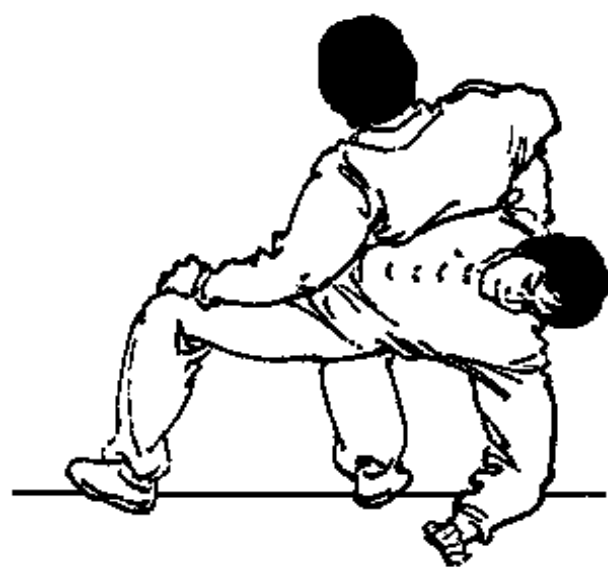


图 327

要点：

上步转身快，抱腰紧，后倒大胆，转身及时。

易犯错误及纠正方法：

1. 抱不住对手腰部：两脚步法移动快而有序，步距不能过大。

2. 自己先倒地：仰头要充分，空中翻身转体要快。

运 用：

适于对方接近台边，把对方摔到台下，也适用于防守反击。

九、抱腿前顶

甲出拳击乙头部时；乙上左步，下潜躲闪，两手抱甲双腿，屈肘，两手用力回拉；同时用左肩前顶甲大腿或腹部，将甲摔倒（图 328、329）。



图 328



图 329

要点：

下潜快，抱腿紧，两臂后撤，肩顶有力。

易犯错误及纠正方法：

1. 抱不住双腿：注意下潜接近对手。
2. 摔不倒对手：两臂后拉，肩顶配合协调。

运用：

可用于主动进攻或防守反击。

一〇、抱腿别腿

甲站立或起左侧弹踢腿时；乙将甲左腿抱住，并向甲的支撑腿后上左步；上体左转，长腰成右弓步，用左腿别甲左腿，同时用胸下压甲腿（图 330、331、332）。

要点：

抱腿准、有力，弓步转体协调，长腰压腿顺势。

易犯错误及纠正方法：

1. 抱不住腿：掌握好接抱腿时机。
2. 摔不倒对方：别腿、压腿衔接要快。

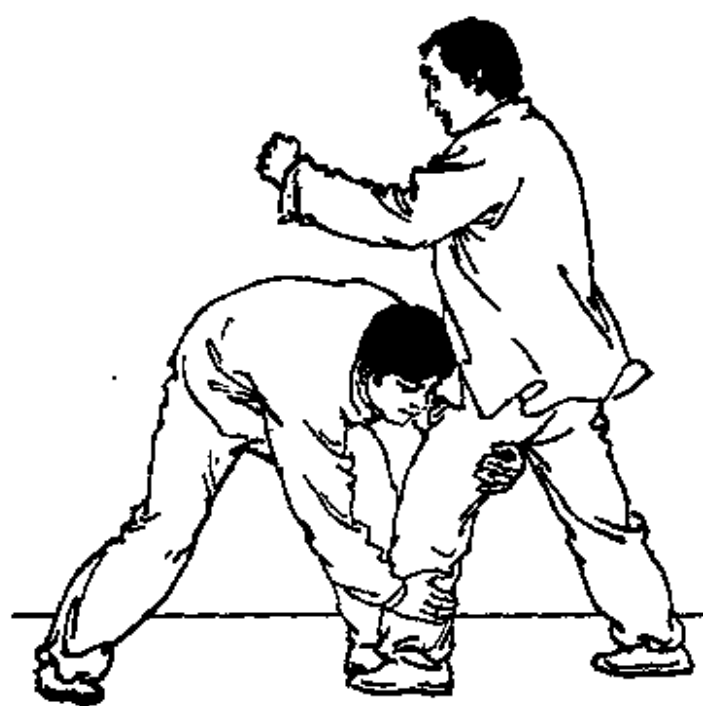


图 330

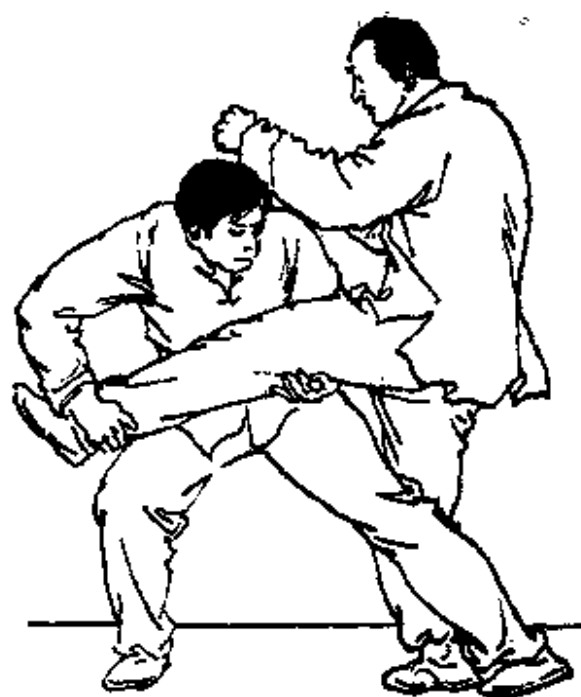


图 331

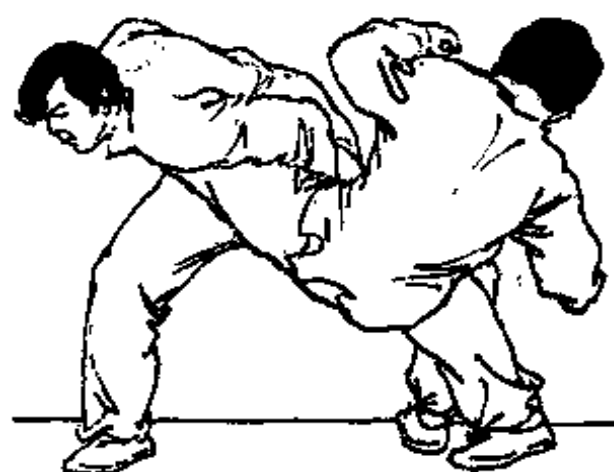


图 332

运用：

可用于主动进攻或防守反击。

一一、抱腿打腿

甲打拳；乙下躲闪身，同时

上左步，两手抱

甲左腿；抱起

后，左腿向前摆

至甲右腿膝窝

处；随上体右

转，左小腿后打

甲右腿（图 333、

334、335）。

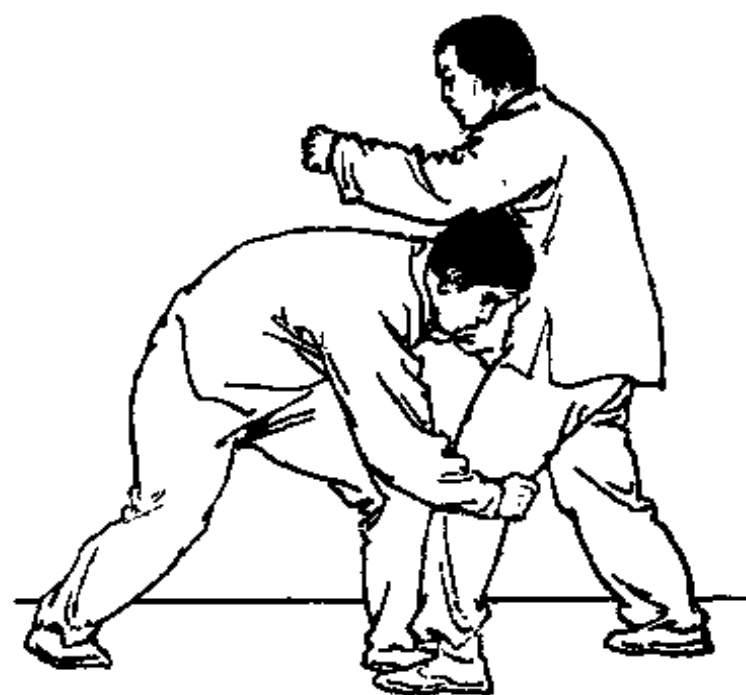


图 333

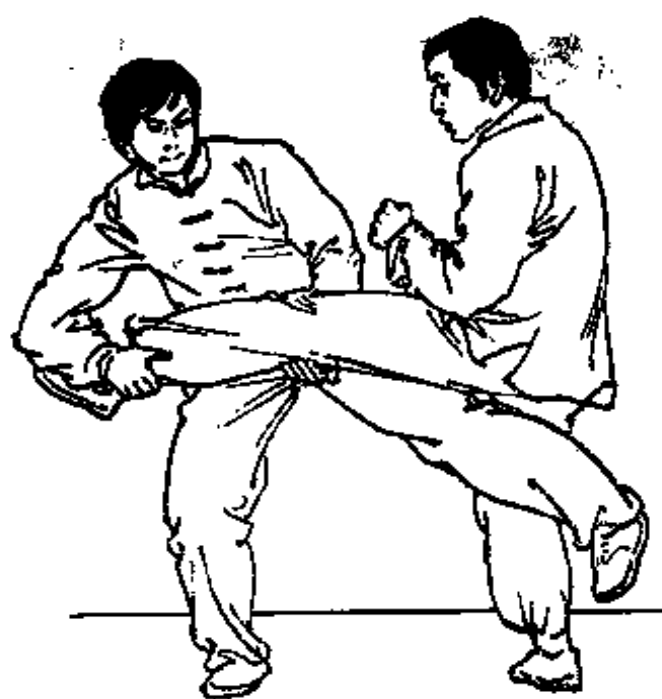


图 334

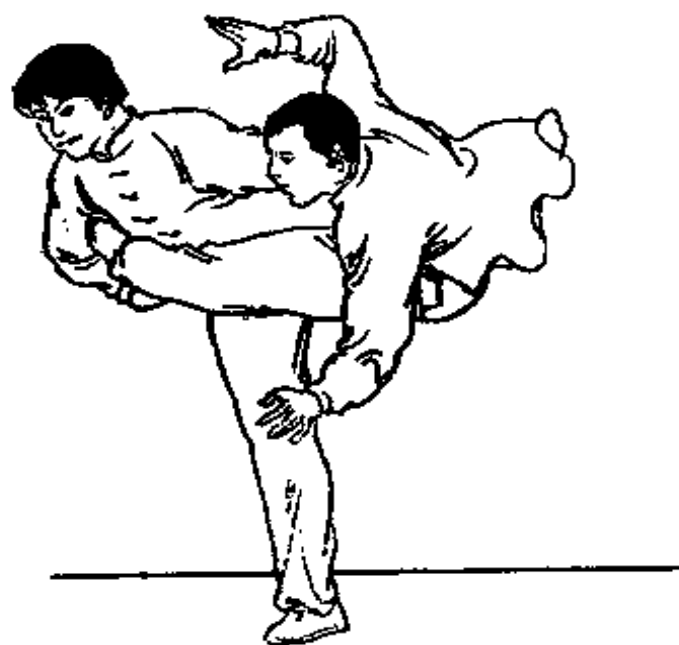


图 335

要点：

下潜快，抱腿准，前摆、后打腿协调一致。

易犯错误及纠正方法：

1. 抱不住腿：下潜抱腿动作连贯、迅速。
2. 摔不倒对方：前摆后打腿动作不能有间歇。

运用：

多用于主动抱单腿或接抱对方蹬腿的防守反击。

一二、抱单腿涮

由甲用左蹬腿踢乙胸部开始。乙立即用两手抓握甲左脚；两腿屈膝，两手向右侧拉其右脚；随即向下、向左上方成弧形摆荡（图 336、337、338）。

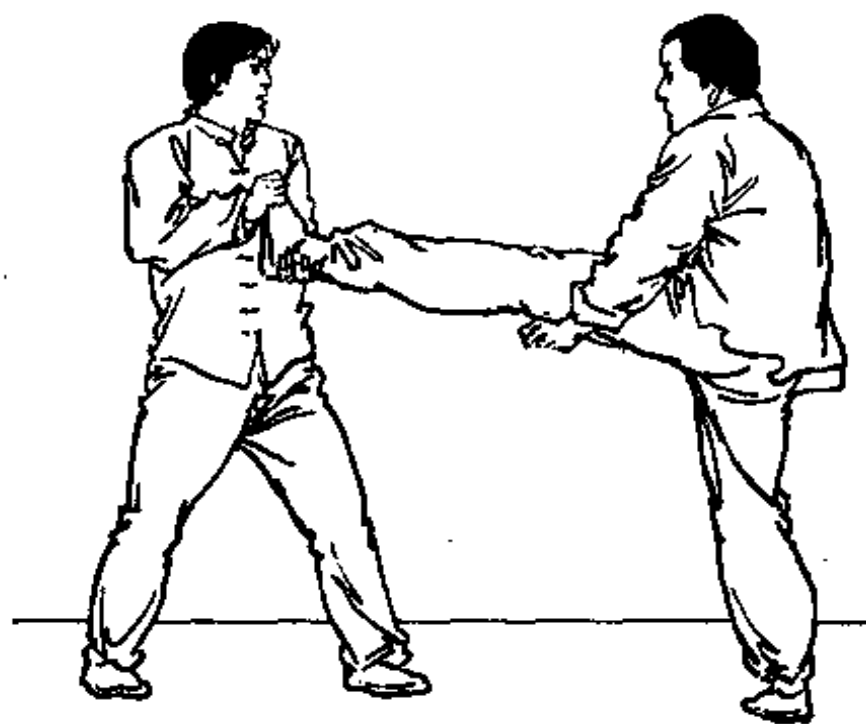


图 336

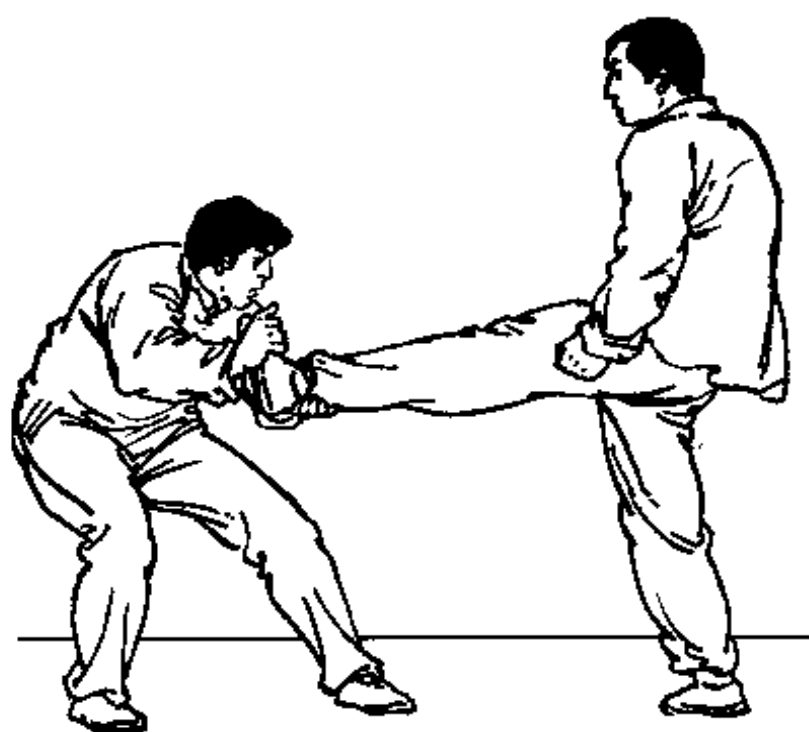


图 337

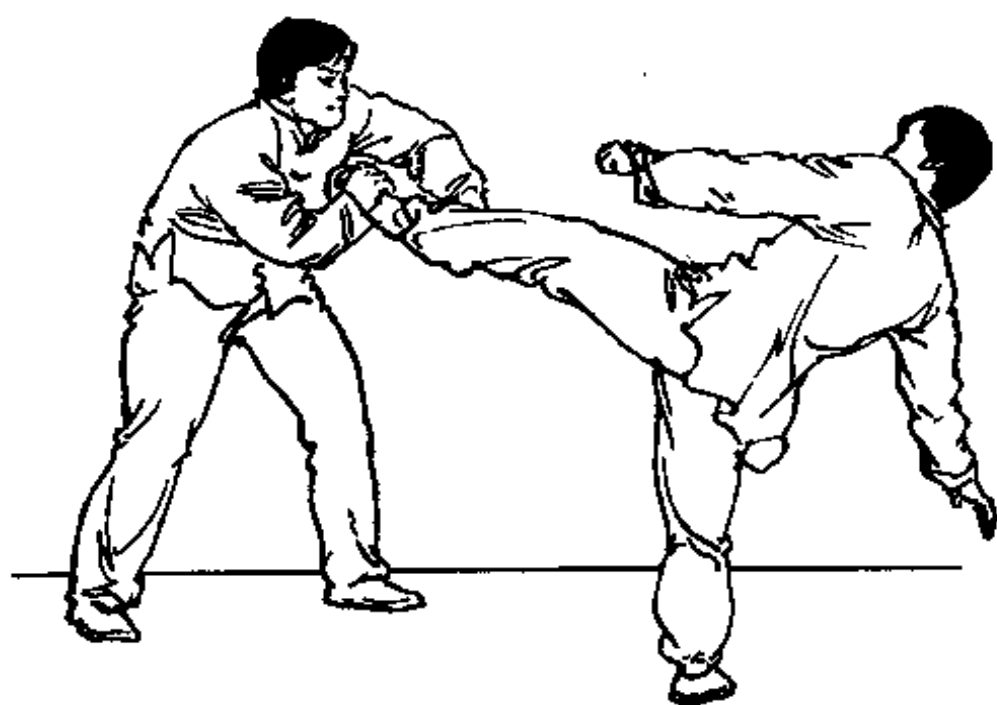


图 338

要点：

抓握要准确、牢固，右拉和弧形摆动动作要连贯有力。

易犯错误及纠正方法：

摔不倒对方：弧形摆动要协调一致，注意借用对方反抗力量。

运用：

多用于接抱对方蹬腿、横打腿等。

一三、抱腿上托

由甲用蹬腿蹬乙胸部开始。乙两手立即抓握住甲左腿；屈臂上抬，两手上托其左脚后，向前上方推送使甲倒地（图 339、340）。

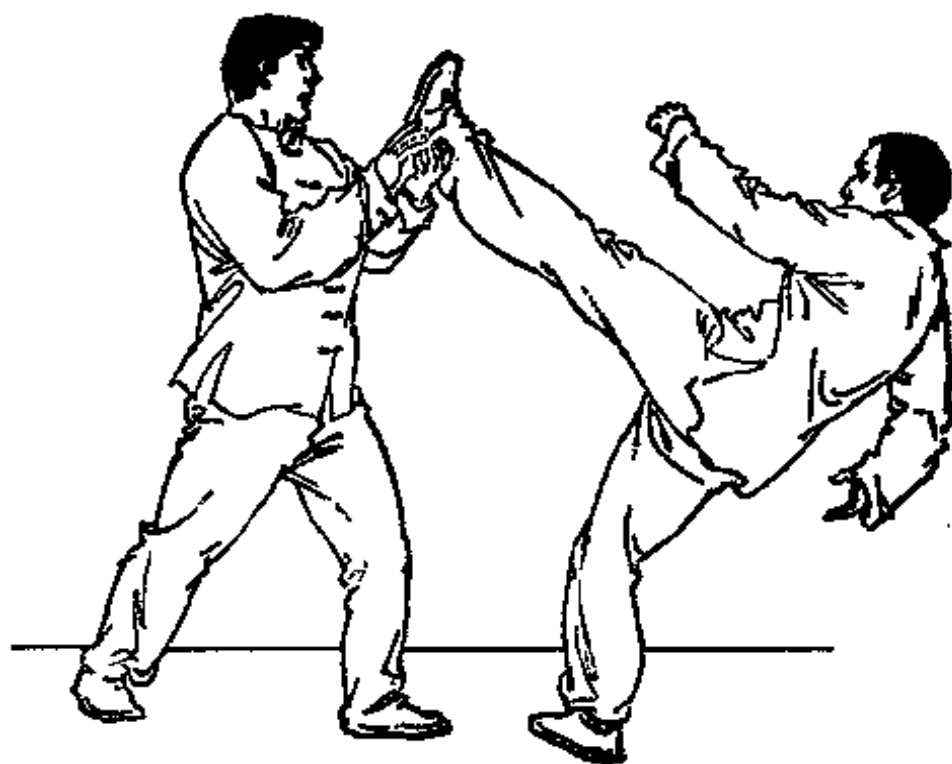


图 339

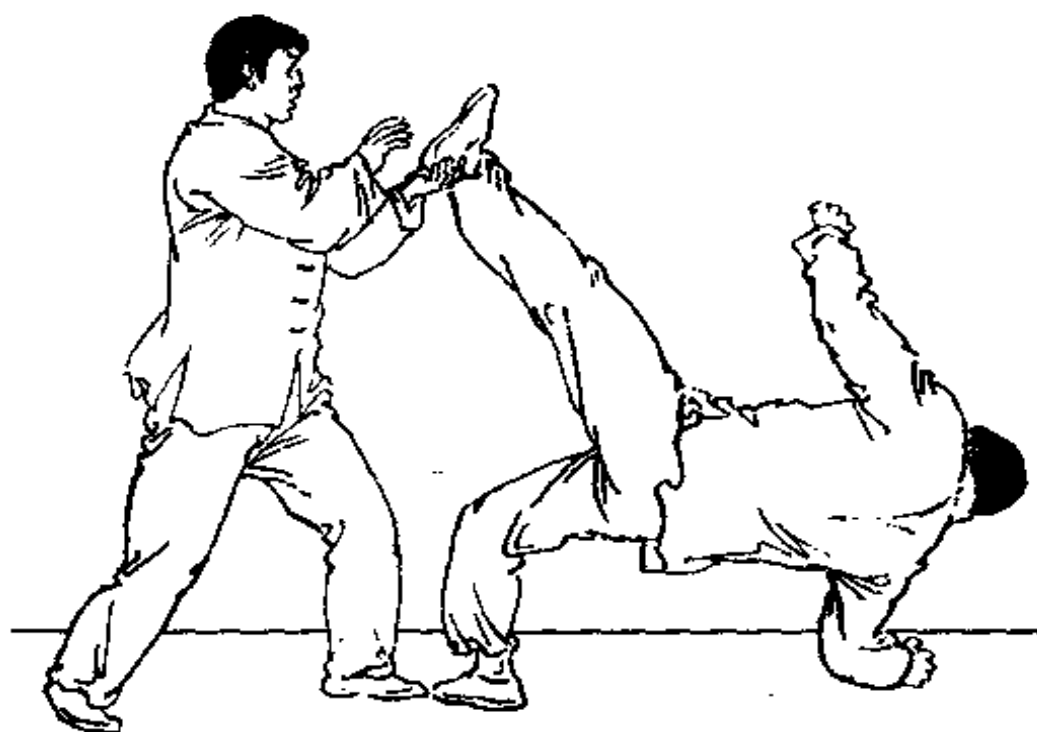


图 340

要点：

抓脚准，托推动作连贯一致。

易犯错误及纠正方法：

托推不倒对方：注意托脚和推脚动作的连续性，不能有间歇时间。

运用：

适用于防守反击对方的蹬腿动作。

一四、抱单腿甩

由甲用左前蹬腿蹬乙胸部开始。乙立即用两手抓握甲左脚向下拉，弓腰、屈膝（图 341、342）。

要点：

抓脚准，拉甩快而有力。

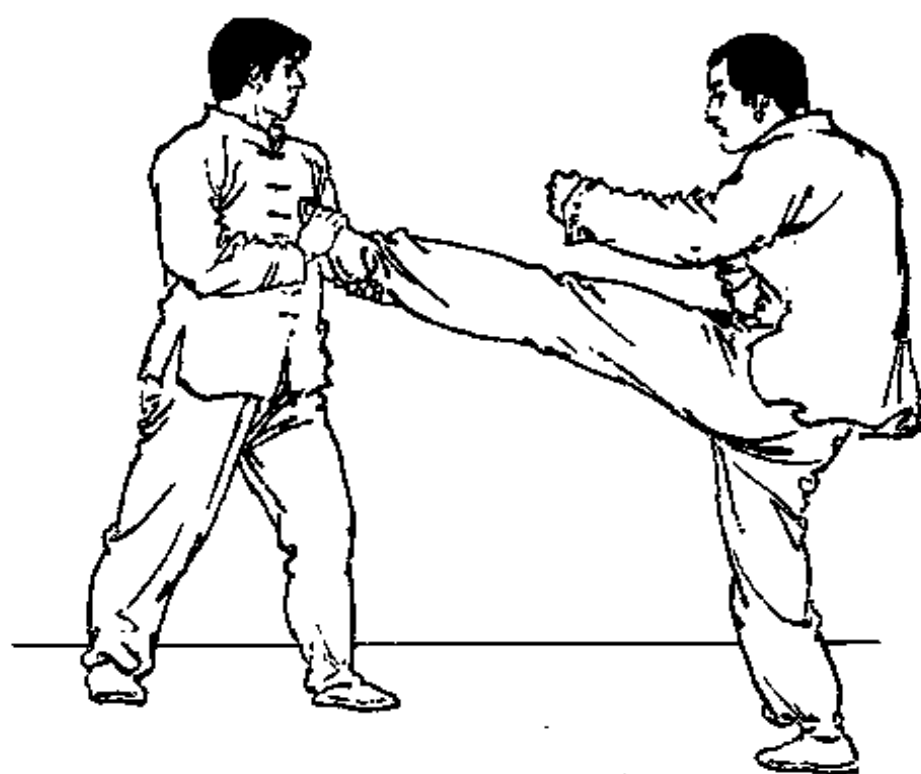


图 341

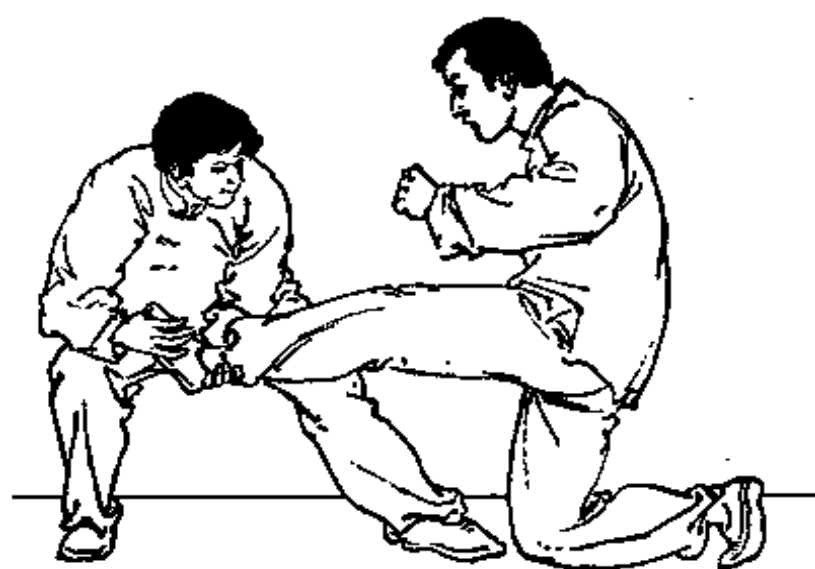


图 342

易犯错误及纠正方法：

拉甩不倒对手：注意抓脚、拉甩动作连贯、快速。

运用：

多用于防守反击对方的蹬腿。

一五、抱腿手别

由甲用左侧弹踢，踢乙肋部开始。乙立即接抱甲左小腿；向前下方弓腰，左手臂由甲裆下穿过，别甲膝窝；手别的同时，右手抱甲左小腿向右转体使甲摔倒（图 343、344、345）。

要点：

抱腿紧，别拨有力。

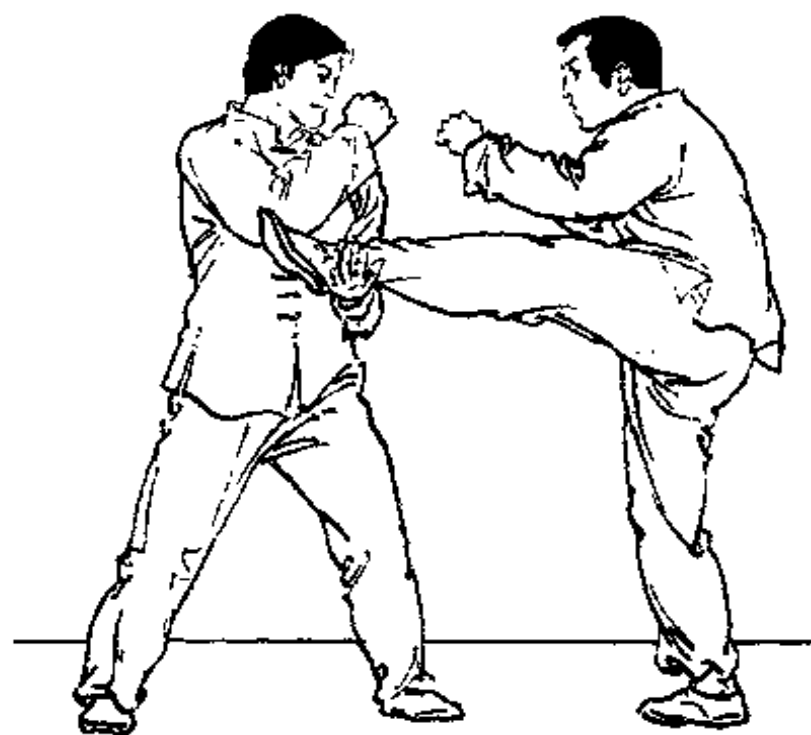


图 343

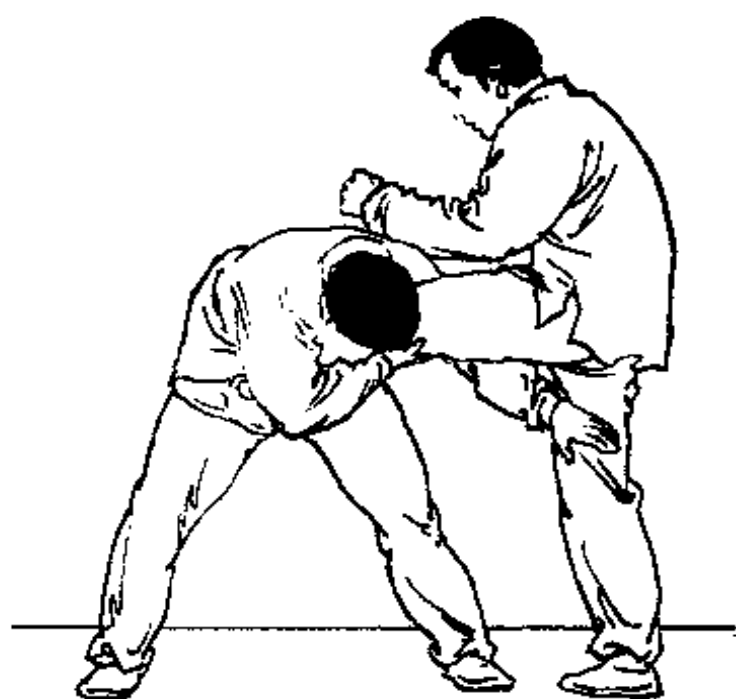


图 344

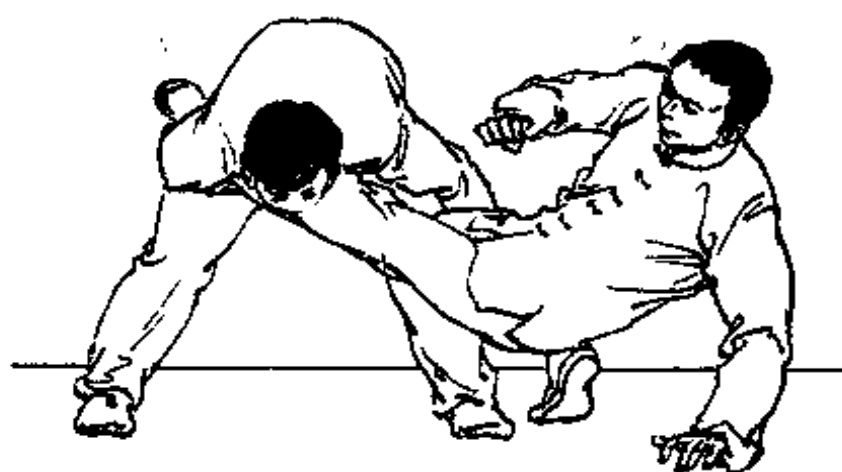


图 345

易犯错误及纠正方法：

1. 抱腿不紧；抱腿后应由上向下环抱，向内拉，贴住腹部。

2. 别不倒对方：身体重心下降，别腿时上体要转动，以发挥腰部力量。

运用：

多用于防守侧踹腿的反攻。

一六、接腿勾踢

由甲用右侧弹踢，踢乙肋部开始。乙立即顺势用左手抱住甲右小腿，右手由甲右肩上穿过下压其颈部；同时，右脚向前勾踢甲支撑腿踝关节处（图 346、347、348）。

要点：

接抱腿准确，压颈、勾踢协调有力。

易犯错误及纠正方法：

勾踢不倒对手：首先控制住腿，压颈、勾踢动作要协调连贯。

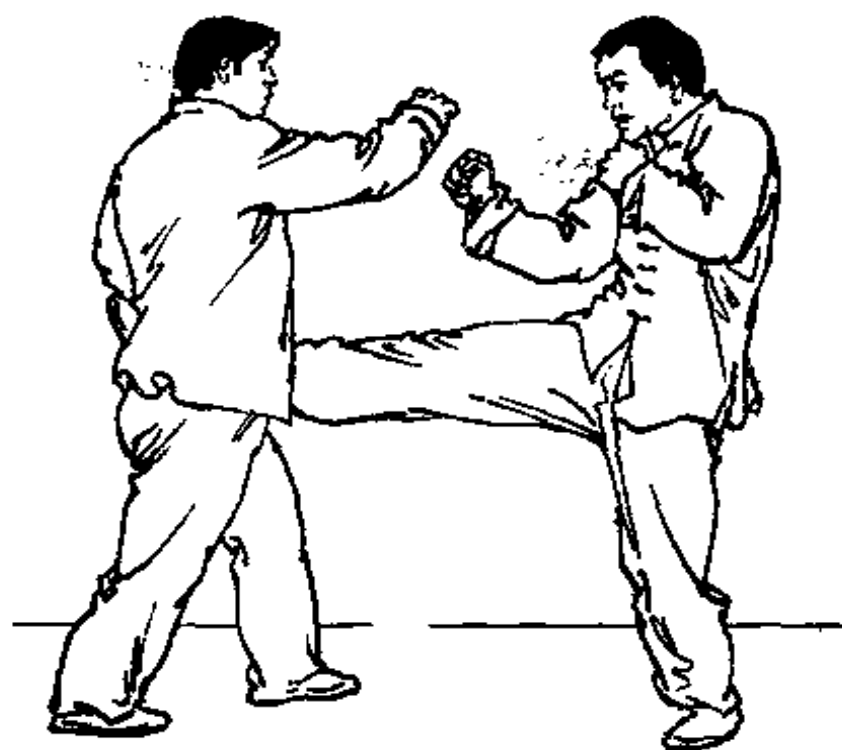


图 346

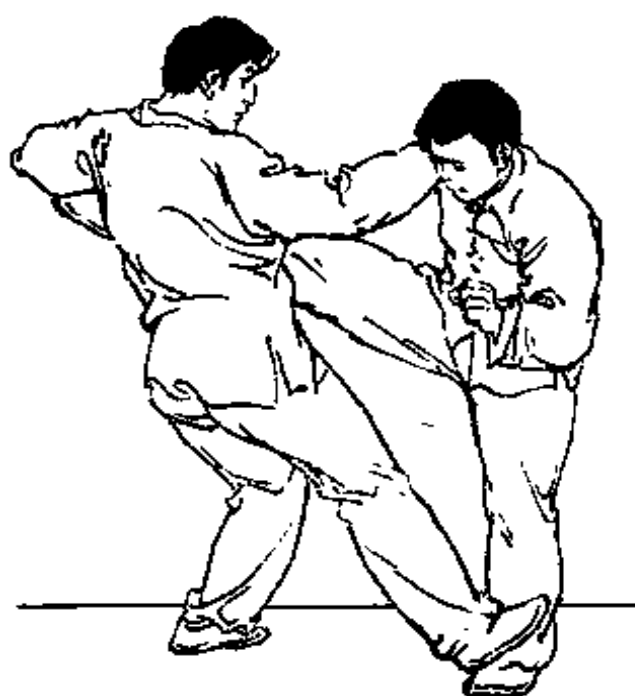


图 347

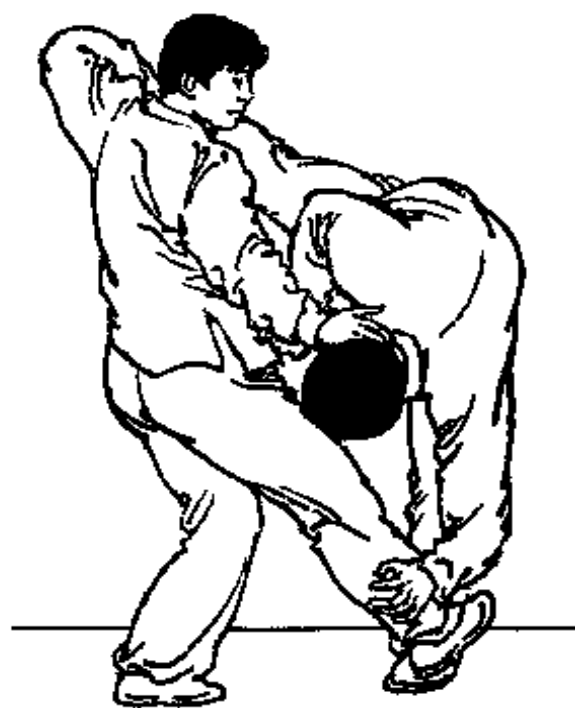


图 348

运用：

多用于防守对方左（右）侧踹腿的反击动作。

一七、接腿接腿

由甲用左侧弹腿踢乙肋部开始。乙立即用右手臂抱住甲左小腿；右脚向前上步，左腿抬起前伸，由前向后搂踢甲支撑腿；同时左手用力向前推乙左肩（图 349、350、351）。

要点：

抱腿紧，接腿、推肩协调有力。

易犯错误及纠正方法：

1. 抱腿不紧：接抱腿时要使对方腿贴近自己腹部，使其不能逃脱。
2. 摔不倒对方：接腿和推肩动作协调一致。

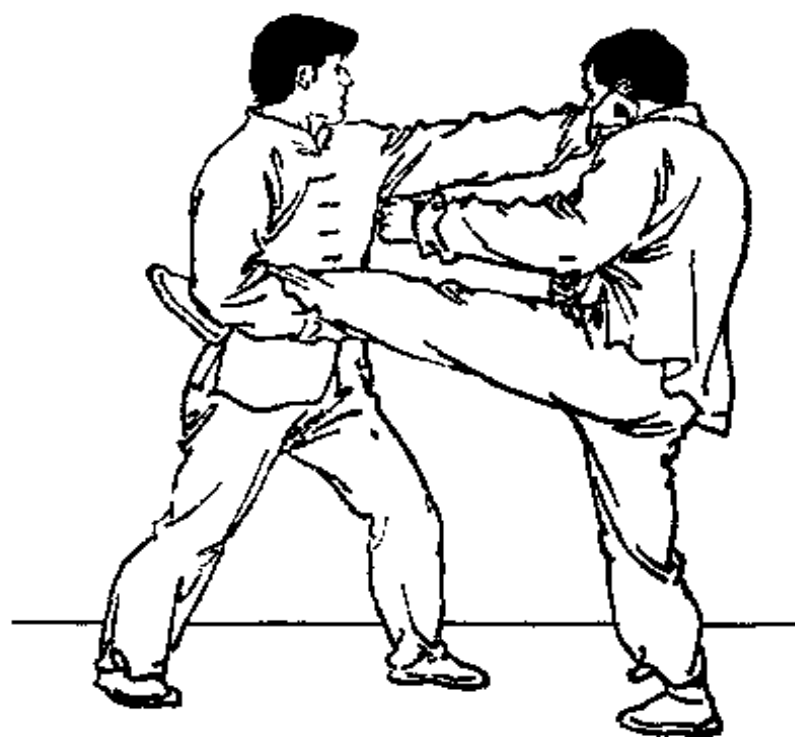


图 349

运用：

适用于防守踹腿的反击。

一八、夹颈打腿

甲用左冲拳击乙头部；乙右前臂外格甲其臂，左手由甲左肩上穿过，屈肘夹甲颈部；同时右腿背步与左腿平行，随即右转体用右小腿向后横打甲右小腿，将甲打起（图 352、353、354、355）。

要点：

格挡迅速，夹颈有力，打腿、转身协调一致。

易犯错误及纠正方法：

1. 夹颈不紧：注意夹颈时步要向前跟上，身体贴紧对方。

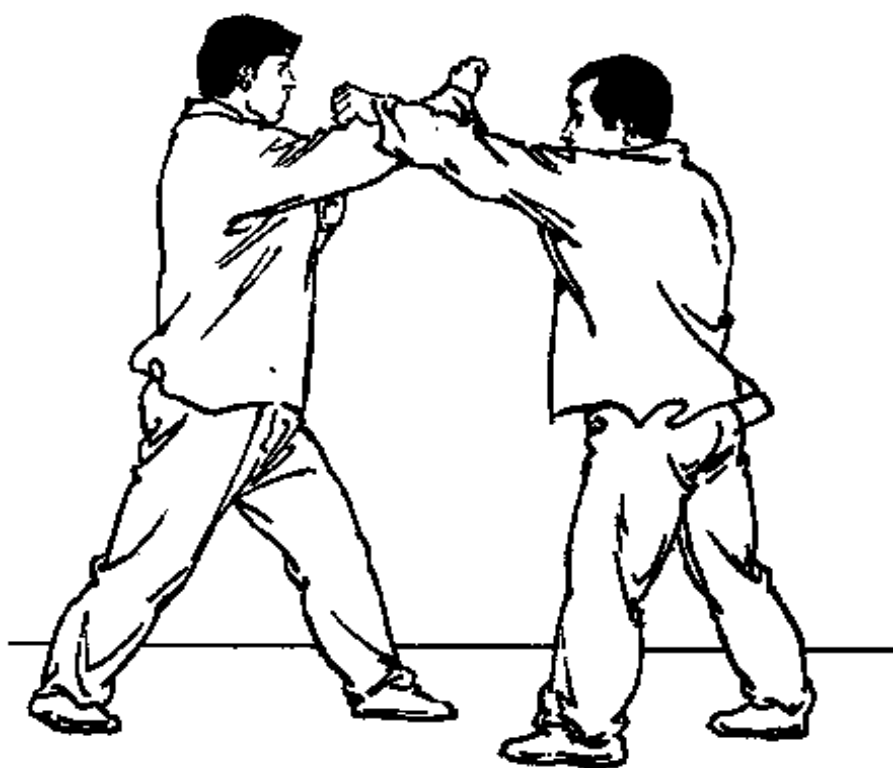


图 352

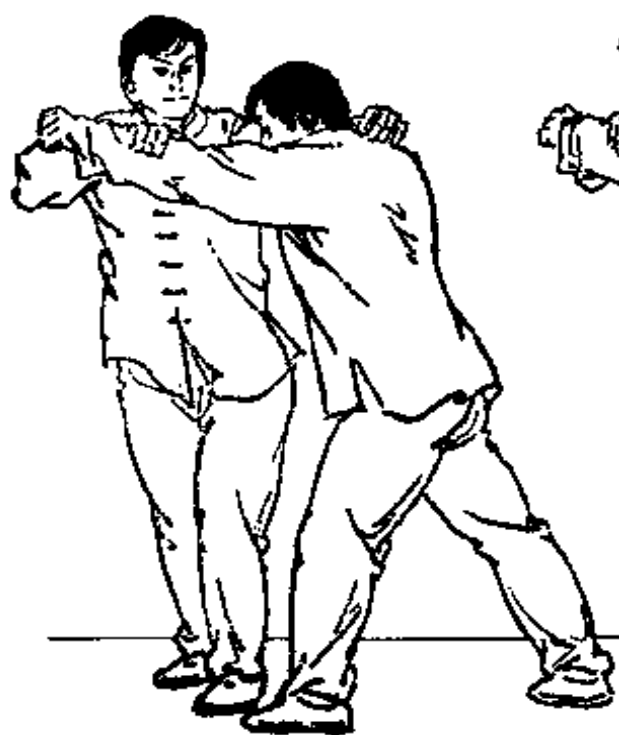


图 353



图 354

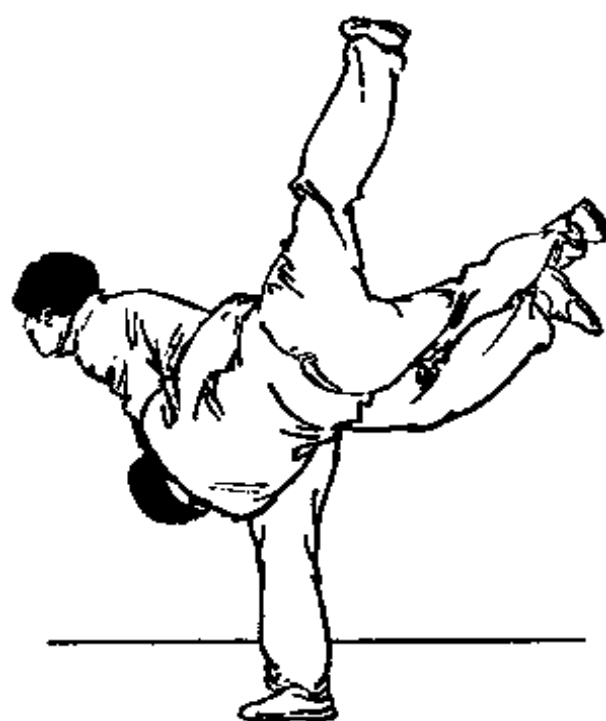


图 355

2. 摔不倒对方：打腿和转身要协调一致运用：

在对手用冲（贯）拳击打时，防守反击。

一九、插抱打腿

甲用左冲拳击乙头部；乙立即用右前臂向外格挡，右脚背步，左臂由甲左臂下穿过，右手臂夹、拉甲的左前臂，随向右转体、弓腰，左小腿向后上方打甲左小腿，将甲打起（图 356、357、358、359）。

要点：

格挡快，夹、拉臂紧而有力，打腿、转身协调一致。

易犯错误及纠正方法：

1. 夹臂不紧：格挡动作要快并顺势成夹臂动作。

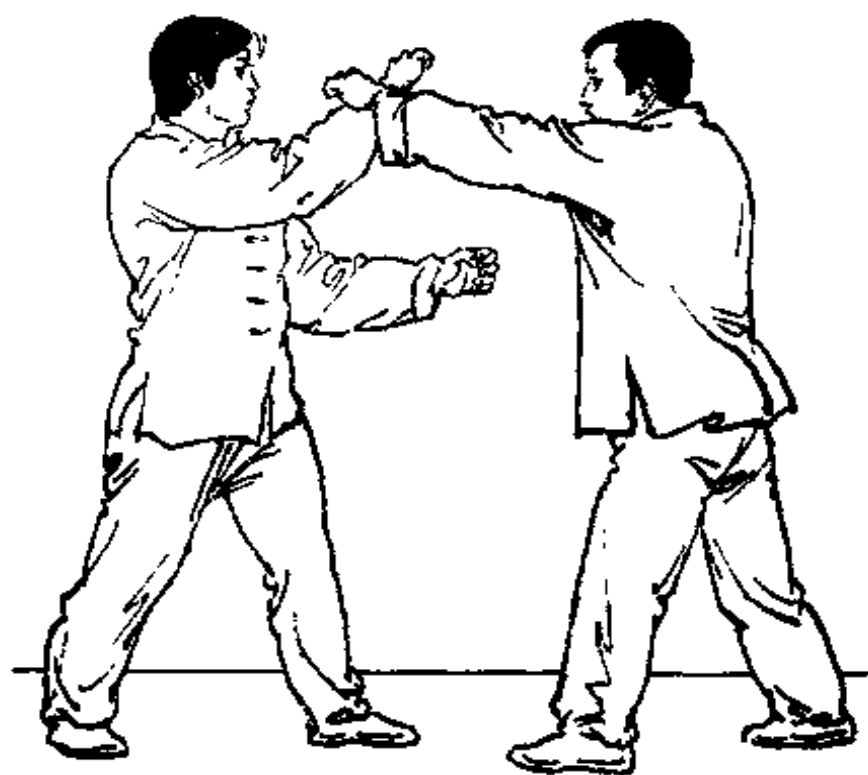


图 356



图 357

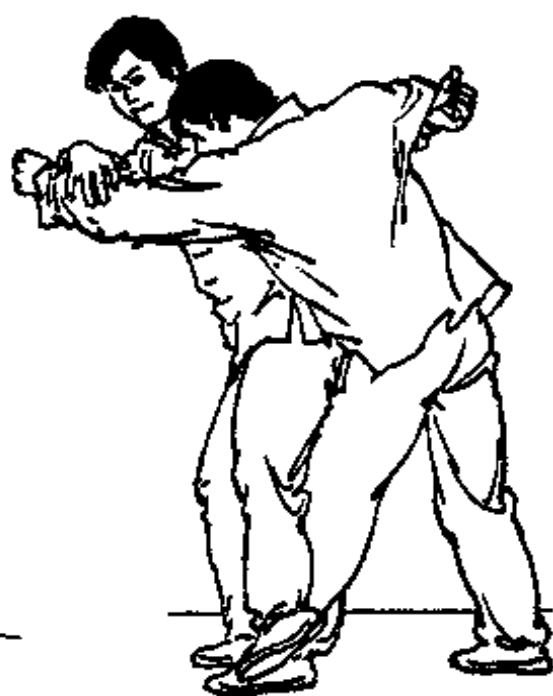


图 358

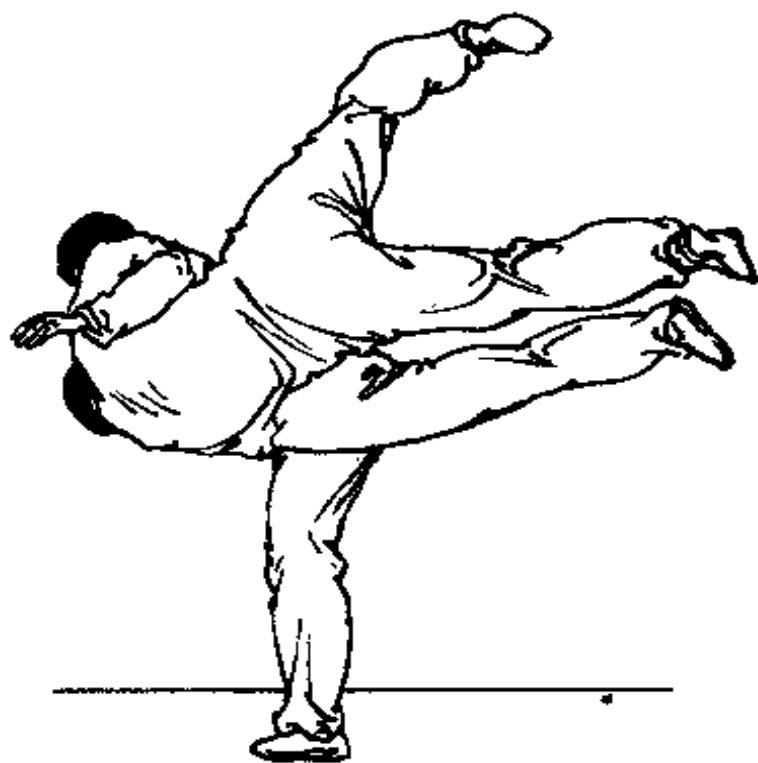


图 359

2. 摔不倒对方：注意背步打腿的动作的连贯性。

运用：

适应于格挡防守冲拳的反击。

二〇、撞胸前切

甲用左冲拳或贯拳击乙头部；乙用右前臂向外格挡后擒抓其手臂；同时，右脚向前上半步，随即，左脚向甲左腿后插步别甲左腿，左臂由甲右肩上穿过，屈肘夹抱甲的颈部；上体前俯下压甲胸部，使甲摔倒（图 360、361、362、363）。

要点：

格挡上步快，撞胸有力。

易犯错误及纠正方法：

摔不倒对手：注意上步要接近对方，同时使上体前俯

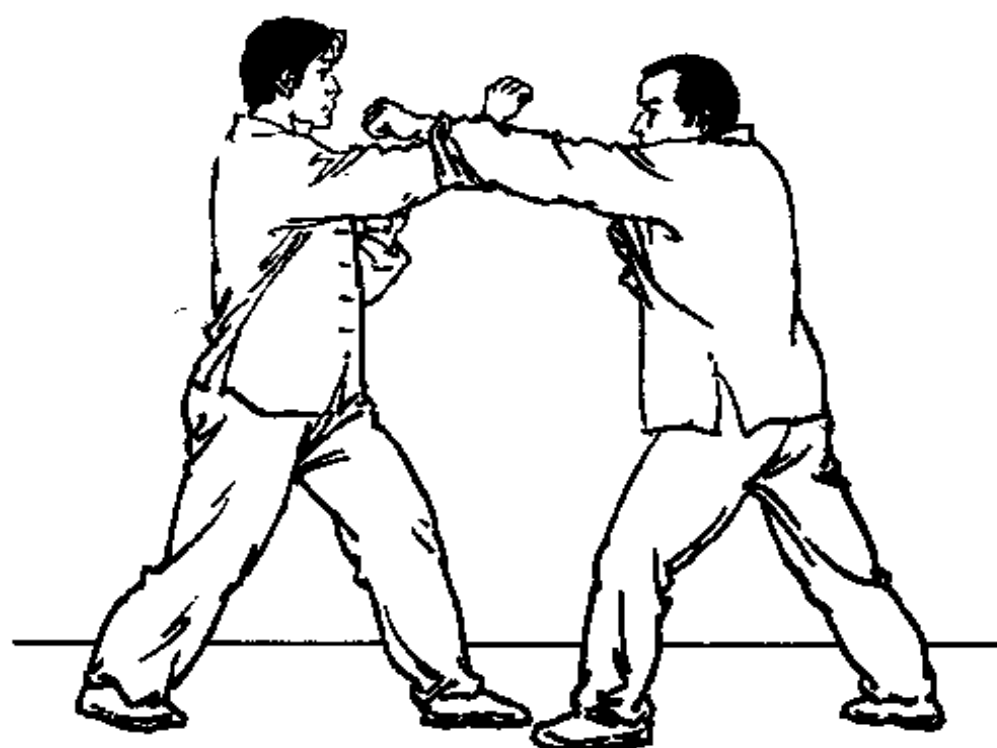


图 360

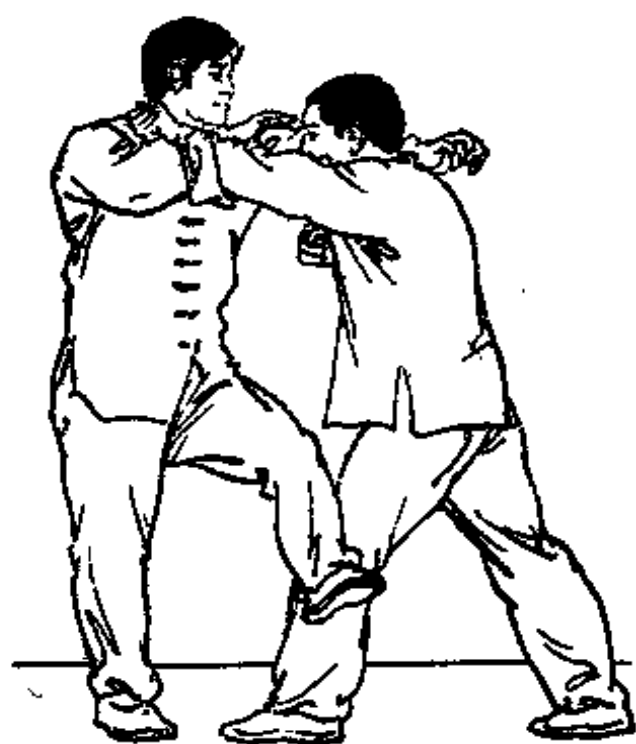


图 361

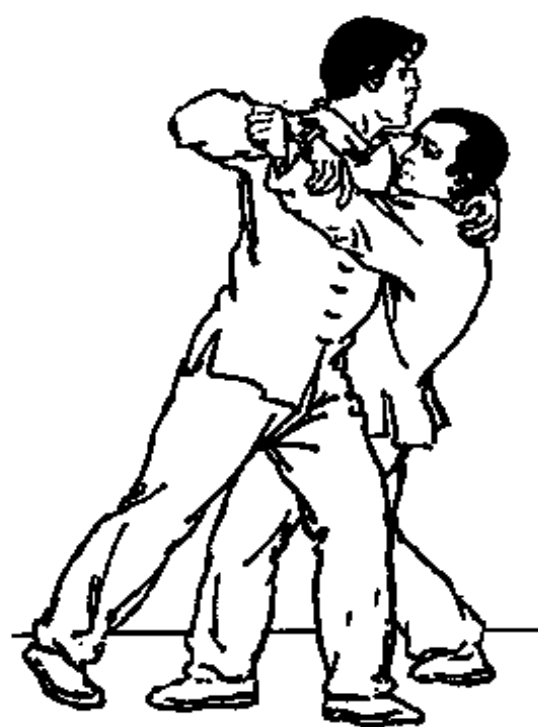


图 362

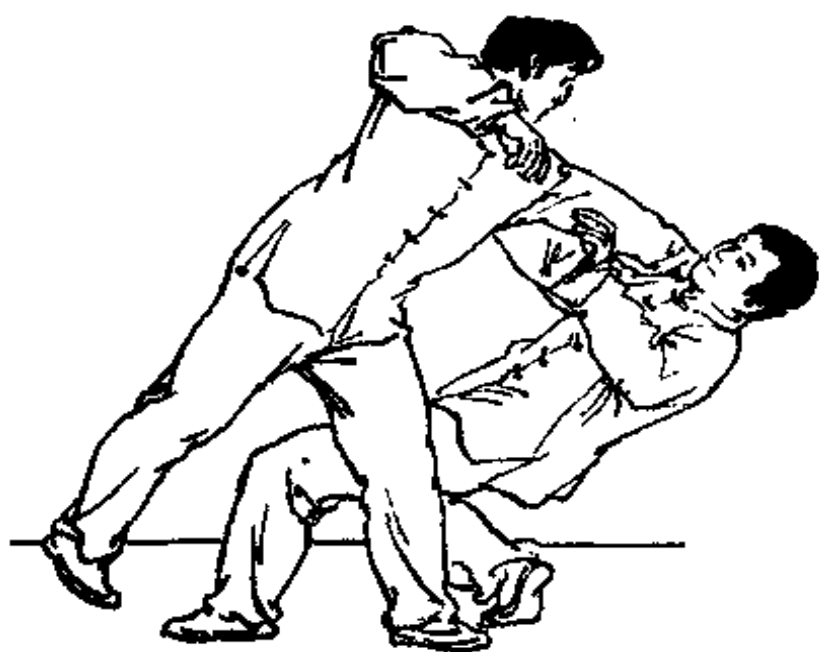


图 363

撞胸。

运用：

对手实战姿势站立较高，身体直立时主动进攻或其运用冲（掣）拳时防守反击。

二一、顿手前推

乙右脚蹬地，向前上左步成弓步，同时两臂前伸，两手成立掌推甲胸部；上体微前倾（图 364、365）。

要点：

上步快，双手用力一致。

易犯错误及纠正方法：

推不倒对方：坐髋、沉腕双手用力一致，发力短促。

运用：

多用于对手临近台边时抢攻将其推下台去。

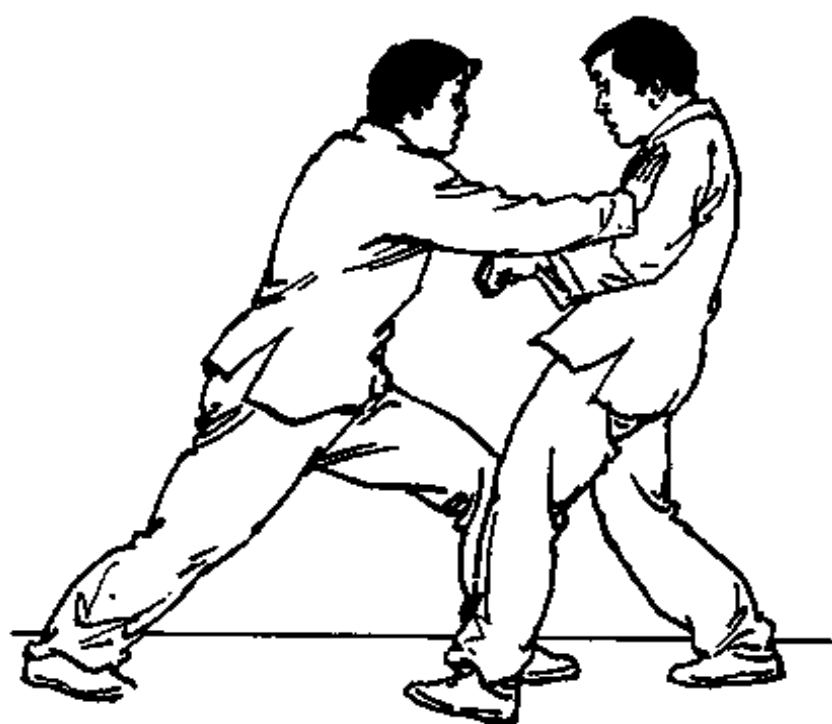


图 364

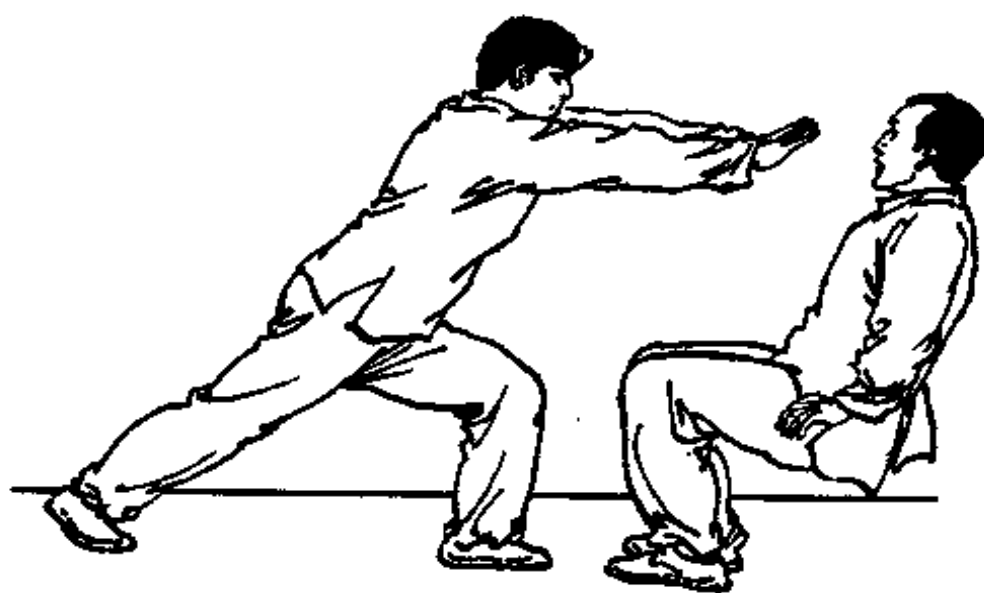


图 365

二二、拨颈勾踢

甲用右冲拳击乙头部；乙用左掌外格甲左前臂，伸右臂穿过甲的肩部用，手拨甲颈部右侧；同时右脚勾踢甲左脚的踝关节处将甲勾倒（图 366、367、368）。

要点：

拨颈、勾踢协调有力。

易犯错误及纠正方法：

摔不倒对方：注意右手拨颈、右脚勾踢动作配合一致。

运用：

用于对手冲（贯）拳击打时的防守反攻。

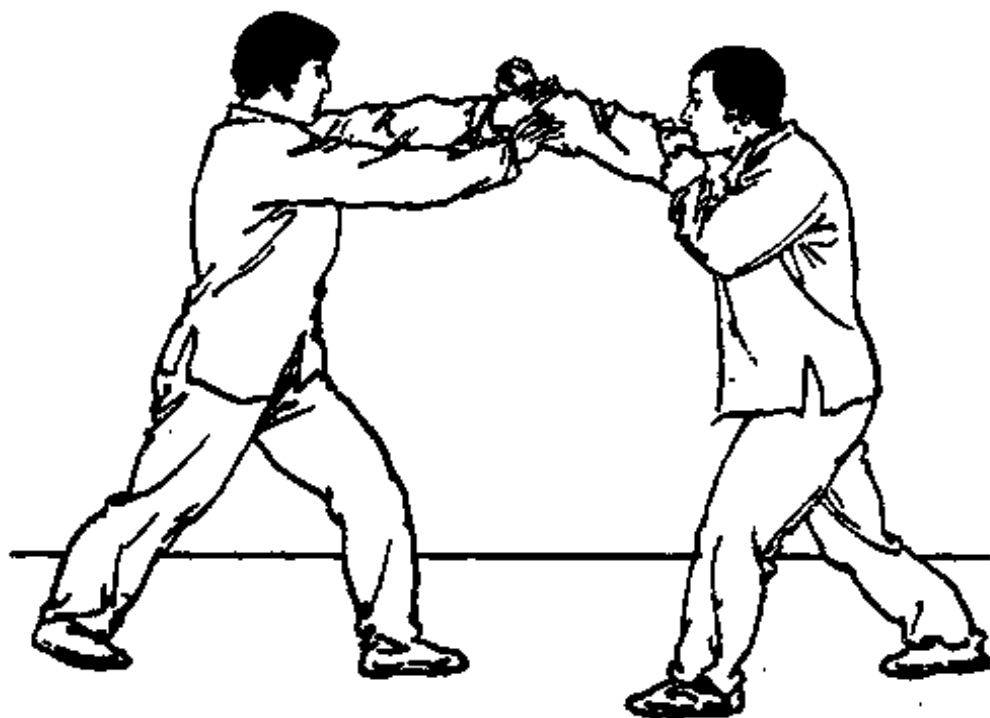


图 366

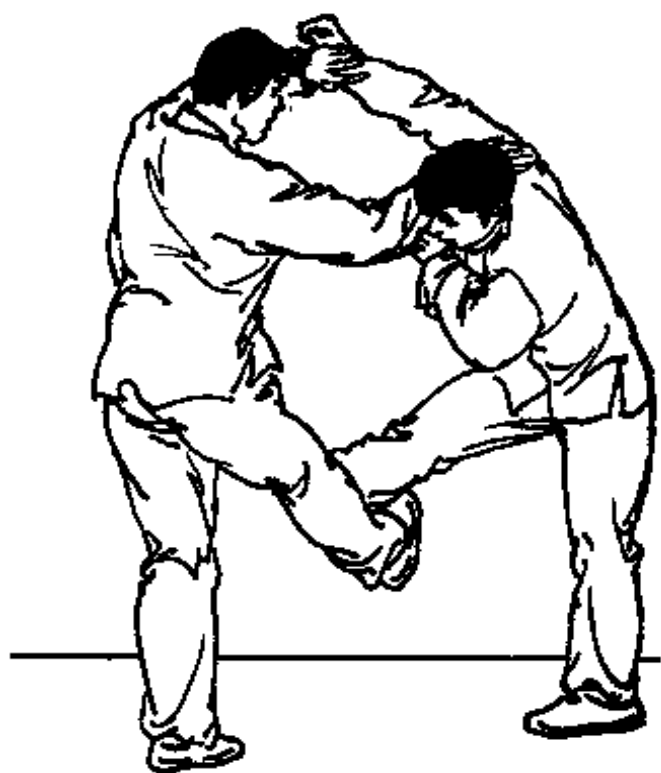


图 367

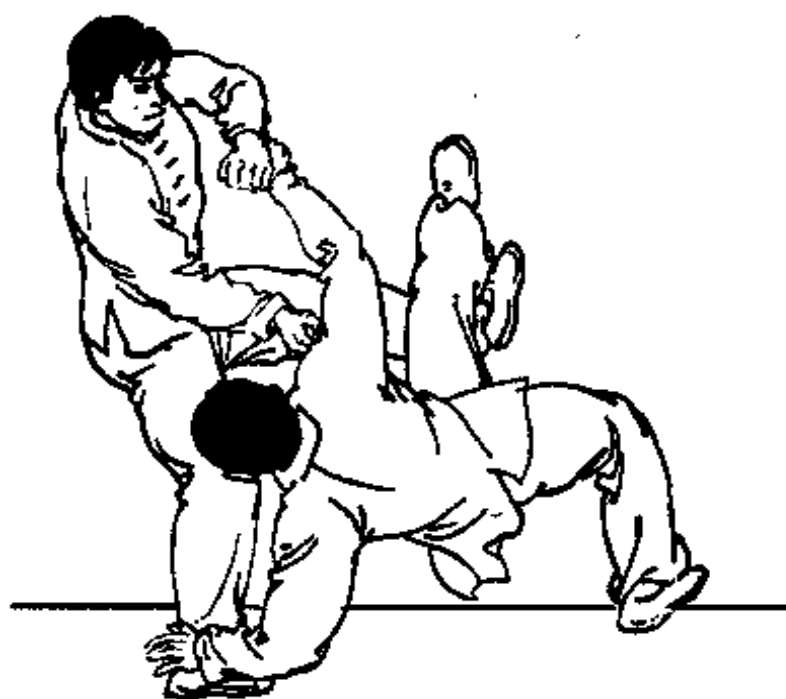


图 368

二三、穿腿靠摔

乙迅速向甲右腿外侧上左步别其腿；同时沉身，以左臂向甲两腿间插入；随即上体左倾并向后仰，屈膝前顶；将甲靠倒（图 369、370、371、372）。

要点：

上步快，主动侧倒，靠腹有力。

易犯错误及纠正方法：

靠不住对方：上左步控制对方右腿后撤，左臂控制其左腿后撤，及时向侧倒靠其腹部。

运用：

对方站立姿势较高，身体直立时，主动进倒对方，将其摔倒。

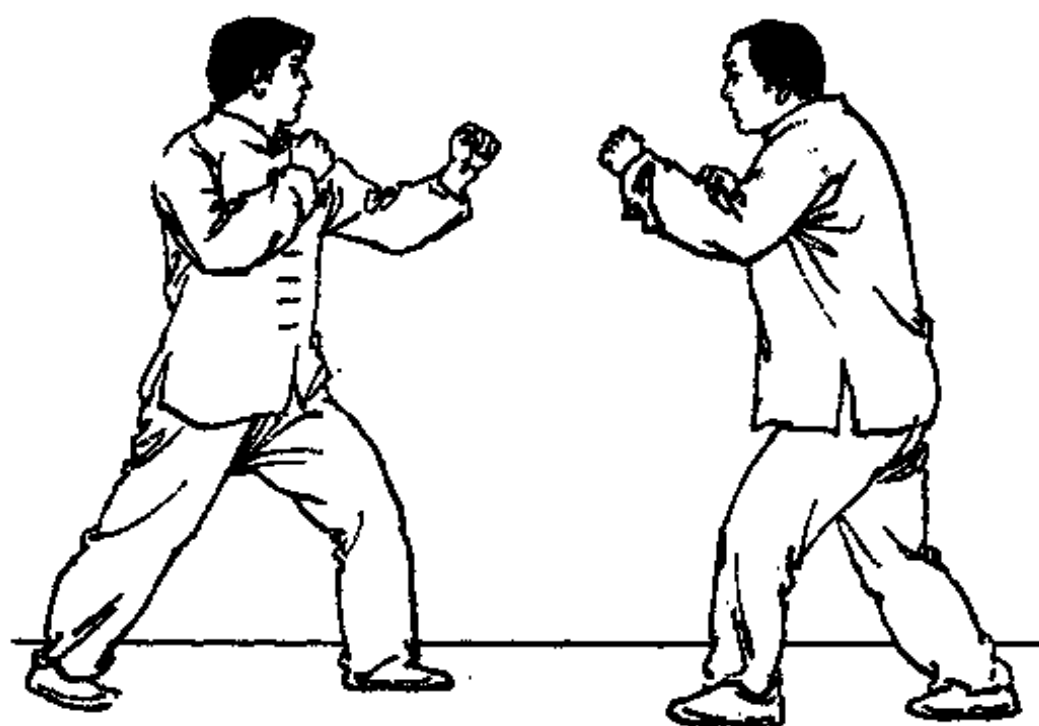


图 369

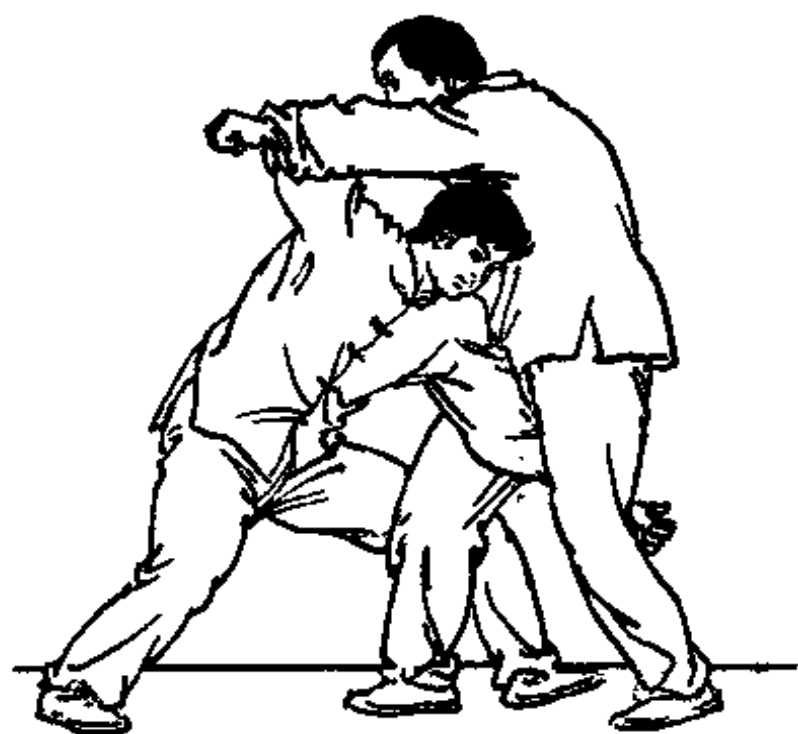


图 370

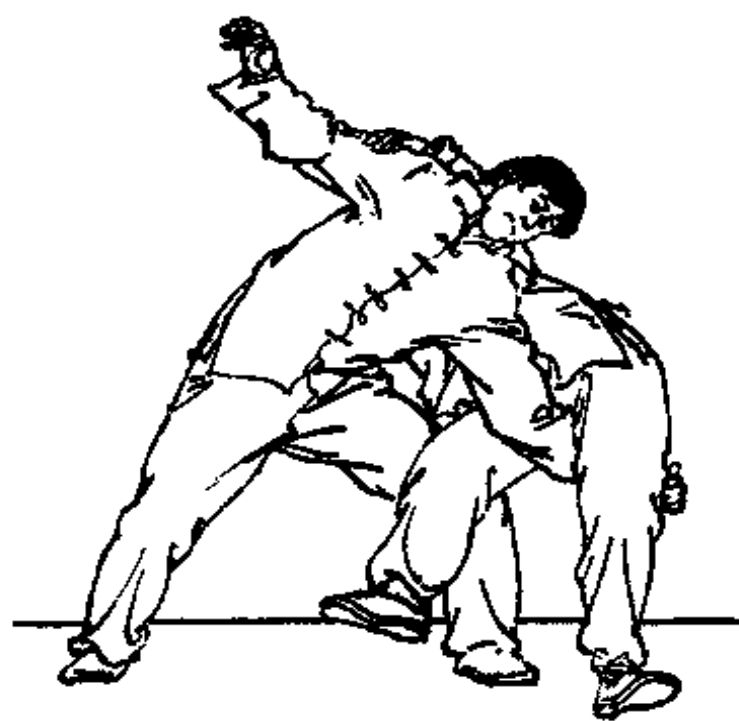


图 371



图 372

二四、侧倒推肩

甲用右冲拳击乙头部；乙后闪身，以左前臂格挡、抓带甲右前臂，右腿向左前方伸出，身体侧倒；同时右手推甲左肩，将甲推下擂台（图 373、374、375、376）。

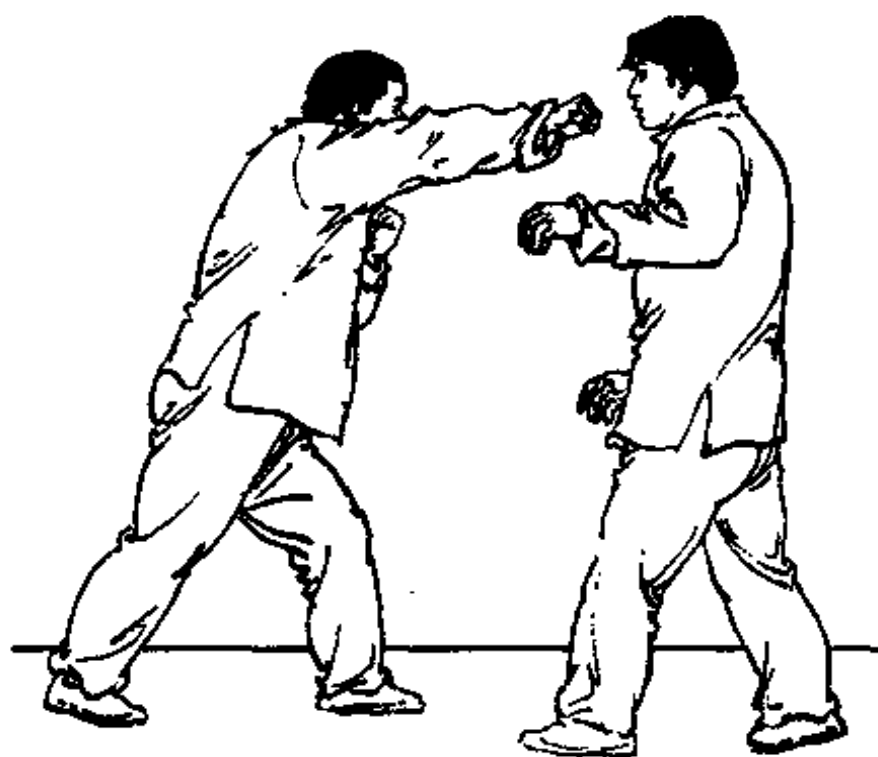


图 373

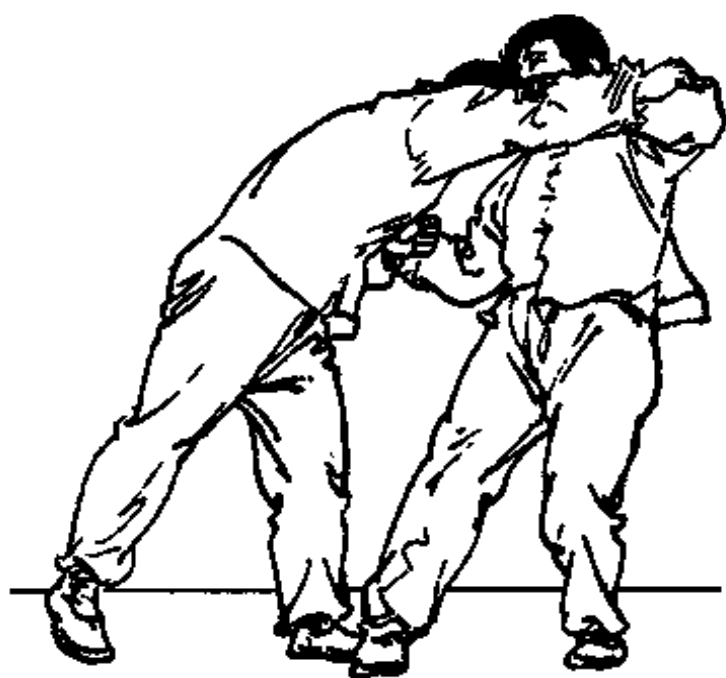


图 374



图 375

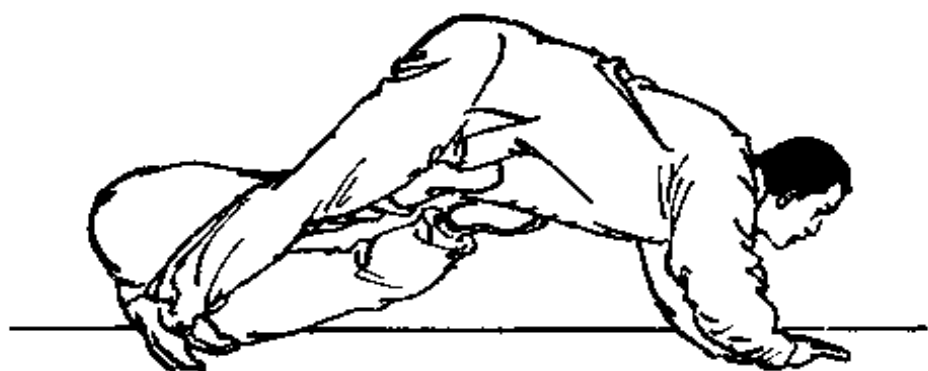


图 376

要点：

伸腿要直，推肩有力。

易犯错误及纠正方法：

推不倒对方：注意动作的连贯快速，主动侧倒并同推肩动作协调一致。

运用：

临近台边时，舍身主动倒地，把对手推下擂台。

二五、推膝拨腰

由甲两臂夹住乙颈部开始。乙迅速下蹲，右手推握甲右膝外侧，左手环抱甲腰部；右手向后推甲右膝，左前臂向外拨甲腰部（图 377、378、379）。

要点：

下蹲快，推、拨有力，上下配合。

易犯错误及纠正方法：

推、拨不倒对手：注意推膝、拨腰动作的一致，发力短促。

运用：

主要用于在双方抱缠时，突然改变方法主动攻击对方。

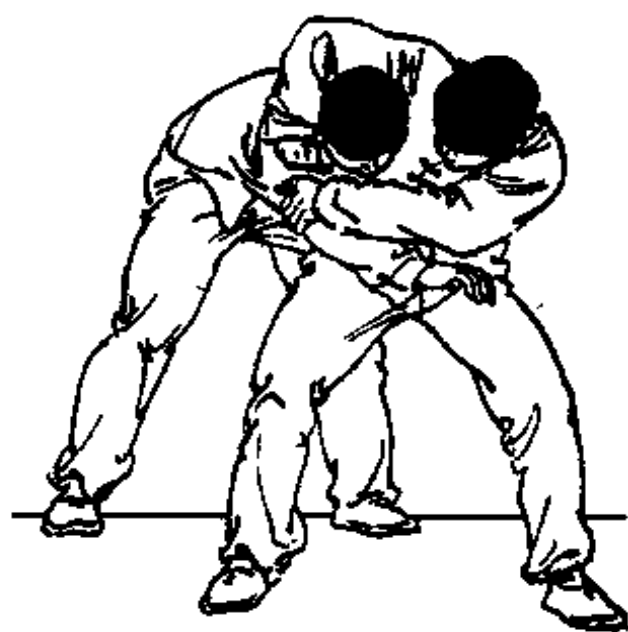


图 377

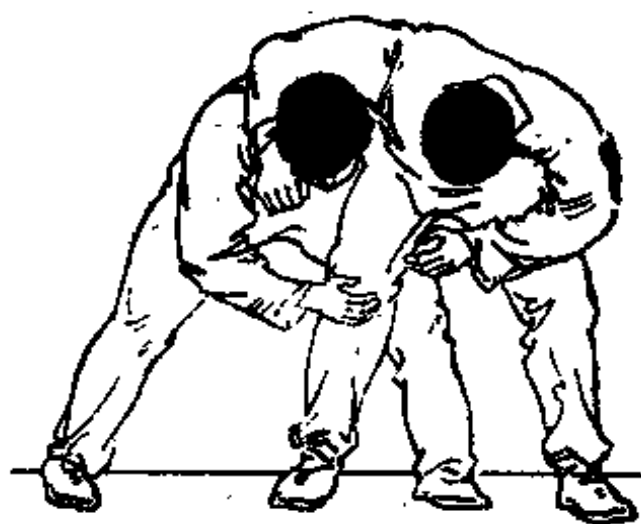


图 378



图 379

二六、压颈推膝

由甲抱乙双膝开始。乙立即屈髋坐腰，微下蹲，左手压甲后颈部，右手向上推托甲左膝关节，随沉身下坐，右手压，左手上托使甲向前滚翻倒地（图 380、381、382）。



图 380



图 381



图 382

要点：

下蹲快，压、推（托）动作协调一致。

易犯错误及纠正方法：

对手不能倒地：下蹲要及时，压颈、推膝动作用力一致，不能有间歇。

运用：

多用于被抱双腿或单腿时的反击。

二七、折腰接腿

由双方搂抱开始。乙两臂抱住甲腰，屈抬右腿，小腿由前向后搂甲左小腿；同时两手抱紧甲腰部，上体前压其胸，使甲后倒（图 383、384、385）。

要点：

搂抱要紧，接腿、压胸协调有力。



图 383



图 384

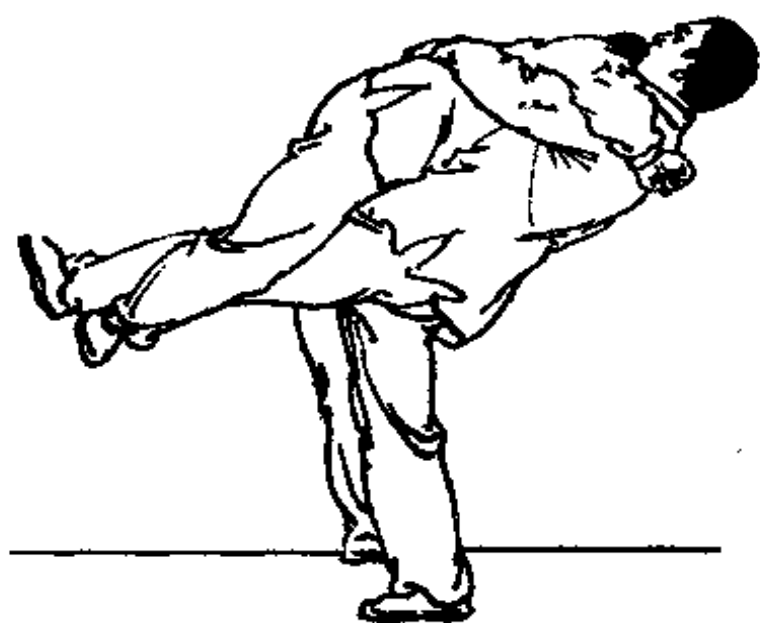


图 385

易犯错误及纠正方法：

接不倒对方：抱腰要紧并向回拉，上体前倾带胸和接腿动作一致。

运用：

适用于双方互相搂抱时，突然改变摔法动作。

第五节 进攻技术的训练

进攻技术是散手技术的主体，其他步法和防守技术的运用，目的是为了更好地进行进攻。学习进攻技术必须一丝不苟地掌握动作的起、止路线，着力点和攻击的部位。而动作的起止路线和着力点直接关系到动作成功与否。它是技术的关键。学习要循序渐进，从易到难，从单招到组合，扎扎实实地学。在教学训练中常采用的方法有：

一、慢速度原地练习

通过教练员的讲解、示范或经过自学后，采用慢速度的模仿练习。有些复杂动作还应分解练习，不应过分追求动作的用力，重点体会、揣摩动作的路线和力点。动作有预兆，这是初学散手时最容易出现的错误。开始应高度重视，严格要求，有条件的应在教练或同伴的指导下，或面对镜子，边练习边检查，不断强化、巩固正确的动作。

二、结合步法练习

经过原地练习基本掌握了动作规格后，根据实战的需要结合相应的步法练习，使技术与实战紧密联系。如一个左冲拳，在实战时有进步冲拳、退步冲拳、左闪或右闪冲拳等，可作主动进攻，也可作防守反击。配合步法练习的重点，应解决身体下上的协调配合，做到步到拳（脚）到，发力完整。

三、假设性练习

假设想象对手运用某种进攻方法或所处状态，从战实需要出发，选编一组或几组进攻和防守反击的打法，做假设性徒手练习。它不仅能有效地提高和巩固掌握技术的熟练程度，还能使神经传导通路，即感觉器官→传入神经→运动中枢→传出神经→肢体运动这一复杂的信息传递过程得到改善和加强，提高反应和动作速度。

四、不接触的攻防练习

两人一组，一方主动进攻；另一方防守反击。开始可规定只做单招进攻，逐渐过渡到连招进攻，动作由易到难。为了消除初学者的害怕心理和预防运动损伤，宜采用此法。不接触的攻防练习应保证在适当的距离（不宜太远）和运动中做出的动作。动作的力度和速度应达到一定水平。采用“点

到为止”的方法练习，虽效果较好，但不宜安排太多，以免形成习惯，影响实战时的正常运用。

五、“喂”靶练习

喂靶，即通常所讲的打活靶。它是由教练或同伴使用手靶、脚靶或其他辅助器材，给练习者喂递动作，帮助其练习的一种方法。它能有效地提高练习者的进攻和防守反击的动作质量，提高反应速度，建立稳定的条件反射，直至达到自动化，是教学训练中经常采用的一种练习形式。

六、打固定靶

这是一种利用沙包、吊球、沙袋、千层纸、木桩等练习器材作为击打目标的练习。练习的目的不同，方法亦不相同。如提高动作速度和打击力量，可规定在一定时间内反复用某一动作或组合动作击打目标。要求动作快速，用力充分，不做练习密度的规定。如提高耐力，则应规定完成几组、每组练习多长时间，并保证一定的练习密度和强度。

打固定靶是在相对固定的距离和位置下进行的一种练习，对提高动作的力度和耐力具有事半功倍的效果。喂靶，是在活动中进行的一种练习，除能提高动作力度和耐力外，还对训练步法灵活性，提高反应速度、距离感，以及动作的准确性等有很好的效果。因此，在训练中应交替安排打活动靶和打固定靶的练习，不能偏废。

七、条件实战

它是一种有条件限制的实战练习方法。如规定：只许用冲拳和直线型腿法；只许用拳法或腿法，不得使用摔法；一方主动攻，另一方防守反击，等等。此法的优点是针对性强，能有效地训练和提高运动员的某些能力和运用某方法的能力，是实战的初级阶段和进行战术训练时较为常用的一种

手段。

八、实战练习

实战是检验和提高技术、战术的重要方法，是总结、积累实战经验的有效措施。尤其是完全按照比赛的规定和方法，有裁判裁决的形式，竞争激烈，对抗性强，在高层次或参赛前的训练都频频采用。

第六节 防守技术

一、防守的方法

1. 接触防守

(1) 拍挡

正架预备势开始（以下均同）。左手（右手）以拳心或掌心为力点向里横向拍挡（图 386）。

要点：

前臂尽量垂直，拍挡幅度小，用力短促。

易犯错误及纠正方法：

防守时向前方迎拨，幅度过大。应注意只动前臂，不能伸肘、伸臂。

用法：

防守对方直线型拳法或横向型腿法对上盘的攻击（图 387、388）。

(2) 挂挡

左手（右手）屈臂向同侧头部或肩部挂挡（图 389）。



图 386

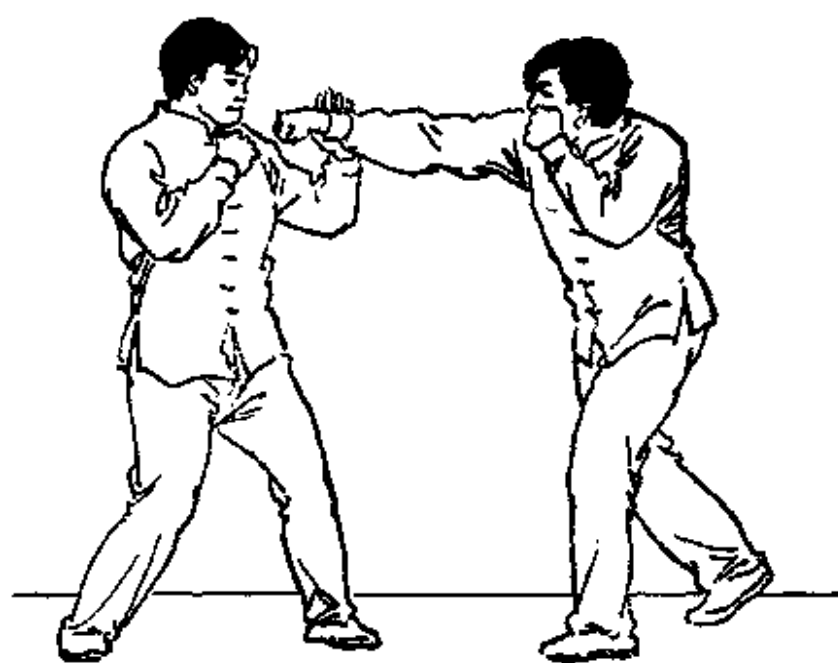


图 387

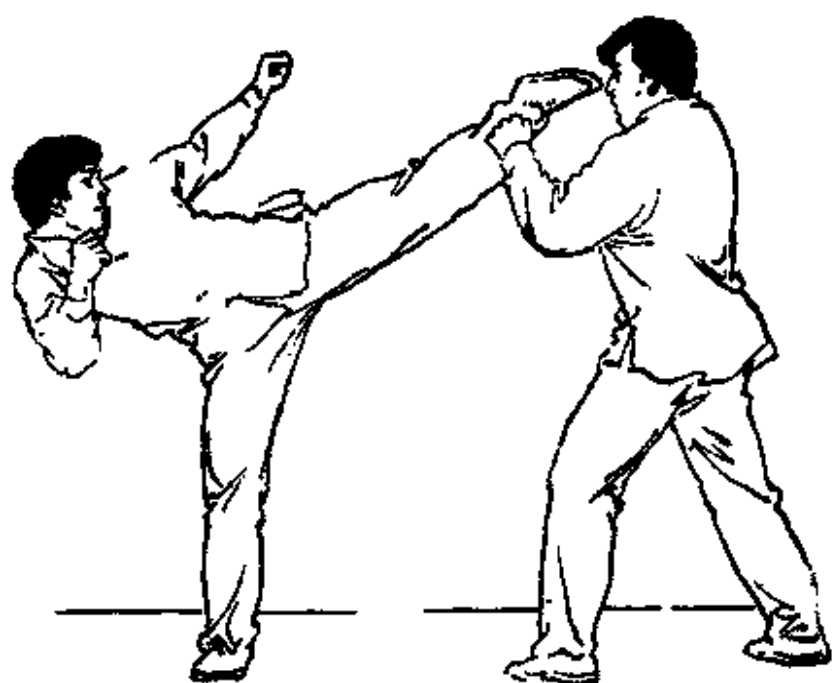


图 388

要点：

上臂和前臂迭紧并贴于头侧，要含胸侧身，暴露面小。

易犯错误及纠正方法：

抬肘向外格挡。可面对镜子检查动作规格，也可作攻防练习，检查防守的效果。

用法：

防守对方横向型的手法或腿法攻击上盘，如左右摆拳或左右横踢腿等（图 390、391）。

（3）拍压

左拳（右拳）变掌以掌心或掌根为力点由上向前下拍压（图 392）。



图 389

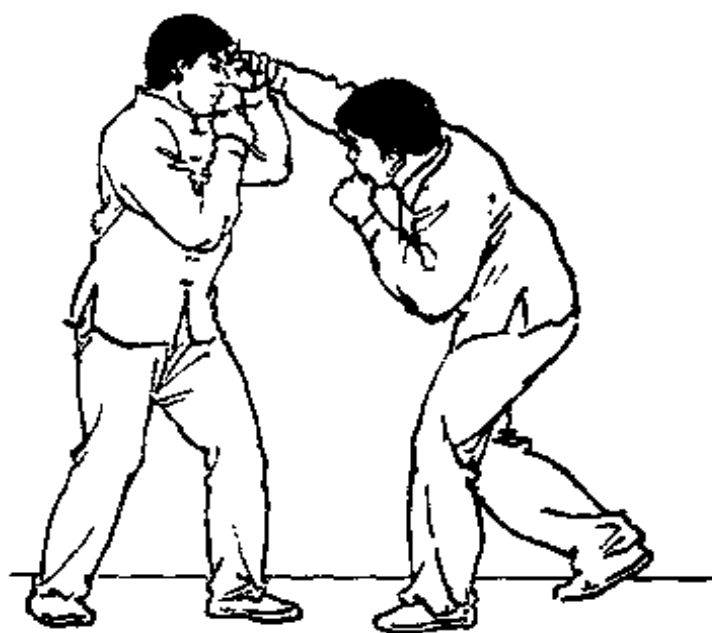


图 390

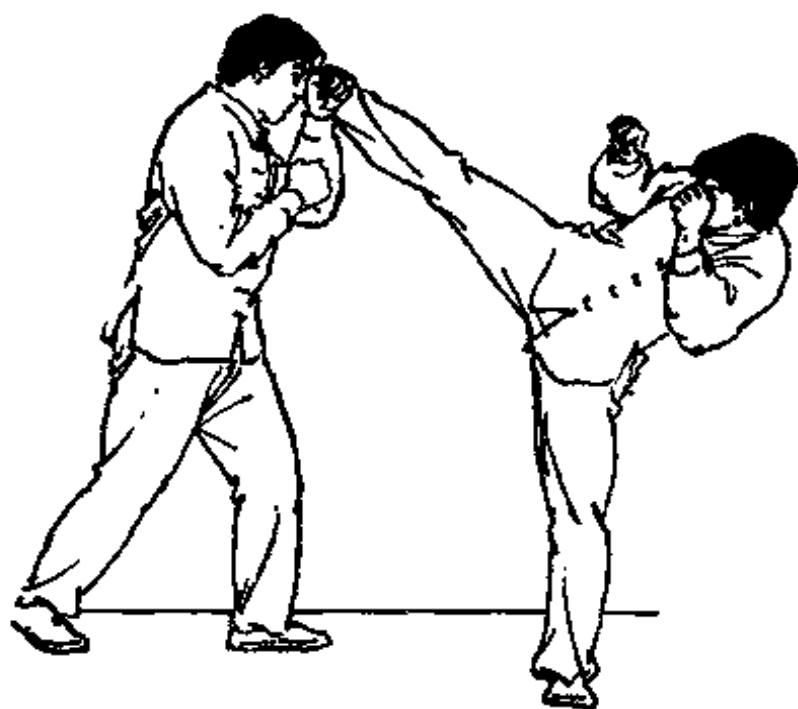


图 391



图 392

要点：

拍压时臂要弯曲，手腕和掌指要紧张用力，臂内旋，虎口、指尖均朝右（左）。

易犯错误及纠正方法：

臂伸直，虎口、指尖朝前或朝下，手腕放松。纠正时多做徒手的强化练习。

用法：

防守对方正面的手法或腿法攻击中盘，如下冲拳、勾拳、撩拳及蹬踹腿等（图 393、394）。

(4) 外抄

左（右）手臂外旋弯曲，上臂紧贴肋部，前臂水平，手心朝上，同时右（左）手屈臂紧贴腹部，立掌，手心朝外，手指朝上（图 395）。

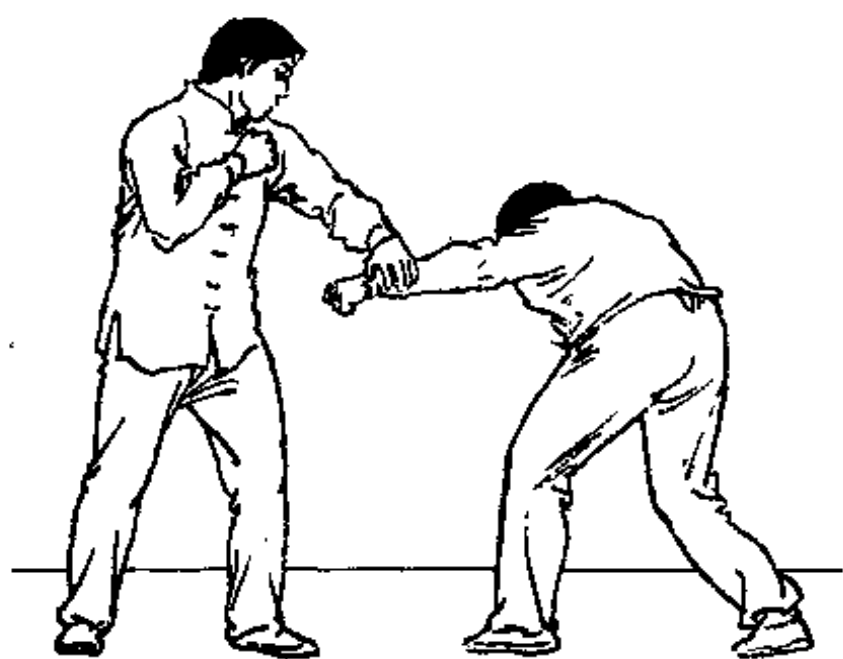


图 393

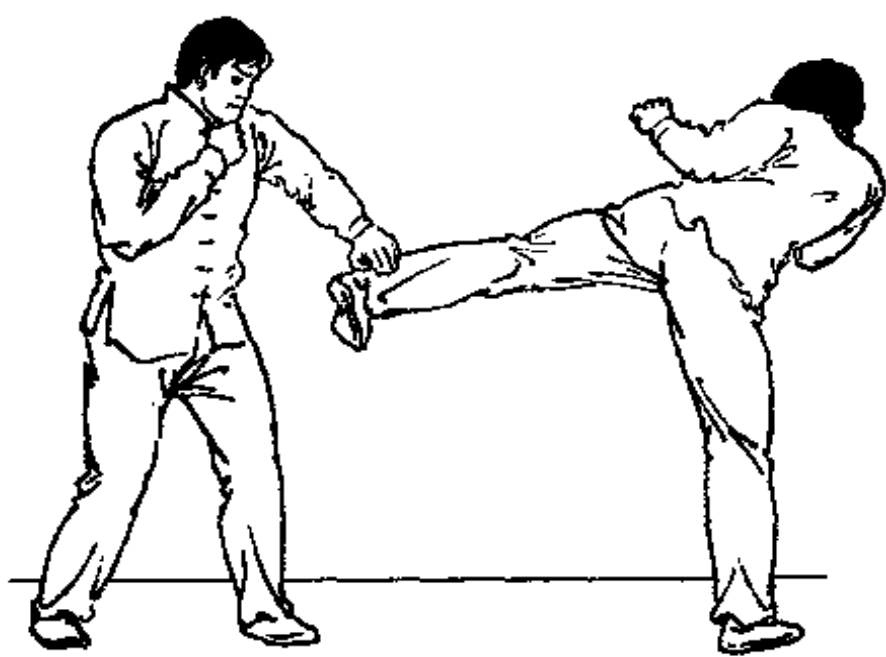


图 394

要点：

上臂紧护躯干，两手成钳子状。抱腿时，两手相合锁扣。

易犯错误及纠正方法：

两肘离开躯干，两手防守不同时。纠正时，两人一组，一人横踢腿，用力要小，另一人体会外抄接抱腿的方法。

用法：

接抱对方横踢腿对上、中盘的进攻，如左右横踢腿等（图 396）。

（5）里抄

左（右）手臂微屈并外旋，紧贴腹前，手心朝上，同时右（左）



图 395

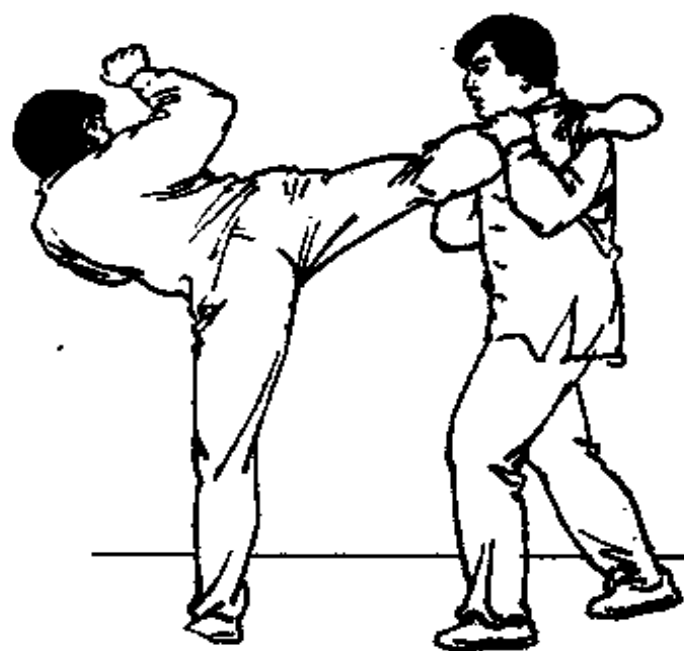


图 396

手屈臂紧贴胸前，立掌，虎口朝上，掌心朝外（图 397）。

要点：

两臂紧贴体前，保护裆部和胸、腹部，抱腿时右（左）手掌心朝下与左（右）手相合锁扣。

易犯错误及纠正方法：

两臂离开躯干向前迎抱，防守不严密。应多做抱腿的模仿练习或两人一攻一防的练习。

用法：

抄抱对方直线腿法和横线腿法由后向左攻击上、中盘。如正面的蹬、踹腿和左横踢腿等（图 398）。



图 397

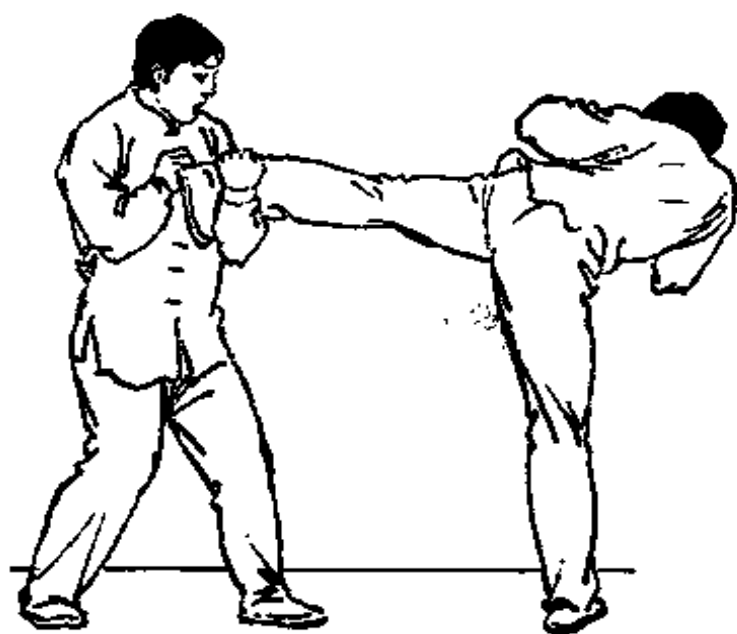


图 398

(6) 外挂

以左手外挂为例：右拳由上向下、向左后斜挂，拳心朝里，肘尖朝后，臂微屈（图 399）。

要点：

左臂肘关节微屈，肘尖内收朝后，左臂朝左后斜下挂防。

易犯错误及纠正方法：

左臂向外横拦，肘尖朝外，直臂。可让同伴帮助以左右横踢腿进攻，反复外挂防守。

用法：

结合左右闪步，挂防对方蹬、踹腿或横踢腿攻击中盘部位（图 340）。



图 399

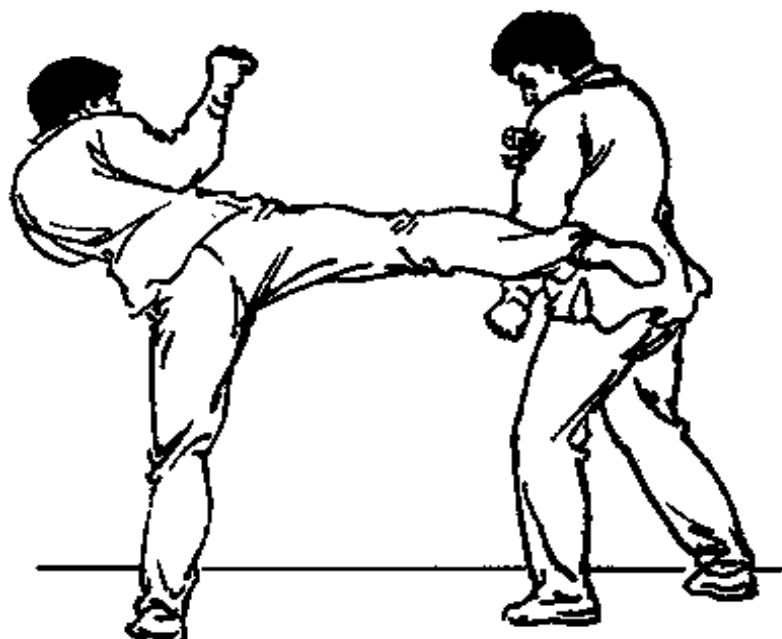


图 400

(7) 里挂

左臂内旋，左拳由上向下、向右斜下挂防，拳眼朝内，拳心朝左（图 401）。

要点：

臂尽量内旋，略屈肘以桡骨侧为力点挂防，幅度要小，

同时上体应略向右转。

易犯错误及纠正方法：

左臂向外弧形绕圈，动作幅度过大。面对镜子改进动作路线。

用法：

结合左闪步防守对方从正面或偏右，以腿法攻击中盘部位（图 402）。



图 401

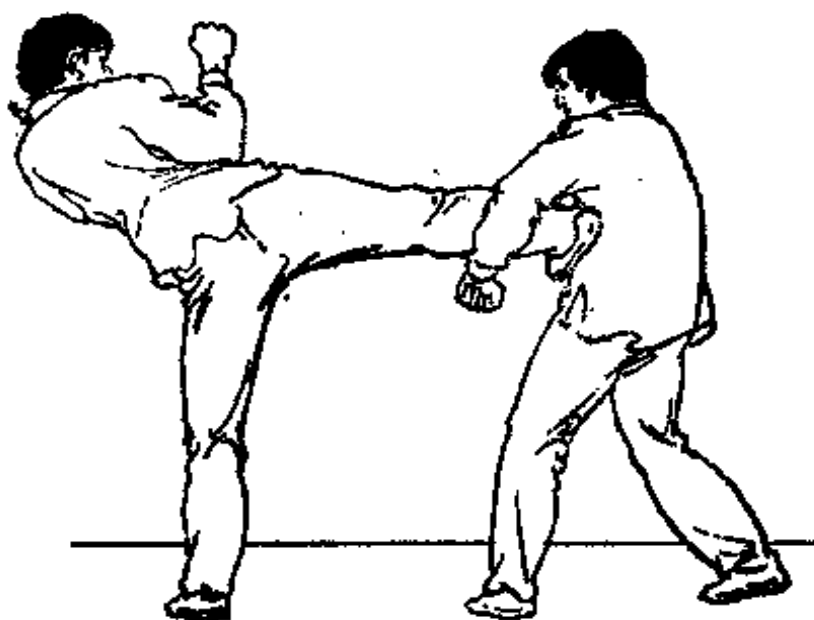


图 402

(8) 掩肘

以左掩向为例，左臂弯屈，前臂外旋，在腰微向右转的同时向内、向腹下滚掩，拳心朝里，以前臂尺骨下端（小指侧）为防守力点，含胸、收腹、低头（图 403）。

要点：

上体含缩，两手紧护胸腹，以腰带臂，滚掩如关门闭户。

易犯错误及纠正方法：

上体含缩不够，两臂防守不严密。纠正时两人配合做攻防练习，体会正确姿势。

用法：

防守对方由下而上的手法或腿法攻击中、下盘（图 404）。



图 403

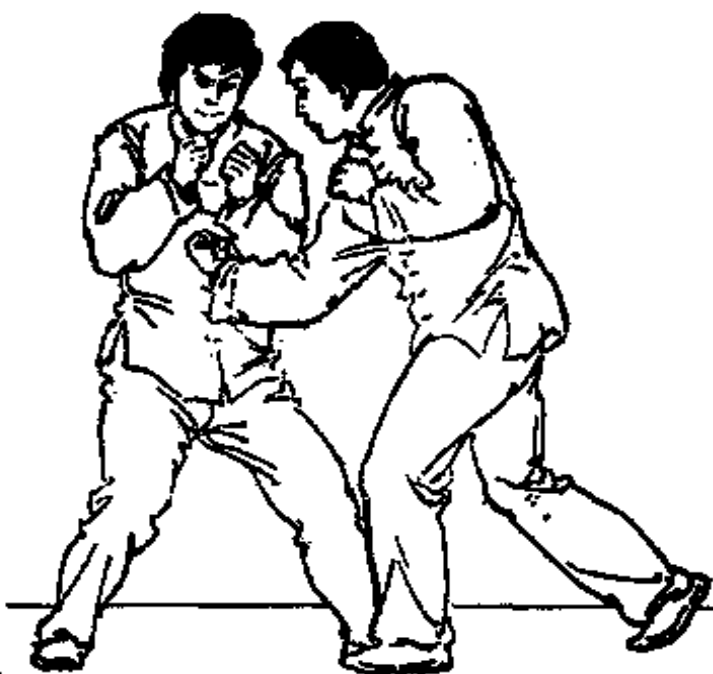


图 404

(9) 阻挡

两脚蹬地，身体微前移，以肩部和手心阻挡对方直线拳法的进攻；以臂部阻挡对方直线腿法的进攻（图 405、406）。

要点：

身体紧张、含缩，闭气，阻挡拳法要提左肩并收下颏；阻挡腿法要含胸、收腹、沉气，两手紧护体前，尽量缩小被击面。

易犯错误及纠正方法：

身体直立，仰头，两手保护不严密。可以静止体会动作

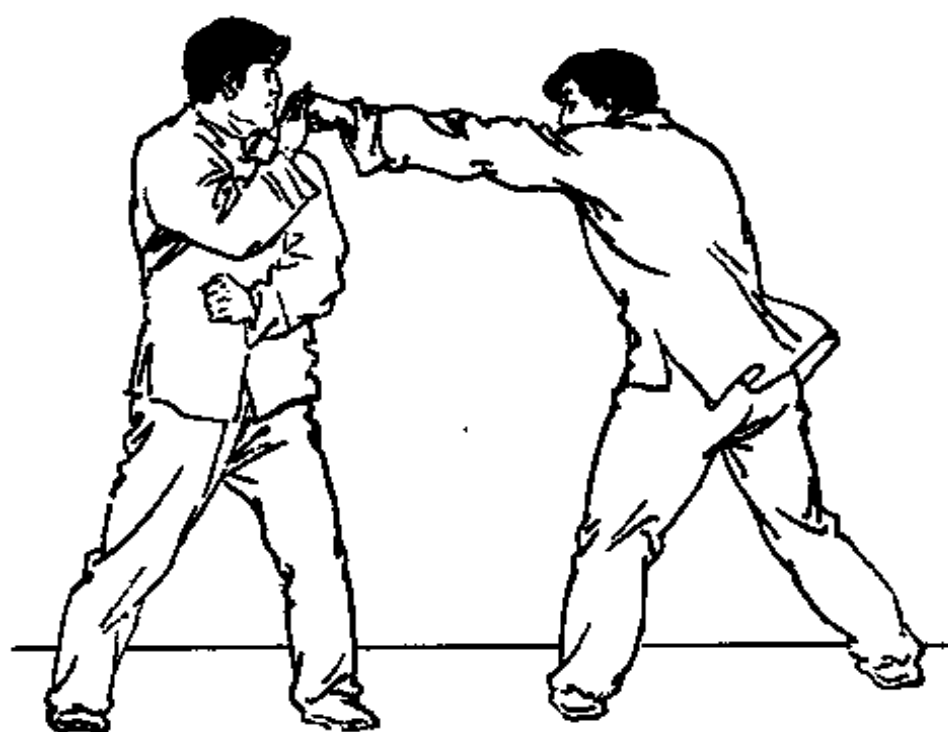


图 405

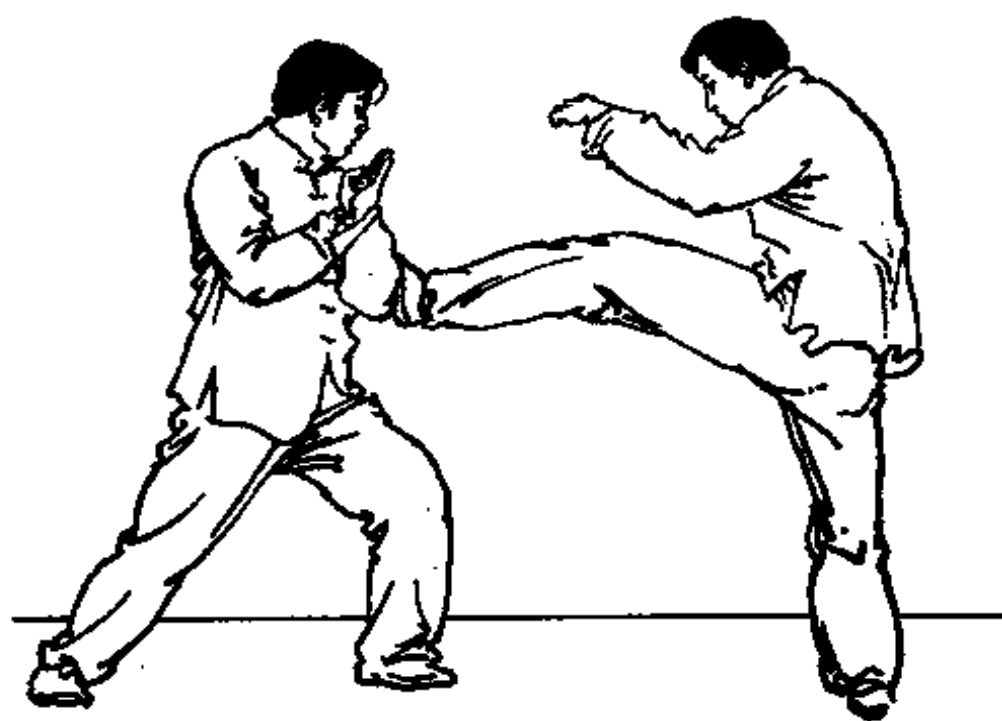


图 406

为主，适当配合攻防练习。

用法：

破坏、阻挡对方的进攻，为反击作准备。

(10) 阻截

左腿屈膝略抬，脚趾翘起，以脚掌为力点前伸阻截，脚掌朝前下方（图 407）。

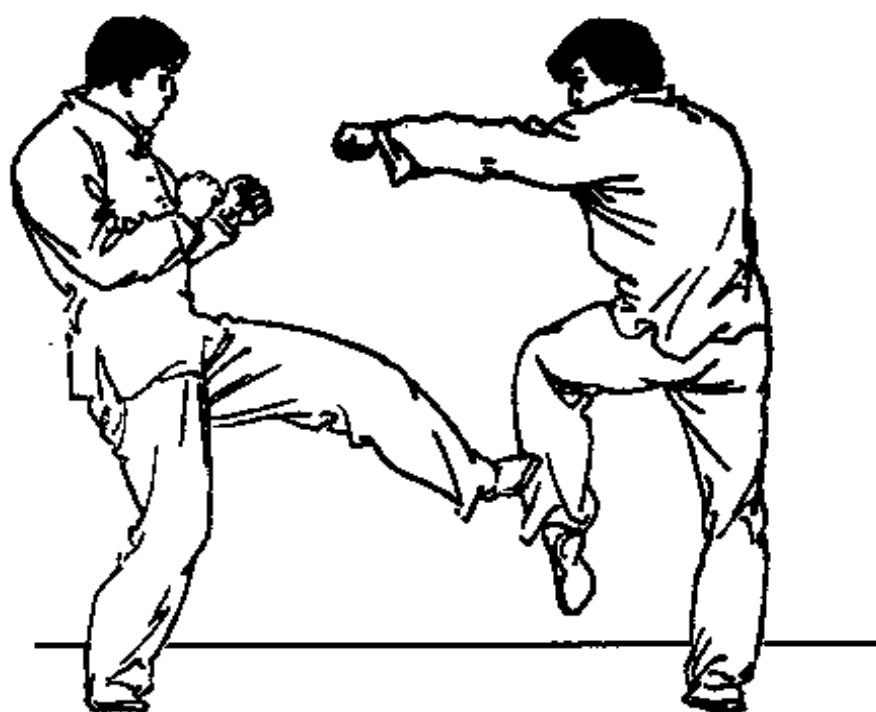


图 407

要点：

提膝迅速，阻截要抢在对方进攻之前，支撑要稳。

易犯错误及纠正方法：

支撑不稳，准确性差，迎截不主动。可两人一组做攻防练习。

作用：

以先发制人的方法，抢在对方进攻之前阻截其腿，破坏

对方的进攻。

2. 闪躲防守

(1) 撤步

前脚由前向后收步，接近后脚时脚前掌着地，重心落于后腿（图 408）。

要点：

前脚回收迅速，虚点地面，上体正直，支撑要稳。

易犯错误及纠正方法：

上体前倾，突臀，虚实不明。可多练习收步和进步的组合步法，强调上体保持正直。

作用：

防守对方以腿法攻击下盘部位，如低蹬腿、低踹、弹腿、低横踢或勾踢腿等（图 409）。

(2) 后闪

重心后移，上体略后仰闪躲（图 410）。

要点：

后闪时下颌收紧，闭嘴合齿，后闪幅度不宜过大，重心落于后腿。

易犯错误及纠正方法：

头部后仰，挺肚。可面对镜子多作模仿练习。

用法：

防守对方拳法攻击上盘部位，为以腿法反击做准备，因此常常配合前蹬腿做防守反击练习（图 411）。

(3) 侧闪



图 408

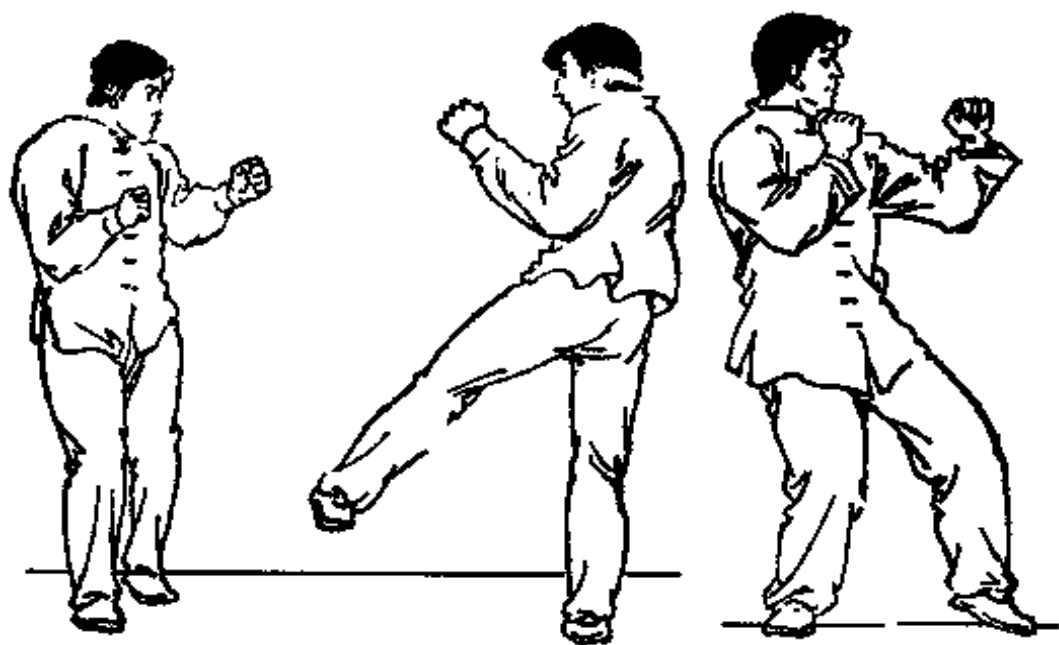


图 409

图 410

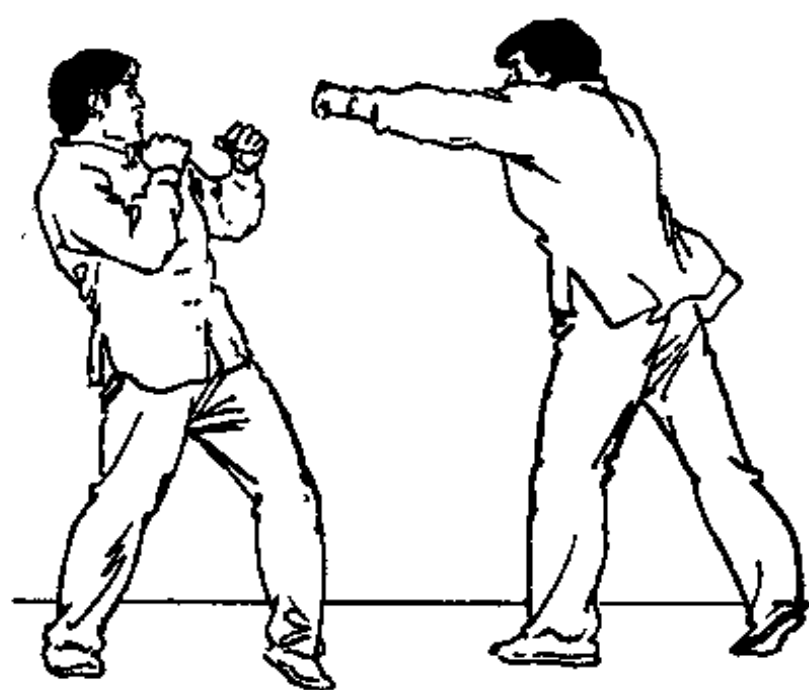


图 411

两膝微屈，俯身，上体向左侧或右侧闪躲（图 412）。

要点：

上体要含缩，侧身不转头，目视对方。

易犯错误及纠正方法：

身体向侧横移过多，歪头。纠正时两人配合练习，一人以冲拳从正面攻击头部，一个练习侧闪防守，互相检查动作姿势。

用法：

向侧闪躲对方用手法正面攻击上盘部位，如左右冲拳等（图 413）。

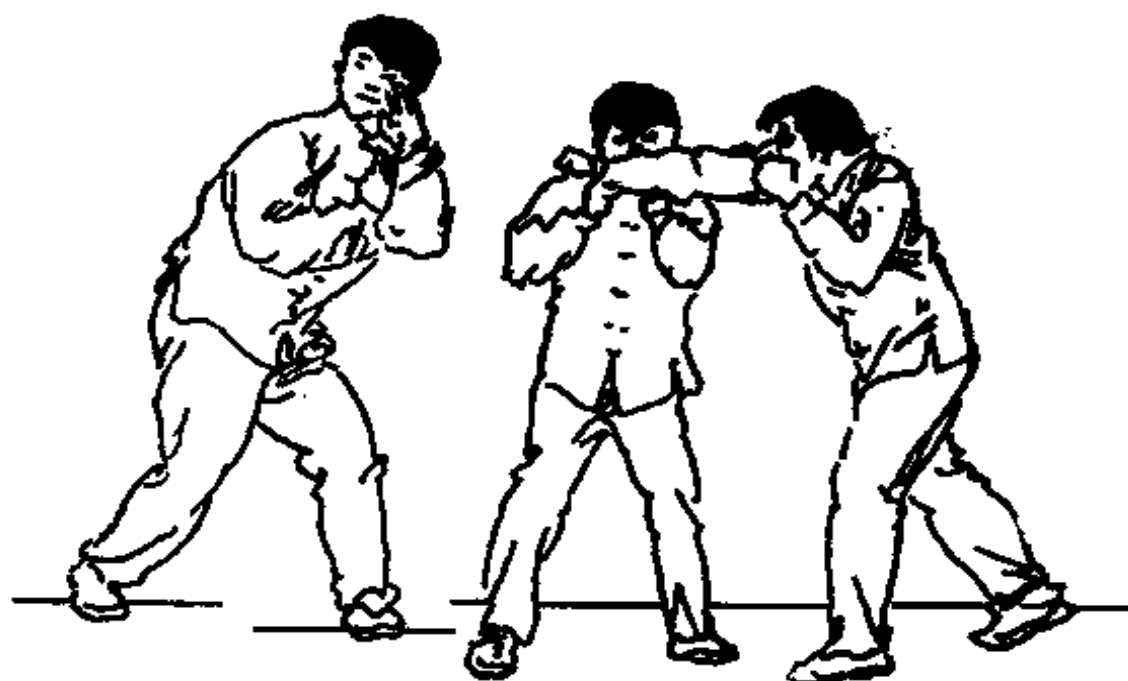


图 412

图 413

(4) 下躲闪

屈膝，沉胯，重心下降，缩颈，弧形向下躲闪，两手紧护胸部（图 414）。

要点：

下躲闪时，膝关节、髋关节和颈部要同时弯曲、收缩，目视对手。

易犯错误及纠正方法：

只低头不屈膝，或只屈膝不舍胸、沉胯，不缩颈。可面对镜子或同伴帮助以攒拳进攻，反复体会正确姿势。



图 414

用法：

防守对方手或腿法横向攻击头部，如左右攒拳、高横踢腿等（图 145）。

(5) 跳闪

两脚蹬地使身体向后、向左或向右跳闪（图 416、417）。

要点：

跳闪时，整体移动不能松懈；向左跳闪上体微右转，向右跳闪上体微左转，眼睛始终盯着对手。

易犯错误及纠正方法：

跳闪前先松胯，动作不整，迟缓。可多做跳绳闪躲，开始跳闪幅度小一些，强调腹背肌保持适度的紧张。

用法：

在未清楚对方的进攻意图或应急防守时，为反击寻找适宜的位置和时机。

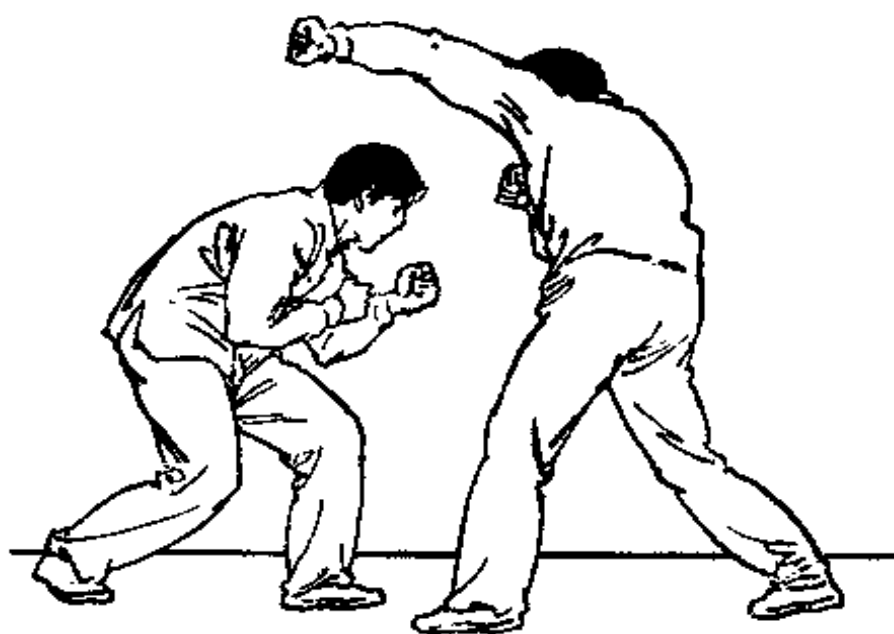


图 415



图 416



图 417

(6) 提膝

后膝微屈独立支撑，前腿屈膝提起（图 418）。

要点：

重心后移，提腿迅速，根据对方腿法进攻的路线、方位，膝盖分别有里合、外摆或垂直向外的变化。

易犯错误及纠正方法：

身体前倾，支撑不稳。可多做快速提膝平衡后静止的练习。

用法：

防守对方正面或横向腿法攻击下盘部位。如低端腿、弹腿、低横打和勾踢腿等，若对方的腿法攻击的是大腿或腰腹部，则可用小腿阻挡，做成接触防守（图 419、420）。



图 418

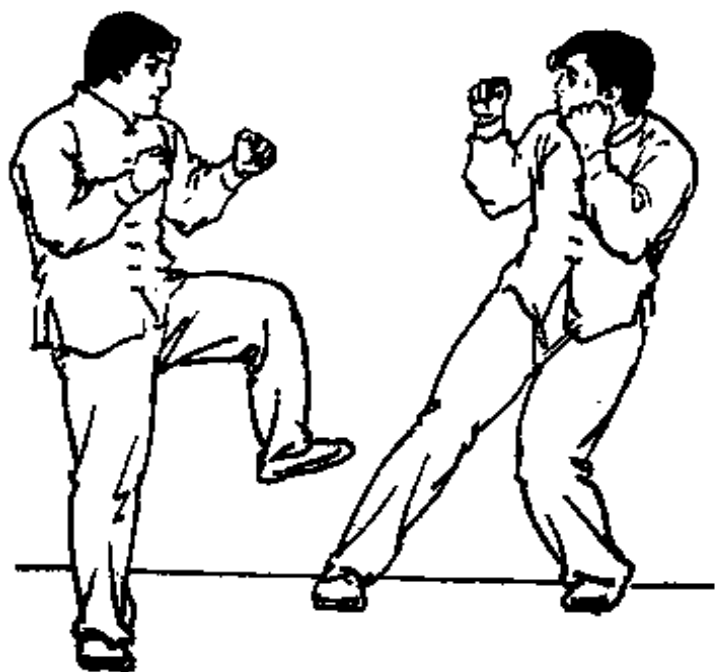


图 419

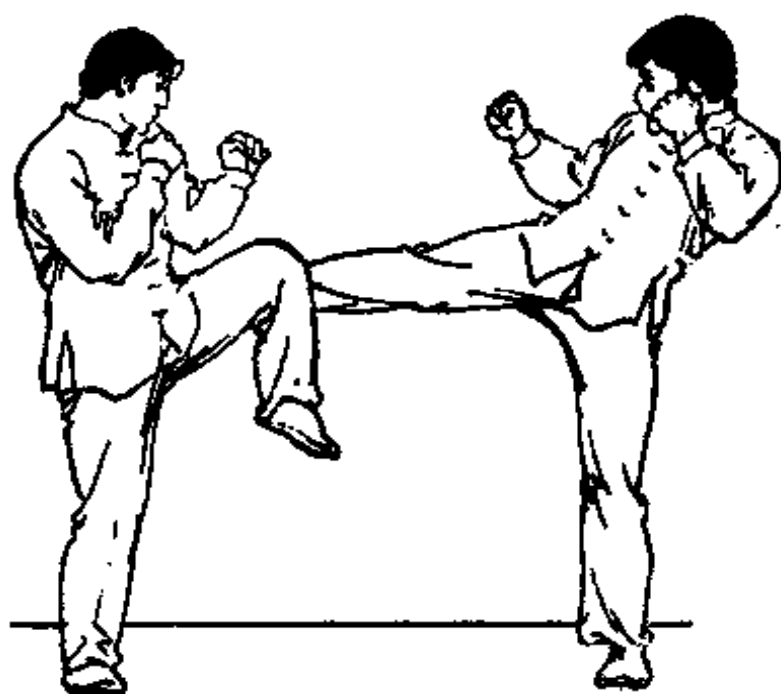


图 420

二、防守技术的训练方法

防守技术是散手技术体系中不可缺少的内容。防守技术运用得好，一则能保护自己，二则能减少输分，为反攻提供有效的保证。而科学的练习步骤与方法又是掌握防守技术的重要条件。

1. 个人模仿练习

在教师讲解示范或个人自学教材之后，首先个人应模仿体会动作。有条件的可面对镜子或与同伴配合，边做边检查，使开始就建立正确的动作。

2. 假设性练习

自己想象对手的进攻。练习相应的防守动作，经过反复强化，建立正确的条件反射，形成巩固的动力定型。

3. 不接触的攻防练习

在教师或同伴的帮助下，以规定进攻动作为信号，间隔一定距离，不接触身体，自己根据信号作出相应的防守动作。这种方法的优点能消除练习者的害怕心理，降低紧张情绪，既保证动作质量，又能提高反应能力。

4. 接触的攻防练习

两人一组，一方进攻，另一方防守，互相接触，进一步提高防守的实效性。进攻一方用力的大小，速度的快慢以及运用方法的简繁等都要根据练习者的实际能力来控制。两人练习可以采用原地和移动的两种，原地练可以节省体力，增加练习密度；而移动性的练习可以兼练步法，判断距离，更加符合实战。

5. 进攻与防守反击练习

专门性的练习防守，在训练的初级阶段是非常重要的。但到了基本掌握动作之后，应尽量把防守与反击结合起来，避免形成单纯的消极防守而被动打法。防守是途径，反击是目的。

6. 实战练习

实战是双方在紧张、激烈和瞬息万变的情况下运用方法、提高技术，不仅要求练习者要有娴熟的技术，更需有灵活多变的战略技术，所以实战是检验和提高自己的防守能力的重要方法。

第七节 散手技术分析

技术的优劣直接影响着比赛的胜负。正确地掌握散手技术是教学和训练的重要环节。

散手技术分有实战姿势、步法、进攻、防守和防守反击等五个部分。

一、实战姿势

散手的实战姿势，通常也叫预备姿势。不同的拳种有不同的预备姿势。如形意拳用三体式；长拳用高虚步；南拳用马步；八卦掌则用摆扣步，等等。都是局限于本拳种的特点或某个典型动作。练习者通过久经磨炼，反复实践而把它运用得得心应手。然而，分析某一个姿势是否合理，这就需要科学的方法去研究它。不管选用什么样的姿势，它都应具有以下三点：

1. 便于步法移动

散手实战时，运动员需要根据攻防动作的特点和要求，在不同的时机、距离、条件下不断而迅速地转换步法和变换姿势。本教材中所述实战姿势，便于步法的移动，身体重心在两腿之间，不论做前后左右的移动都是等长距离，无须明显地倒换重心。再者，微屈的两腿使身体总处于一种欲动的“弹性”状态，增加了步法移动的灵活性。

2. 便于运用进攻方法

实战时，运动员必须准确地把握进攻的时机。而时机是靠运动员应急的敏感性来获得，特别是防守反击时。实战中对方时而拳，时而脚，时而打上，又时而击下，而且距离时时变化。这时实战姿势两手所放的位置，两脚站的距离至关重要。应是距对手最近，路线最短，便于灵活地变换和运用各种进攻方法并使之发动迅速。

3. 便于防守

散手的防守方法有时是闪躲防守，如后闪、侧闪、下躲闪等；有时是用四肢防守，如左右拍击、格挡、提膝、阻截

等。选用散手实战姿势是否有利于防守应着重体现在两个方面：首先是身体的投影面要小，即暴露给对手的身体部位要少；其次是防守面要大。因此，实战姿势要求身体要侧向站立，两臂一上一下紧护头部和躯干，使胸、腹、裆等得分或要害部位处于有效的保护下，另外还要求竖项梗脖，下颌微收，闭引合齿，缩小咽喉的暴露面。

二、步法

散手中的步法在各拳种中有不同的内容。目前，比赛常用的步法有：进步、退步、纵步、垫步、上步、撤步、闪步、跃步等。拳谚说：“练拳容易走步难”，步法的快慢，移动距离的大小，直接影响着攻防的效果。故此对步法的技术要求是：

1. 活

活，是指步法移动、变换要灵活敏捷。运动时轻松自如，虚实变换，让对手抓不住自己的身体重心所在，给对方造成判断困难。判断对手的重心所在是使用方法的依据。比如对手用右摆拳进攻，身体重心必须落在前脚，如果在防守的同时以右勾踢腿踢其前脚，出现的效果就会很巧。另外由于对手身体重心在前脚，欲以前腿反击已不可能。那么如何使步法活呢？在田径项目中，短跑的蹲踞式起跑比站立式起跑要困难，途中跑加速要比静止时加速快，原理就是身体重心太低，下肢肌肉的负担重，静止中加速没有初速度。不难理解，散脚步法要活，首先力量是基础，膝关节、踝关节弹性要好；其次在站立时两脚相距不宜太宽，两膝弯曲不能过大，身体重心尽可能不向一边倒（除必要的进攻外），实战中人应该是“活动型”，尽量避免“静止型”。

2. 疾

疾，是指步法移动的速度。拳谚说：“手到脚不到，破敌不得妙。”“手打三分腿打七分，胜人全凭脚下疾。”双方交手前都处在相峙和窥视状态之中，互相保持着一定的距离，任何一方发动进攻，必须以快速的步法接近对方，在有效距离施以方法，进攻才能有效；同样防守一方，也必须具备有快速的后退和躲闪能力，防守方能成功。

3. 稳

稳，是指步法移动的稳定性。拳谚说：“步不稳则拳乱。”素以下盘稳定的南拳亦有谚语说“手是铜锤脚是马”，“起腿半边空”。在北方诸拳派的攻防要诀中也讲到“借势打势，顺手牵羊，四两拨千斤”等，这些都讲述了这样一个道理：掌握了对方的身体重心及移动的规律，破其稳定，以巧取胜。例如，有的运动员冲拳时只注重力度而使身体重心过分前移，超出了支撑面，对手如顺势一带就失去平衡；还有的运动员使用腿法进攻时，一味追求腿的击打高度，造成支撑腿站立不稳，遇有对手使用掀、托等方法，便会倒地，这些都是步法不稳的结果。

4. 准

准，是指步法移动的准确性。准确地移动步法，能为进攻、防守或防守反击赢得时间。进攻时的步幅太小，则不能产生最佳效果，步幅太小又影响了二次进攻和回位防守；防守时步法移动的距离不够，有可能被击中，而移动过多，又不利于反击。把握步法移动的准确性，主要取决于运动员的时、空感觉的能力，而这种能力的获得，有赖于长期的实践和不断地摸索。

三、进攻技术

进攻技术是散手技术中的主要组成部分，技术的优劣直

接关系着比赛的胜败。故此，让运动员掌握好进攻技术的规格、要领是教学训练中的重要任务。

进攻技术包括有各种手法、腿法和摔法。按动作的结构分类，可分为：直线型，包括冲拳、蹬腿、踹腿等；横线型，包括有贯拳、鞭拳、横踢腿、勾踢腿等；上下型，包括有抄拳、劈拳等。任何一个进攻方法都存在着动作的起止点，受力点和运行的路线三方面的规格要求，改变哪一个方面，都会导致方法的改变或是错误的动作。因此每学习一个方法都必须严格要求并准确地掌握它。现将其共性特点归纳为“十五字要诀”。

1. 速度快

兵书上说“兵贵神速”，拳理上讲“拳似流星眼似电”，“拳打人不知”，“箭来不易躲，因其疾；拳来不易防，用其快”。进攻技术如能打出“快”的特点，就会收到使对手防不胜防的效果。影响动作的快慢，其原因是多方面的。

首先，肌肉力量是基础。进攻动作的完成最终是靠肌肉的收缩而产生力量，没有力量作为物质保证，欲做到快速进攻是不可能的，但是力量和速度，在没有掌握用力的技法以前是很难成正比例发展的。不难想象，举重运动员力量很大，但做起散手动作来则不尽如意了。

其次，掌握用力技法是关键。任何武术流派的用力技法都要求刚柔结合，刚柔是用力技法中相辅相成、互相依存的两个方面。刚柔相济，先柔后刚，刚后必柔这种周期性的放松——收缩——放松就是武术用力的技法所在，它也符合生理学和解剖学的理论：只有肌肉处在完全放松的状态下，才能产生第二次的最大收缩力量。有的运动员看起来肌肉很发达，但在击拳踢腿时动作僵硬、滞缓，欲速而不达，没有

“寸劲”，其原因就是没有掌握用力的技法。

再者，避免动作的“预摆”是根本。每一个进攻方法运行的路线以及动作的起止点是有严格要求的，有的运动员为了加大力量而把动作幅度做得很大，或带有“预兆”，如先收后放，先拉后打，等等。无意中增加了动作的运行时间，结果达不到快速出击的效果。

2. 力量重

力量重，是指踢、打、摔的力度要求。散手比赛，运动员处在你追我退，或你攻我防的激烈拼搏中，所用方法须有一定的力度，才能做到“清晰有效”，同时也才能给对方一种威胁。例如，甲使用左冲拳进攻乙，乙欲进身以摔法反击，若甲冲拳力量很大，乙便会担心被重击而受伤，进身也就不那么果断。反之力度很小，心里不畏惧，进身抱摔也就毫无顾虑了。再如，甲追乙退，乙欲以左踹腿阻击，若力度小，不但不能挡住甲方冲击，反会因踹腿而反作用于乙方，造成乙方倒地，即起腿半边空。

如何加大攻击方法的力度呢？除了运动员必须具备力量素质外，还要提高全身发力的协调性。在现有素质的条件下发挥出更大的能量。行家们说：“腿腰肩臂力要聚，出手不凡力自整。”还说：“力由腰发多根基，贯入两肋四肢躯，发到手足成一点，丹田叫力山也移。”这些理论充分说明任何一个动作的发力，都是通过腰的作用点而贯至四梢的（两手和两脚），没有高度的协调性，很难使动作发力完整。例如右冲拳或右贯拳，先是通过后脚的蹬劲，前脚的制动后使力传至腰，又通过腰沿纵轴方向的转动传至臂，最后达于手。再如垫步左踹腿，从垫步的蹬地获得水平速度，经过提膝制动后传到腰，通过腰、胯、膝等关节的屈伸，使力达到脚

跟。一个动作只靠局部力量是有限的，必须全身协调一致。同时在发力的一刹那，配合呼气，屏气蓄劲，以气催力，达到意、气、力三者合一，使力量更加完整。

3. 力点准

进攻技术的力点，是构成技术方法的重要特征，必须准确，力点不准，不但是方法的错误，也易造成伤害。如横踢腿，技术要求绷脚面，力点在脚背弓处或小腿胫骨下端，若把力点放在脚背的趾端，则大大地减轻了动作的力度，有时还会踢伤脚趾。

造成力点不准的原因一是动作外型上的错误，如该绷脚的却放松；该勾脚的却伸直。二是腕、踝等关节部位在用力的一瞬间紧张不够。三是动作运行路线的错误，如横踢腿做成斜上撩踢，力点偏至脚弓内侧。四是距离判断错误，如勾踢腿时对手较远，着力点落在脚的拇指上。如此种种的错误，必须在平时训练一丝不苟地抓好动作规格，多打移动靶和固定靶，体会动作的准确性，在实战中提高判断和运用的能力。

4. 预兆小

所谓预兆，是指做动作前预先暴露了进攻意图。动作有预兆，这是散手运动员普遍容易出现的错误。在比赛中，由于动作有预兆，对手一旦抓住规律之后，进攻不但不能实现，反而会给对手创造了反击的时机，导致比赛的失败。

动作预兆有多种表现形式：动作前有的习惯眨眼、皱眉、咧嘴；有的身体先往下一松再击打；有的手、脚明显先回收再出击；有的打拳先动步；有的起腿前先倒换重心、上体后仰等。克服动作预兆，首先要求练习者在思想上高度重视，每学一个方法都要严格要求，最初应在教师或同伴的指

导与监督下练习，有条件的可面对镜子练习，使动作正确进而巩固定型。

5. 方法巧

顺其力而破之为巧，逆其力而破之为拙。

拳谚说“四两拨千斤”这就是用法之妙所在。散手比赛靠力量取胜固然需要，但以巧取胜则技高一筹。方法的巧妙，必须与攻击对手的时机，掌握对手的重心，控制动作的力度有机地结合起来，才能收到最佳的效果。例如，甲以垫步左踹腿进攻乙，乙若趁甲垫步，重心向上时，迅速用左蹬腿阻击其腹部以上部位，甲必因受击而后倒。再如，丙以左摆拳击打丁头部右侧，丁左闪身以左冲拳直线反击丙的头部，很有可能将其击倒；或者在丙重心落在左脚的同时使用右勾踢腿反击，也能产生较好的效果。

四、防守技术

准确、巧妙的防守，一则能保护自己，二则能为更好的进攻创造条件。拳经说：“攻中能守手不丢，守中善攻练家愁，严守只为攻必进，能攻才能好防守。”防守是积极主动的，其目的是为了更好的进攻。

防守技术大体分为两类：一是闪躲防守，即通过身体姿势的变化或是位置的移动达到防守的目的。例如防对手摆拳时，身体往下一沉躲过对手的拳。另一类是接触防守，即通过肢体的拦截达到防守目的。如对手以左蹬腿进攻，我以左手拍压防守等。两类防守技术有不同的特点，闪躲防守能充分发挥四肢的攻击作用；接触防守有较大的保险性，与前者相比较容易做到。在实践中，根据不同的情况和目的，运用不同的防守技术，或者根据个人的擅长，侧重掌握不同的防守方法。

防守技术总的要求是对对手的进攻时间、运行路线、攻击方法和部位都要反应敏捷，判断准确，达到自动化程度。但两类不同的防守法，其技术要求是有区别的。

1. 闪躲性防守要求时机恰当、位移准确、整体协调

时机恰当，是要求防守的时间与进攻时间要恰到好处，不早不晚。闪躲过早，对手则转移进攻，晚了则有被击中的可能。故要求练习者须具备较好的反应能力。

位移准确，是指躲闪对方的进攻时，身体姿势的改变或距离的移动要有高度的准确性。初学者，往往都会出现闪躲幅度过大或距离移动过长，而贻误战机。

整体协调，是对身体协调性的要求；不论是前避后撤，还是左右躲闪，都必须注意整体性、一致性，如向下躲闪对方的冲拳或贯拳，应由踝关节开始，膝、胯、腰、颈、头等关节都要同时弯曲收缩，协调如一才能收到好的防守效果。再如后闪，有的练习者只是一仰头，躯干和腿都不动，形成了躲头不躲身、不躲腿的错误。

2. 接触性防守要求防守面大，动作幅度小，还原转换快

防守面要大，在实战姿势中已谈到，实战过程中也要立足于防一片，不要防一点，尽力提高防守的成功率。例如左手拍挡对方的冲拳时，上臂与前臂的夹角要大的

乏实践经验的运动员，由于紧张与恐惧心理的影响。加之正确动作未定型，一遇对手尤其是强手的进攻，就手足无策，只想迎挡对手而出现动作幅度过大，结果影响了防守的准确性，或者对手转移进攻。防守动作幅度要小，应以防守的效果和是否有利于反击为准，不能只因幅度小而失去了防守和反击的作用。

还原转换快，是指防守后转为进攻的时间间隔要短。如防左转防右、防上转防下，或者由进攻转防守等的变换过程。动作间的转换如何才能做得快，这与动作幅度与结构有关，幅度大转换慢，结构不合理也影响转换的速度。合理的攻防动作结构应该是：打上防下、打下防上、击左护右、击右护左。既便于攻防的转换，也能给对手一种攻之有法，防之严密的畏惧感。

五、防守反击

防守反击是一种复合技术，即它是由防守与进攻技术组合而成的。反击技术运用得成功与否，除正确、熟练地掌握防守与进攻技术，使其达到自动化程度外，还需把握防守反击的时机和培养防守反击的意识。

防守反击的时机：一是在对手将要进攻或已暴露迹象但未出击动作之前，如甲以垫步左踹腿进攻，乙在其倒换重心或提膝时迅速以左蹬腿反击。二是在对手进攻落空尚未转入防守的瞬间，如甲以左横踢腿进攻，乙后退躲闪，在甲左脚落地的一刹间迅速上步，以右脚勾踢其左踝关节。

防守反击的意识，关键是要克服心理上的不利因素，有的运动员在实战时缺乏自信心，使用方法犹豫不决，往往错过了反击的时机。也有的由于胆怯，畏惧对手的进攻，一味退闪，消极逃脱，等等。这些都必须在训练中加以克服。

防守反击的形式有三种：一是先防守后反击。如对手以左踹腿进攻，拍压防守后再抢步进身反击，“后发制人”。二是防守的同时施以反击。如对手以左摆拳进攻，我俯下身躲的同时反击，“防中寓攻”。三是以攻代防。如对手以右摆拳进攻，我以左冲拳还击对手胸部或头部，“以直破横，后发先至”。

第五章 散手战术及其训练

散手战术，是根据比赛双方的各种具体情况，为战胜对手而采取的计策和方法。自古以来，兵家均以谋为本，明代刘伯温《百战奇略》中说：“用兵之道，以计为首。”“若不计而进，不谋而战，必为敌败。”《晋书·杜预传》中说：“以计一当万。”我国兵法中不朽的战术思想值得借鉴。

散手战术亦是以谋略为主。随着散手运动的发展，比赛中运动员技术水平和竞技能力日趋接近，单凭身体、技术战胜对手的现象逐渐减少，良好的运动素质和技术水平，只有通过一定的战术形式表现出来，才能在比赛中有更多的取胜机会。因此，散手战术构成散手训练的重要因素之一。它的作用就在于把运动员已经获得的身体、技术、心理等训练成果，根据比赛双方的具体情况综合应用，其核心就是“制人而不制于人”，造成有利的态势，掌握主动权。为了争取主动，一方面对自己要扬长避短；另一方面，对对手要抑长制短。在比赛双方旗鼓相当、势均力敌的情况下，正确地运用战术，可以减少体力的消耗和无效行动，对夺取比赛的胜利具有重要的作用。

散手战术的形成与运用是建立在一定的身体、技术、心理、智能基础之上的。同时，散手战术的培养反过来对运动员的身体、技术、心理、智能的训练水平有较好的促进作用。例如，练习主动进攻战术，可以提高运动员的反应速度、动作速度、位移速度；可以提高运动员对时机、距离等判断能力；还可以提高运动员的勇敢、坚决、果断的品质。

散手比赛，十分讲究“斗智、斗技、斗勇”。而战术应用的过程就是一个“斗智”的过程。它有利于促进运动员智能的发展。

散手战术训练，首先应该树立正确地战术指导思想，注重实用性和灵巧性。要遵循散手技术的规律和竞赛规则，进行战术训练，最终实现战术的目的。并在训练实践中丰富散手的技术内涵，使之呈现出灵活、巧妙、多变的散手技术风格。

实现战术目的，必须掌握战术原则、战术形式和发挥战术作用的条件。这是运用战术的基础，其掌握的广度、深度，直接影响战术的质量和效果。故此，战术训练要培养良好的战术意识。这就是在复杂、多变、困难的环境下，积极地观察场上情况，随机应变，快速准确地决定自己的战术行动方案。战术意识反映在行动的预见性，判断的准确性，攻防的主动性，技术的目的性，动作的隐蔽性，配合的一致性，战术的灵活性等诸方面。可以说，运动员在比赛中每一个战术的正确运用，无不受战术意识所支配，其水平是衡量成熟与否的重要标志。

第一节 战术原则

战术原则，是制定战术计划、实施战术方案必须遵循的准则。

一、按散手的动作功能设计战术

战术，是通过运用一定的技术动作来实现的，不同技术动作的组成方案，表达了不同的战术思想。因此，按散手的动作功能设计战术是合理地、有效地发挥技术的战术原则。

它能使我们从散手技术的整体性、有序性、相关性、动态性的系统观点中，正确地制定战术，而不是孤立地、片面地考虑某一个战术环节和某一个战术动作的技术因素，产生单一的战术方案。

散手的动作主要由手法、腿法、摔法和步法组成，其中大部分动作既能进攻，也能防守，或攻中有防，防中寓攻。充分发挥其功能，就要认识动作之间，上与下、长与短、大与小、进与退、近与远、攻与防，互相矛盾、互相制约、互相转化的规律，按照不同动作的不同作用，制定不同的战术方案。

二、按攻防兼顾的原理设计战术

比赛中，有些运动员一味讲究进攻，不顾防守；有的则单纯防守，不讲进攻，结果使攻防失调，顾此失彼。因此，要遵循“攻防兼顾”的原则，在瞬息万变的激烈对抗中，临战不乱，临危不惧，保持攻防的合理节奏。

攻防兼顾不是绝对的或一成不变的。比赛中要根据具体情况灵活应用。一般来讲，面对强手应加强防守，防中有攻，以防守反击为主；面对弱手应积极进攻，攻中有防，以主动进攻为主；水平相当时，要攻防兼顾，做到有序进攻，稳妥防守，抓住战机，猛烈进攻。

三、按控制与反控制的原理设计战术

在散手比赛中，常听到运动员说：“我浑身是劲，动作还没有用上就输了，真憋气。”产生这种现象是被对方控制所产生的结果。散手比赛的过程，实质上是一个控制与反控制的过程，谁控制了谁，谁就占有主动权。例如，甲、乙双方，甲擅长踹腿，乙如果不能控制其特长，甲的踹腿也就会越踹越有劲，越踹命中率越高。如果换了丙与其相对，丙了

解甲的特长，只要甲使用踹腿，丙便防守破之，成功几次后，甲在心理上就会慌乱，不但踹腿这一技术专长发挥不出来，其它技术也难以正常地发挥和运用。在制定战术时，就是要根据控制与反控制的原理，全面了解对方的情况，避实就虚，先夺其长，掌握主动权，使其不能发挥技术特长。

四、按灵活多变的原理设计战术

散手的任何战术不是万能的。比赛中采用固定不变的战术，容易被对方摸到规律，使自己陷入捉襟见肘的困境。设计战术时，应立谋虑变，多考虑几种战术形式及其互相之间的衔接和配合。这样，可以最大程度地体现不同的进攻方向和进攻点。不同攻击方向和攻击点是指从正面、侧面、背面等不同的角度，对对方的上、中、下三盘交错进攻。

由于散手比赛中进攻、防守和战术的运用具有博弈特点。因此，灵活多变要有针对性和实效性。否则，光图形式多样，华而不实，没有针对性、实效性，形式再多，也不能取得最终胜利。

五、按对方实际状况设计战术

《孙子·谋攻》篇中的“知己知彼、百战不殆”，是我国古代军事家确定作战方案的先决条件。散手比赛和作战打仗一样，要战胜对方，首先要了解对方。否则，制定的战术就没有针对性，就会陷入盲目的冒险之中。设计战术之前应了解对方的下述情况：

1. 技术状况

对方是擅于用拳，是擅于用腿，还是擅于用摔。他的攻击实力是什么，主要得分手段靠什么。对方的技术弱点是什么，是防拳能力差是防腿能力差，还是防摔能力差。

2. 攻防类型

一般来讲运动员的攻防类型有三种：一种是以主动进攻为主的进攻型；一种是以防守反击为主的防守型；另一种是能攻能守的综合型。在制定战术前，要了解对手属于哪一种攻防类型。

3. 动态类型

运动员有不同的动态类型，有的属于力量型，进攻时主要依靠强大的力量威慑对方，削弱对方战斗力，以力取胜；有的属于技术型，主要依靠良好的技术发挥，以得分取胜。对付前者需要制定以快制力，以巧制力的战术；对付后者则需要封堵路线，改变距离等，制定连续进攻的战术。

4. 身体素质

运动员之间的身体素质有着明显的差异。有的力量大，有的体力好，有的反应快，有的速度快，有的协调性好。对于不同身体素质的对手要采用不同的战术。例如，遇到耐力差的，就要采用消耗其体力的战术，逼着打或是把对方斗急拖着打，不给喘息的机会，使其体力迅速下降而取胜之。

5. 心理素质

运动员的心理素质是一个十分重要的因素。通常所讲的“斗智”、“斗勇”、“两强相遇勇者胜”，等等，都属于心理因素范畴。有的运动员虽技术好，但心理承受能力差，遇到激烈的拼搏，便产生惧怕、恐慌等心理障碍，不能正常地发挥技术而导致失败。

第二节 战术形式

散手的战术形式，是指为了完成战术意图而由各种动作

组成的具体方法。散手以它丰富的技术内容和相生相克、相互制约、相互转换的技术规律，为散手多彩多姿的战术形式提供了先决条件。散手的战术形式有：

一、直攻战术

直攻战术，是指在没有虚晃及假动作的掩护下，使用方法进攻对方。运用直攻战术须具备以下条件：

1. 当对方的反应速度、动作速度、位移速度没有自己快时。
2. 当对方的攻防动作不够熟练时。
3. 当对方的体力不足时。
4. 当对方的防守姿势出现空隙时。
5. 当与对方的距离能有效地使用进攻动作时。

二、强攻战术

强攻战术，是指硬性突破对方的防守后发出的攻击。运用强攻战术须具备以下条件：

1. 力量、速度、耐力素质比较好，但技术不如对方时。
2. 身体素质好，技术比较全面，但比赛经验不如对方时。
3. 对方的近战能力比较差时。
4. 对方的耐力比较差时。
5. 对方的心理素质比较差时。

采用强攻战术，以扰乱和破坏对手的心理平衡、战术准备和距离感，乱中取胜。猛冲猛打并不是盲目蛮干，而是通过强攻这一战术手段，扬己所长，实现打击对方的目的。

三、佯攻战术

佯攻战术，是有目的地造成对方的错觉，把对方引入歧途，实现真实进攻。在散手比赛中，佯攻是最为常见的战术

形式之一。

随着技术水平的普遍提高，特别是当对手动作反应快，防范能力强时，直接进攻容易被防守、截击或反击。采用左右、前后、上下虚晃动作；采用指上打下、指下打上、指左打右、指右打左等假动作，可以转移、分散对方的注意力，促使对方对自己的虚假动作产生某种反应，而改变正确的防守姿势，然后加以利用。使自己的进攻机会出现预见性，可以提高进攻效果。

四、迂回战术

迂回战术，是指利用步法的移动从侧面进攻。“有力当中上，无力走两旁”。当对方的动作力量大，正面攻击火力强，或者当对方集中注意力进行正面防守时，采用迂回战术，向左右两侧移动步子，既可以避其锋芒，又可以制造战机，“以迂为直，以患为利”。

我们知道，直线比弧线短，抵达动作快。但散手的弧线动作又可以破直线。迂回前进，调动对方随之转动，破坏对方的动作习惯而产生空隙。因此，在步法移动的过程中，要注意移动的方向、角度、距离，要注意进攻时机，更要注意步法的灵活性和身体位移的突变性。

五、制长战术

制长战术，是采用相应的方法，制服对方的技术专长，使其不能正常发挥。相对来说，每一个运动员都有自己的技术专长，这种技术专长是本人得分取胜所依靠的主要手段。如果能针对对方的擅长制定战术，使其擅长不能正常发挥，从而被迫采用其它的动作。这无疑能起到制彼所长的作用。

制长战术大致有以下几种：

1. 克制擅于用手法的对手。

2. 克制擅于用腿法的对手。在多种腿法中，又要区分擅长哪种腿法。

3. 克制擅于用摔法的对手。

4. 克制擅于用重拳、重腿的对手。

5. 克制擅于主动进攻的对手。

6. 克制擅于防守反击的对手。

7. 克制擅于能攻能守的对手。

六、制短战术

制短战术，即集中力量专门进攻对方的薄弱环节，制其所短。每一个运动员都有自己的弱点和短处，有的防拳能力差，有的防腿能力差，有的防摔能力差，有的防上能力差，有的防下能力差，有的某种身体素质差，有的基本动作差，有的有习惯性的错误动作，等等。

采用这一方法，关键在于是否了解和掌握对方的短处和弱点。这可以通过赛前对对方已往比赛情况的回忆，或者借助于对方同第三者比赛时进行观察，或者通过其他人进行调查，综合各种情况进行分析。除了赛前“侦察”以外，更重要的是在比赛中进行观察，通过几个回合的试探性进攻，对对方的弱点迅速作出判断，及时调整自己的战术手段。攻击对方的弱点，也要不断地变换方法，以免对方察觉自己的战术意图。

七、多点战术

多点战术，是指进攻点立体交叉，全方位攻击对方。当一个运动员的技术水平达到一定程度，适应能力加强，对其采取单一方法的进攻，容易被对方防范或反击，使进攻难以奏效。只有采用上、中、下，正面、侧面，手法、腿法和摔法，使进攻点不断变化，不规律的进攻，最大限度地扩散对

方的防守注意力，才能使对方防不胜防。这样就会牢牢地掌握主动权。

实施多点战术要求运动员技术全面、头脑清楚，并有较好的灵活性和动作转换协调能力。实施多点战术，在做身体重心高、动作幅度大、运行路线长的动作时，要有被对方抱摔和闪躲反击的防备及采取的措施。

八、重创战术

重创战术，是用力量打击对方，使其失去战斗力。实施重创战术需要一定的身体、技术条件。当自己的攻击力量和技术比对方好，但耐力差，或者攻击力量好而技术不如对方，或者在比分落后的情况下，或者出于其它因素不能打持久战时，在规则允许的范围内，寻找、制造机会，用重拳或重腿打击对方，使对方的身体、心理受到震动、威慑，失去继续比赛的信心和能力。

实施重创战术：一是自己的手法、腿法要有较大的功力；二是要准确、果断、迅速、有力地打击对方抗击能力差的部位，但不能违犯竞赛规律、有意伤人。

九、突袭战术

突袭战术，是针对对手自然产生的习惯动作，采用相生相克的方法进攻对方。散手比赛时，只要留心注意观察，就会发现运动员无意识的存在一些习惯动作。例如，有的运动员习惯提膝抬腿，有的习惯身体重心在前腿上。又如，在一个回合的进攻中，裁判员并没有发出“停”的口令，而双方运动员都停止了进攻，自然分开，然后准备下一个回合的较量，这就是一种典型的动态习惯。如果利用这个习惯，当对方停止动作时，突然发出进攻，出其不意、攻其无备，打它个措手不及，达到突然袭击的效果。

采用突袭战术，需要不断地观察捕捉对手的习惯动作；然后制定具体的突袭战术行动方案；平时要加强训练，使运动员掌握突袭战术所必备的技术和身体素质。

十、反击战术

反击战术，是待对方发出进攻动作后，在防守的过程中反击对方。武术，历来讲究“以静待动”，“后发先至”。主动进攻需改变原有姿势，身体不同部位必定会产生防守空隙和薄弱环节，如能在防守的同时或之后进行反击，容易成功。另外，防守者“以静待动”，有思想准备，这也是比较容易运用反击的因素之一。

当遇到性情急躁、缺乏比赛经验、喜欢猛打猛冲的对手时，可以以反击战术为主，主动进攻为辅。以主动进攻掩盖自己反击战术的意图；同时刺激对方，使其更加急躁，为反击战术创造条件。反击战术的手段主要有堵击、触击、抓击、顺击、闪击、退击等。

十一、下台战术

下台战术，是利用竞赛规则和擂台等客观条件，采用方法迫使对方掉下擂台的战术手段。下台战术按其形式可分为逼打下台和牵引下台两种。

1. 逼打下台

逼打对方下台要善于掌握时机，不能随意暴露自己的战术意图，否则，很难将对方打下擂台。另外，不能操之过急，如果时机不成熟，一味地连推带打，不但不能将对方打下擂台，反而容易被对方“顺手牵羊”，带下擂台。

2. 牵引下台

牵引下台，必须借用对方的冲力，引进落空，要求运动员有较好的视觉判断能力和距离判断能力。一般来讲，可用

擂台上的警戒线为标志，小级别、个子矮的运动员以退到警戒线上使用方法为宜；而大级别、个子高的宜退到警戒线内侧。

十二、边角战术

边角战术，是利用对方退到擂台边缘或角上，怕掉下擂台的心理进行攻击。比赛中，有目的地将对方逼到擂台的边线或角上，造成对方的心理恐惧、惊慌而导致动作紊乱。抓住这个机会，在防止被对方牵引下台的前提下，加强正面进攻，争取多进攻多得分。

十三、体力战术

体力战术，是通过合理地分配体力以此取得比赛胜利的战术方法。散手比赛，运动员体力消耗较大。采用体力战术，就是在一场三局的比赛中，合理分配体力，既不“虎头蛇尾”，也不能一味保守，使比赛结束后还有使不完的劲。每一局用多少的体力要根据对手的情况来定。如果对手技术较弱，可以保持体力以技术取胜；如果对方技术好，可以采取消耗对方体力的打法取胜；如果双方实力相当，还应有打持久战的准备。如果知道对手的耐力较差，应打体力消耗战，连续进攻，不给对手喘息的机会，迫使其体力迅速下降，以此取胜。

采用体力战术，除了考虑主观因素外，还要考虑客观因素。比赛是双方的事情，彼不攻，此要攻；彼此都要保存自己消耗对手的体力。所以，体力战术也要有应变准备。

十四、心理战术

心理战术，是通过一些特定的方式和措施，给对方造成心理上的影响，而争取比赛胜利的方法。散手比赛的心理活动贯穿于整个比赛的始终，心理战术多种多样，赛前隐瞒实

力，麻痹对方；漏出破绽，造成对手的错觉；激怒对方或松懈对方斗志，等等。赛中重创战术、强攻战术、佯攻战术、制长战术、制短战术、边角战术，等等，都具有心理战术的因素。其目的就是迫使对方紧张、急躁、恐惧、气馁，从而失去比赛的信心，导致比赛失败。

第三节 战术训练

一、战术训练的基本要求

1. 努力培养战术意识

培养战术意识是战术训练的中心环节。比赛中的战术运用要靠赛前了解情况，制定战术方案，靠教练员的临场决策指挥，更重要的是在瞬息万变的情况下，靠运动员的独立作战能力、战术思维能力和战术应变能力等。因此，在训练过程中，通过各种途径使运动员学会比较、分析、综合、判断，促进战术意识水平的提高。

2. 基本战术同多种战术相结合

在战术的训练中，首先要使运动员精练几套基本战术。这样，运动员才能在临场比赛中，根据已掌握的技、战术，随着战局的发展灵活应用。除了掌握基本战术以外，还应根据自己的特点建立起对待不同对手的几种成套的战术方法，以适应各种不同的对手。在战术训练中，既不能华而不实，只求多而不求精，也不能把战术训练过于简单化。

3. 要重视战术训练的质量

在战术训练中，不仅要求运动员全面地掌握战术形式的具体使用方法，同时要求具有较高的质量。要严格按照实战的要求去训练。战术动作的力量、速度、时机、判断、反

应、节奏、方向、距离、角度等，都应保质、保量地去完成。

4. 战术训练要同其它训练相结合

战术训练质量的好坏，与身体训练、技术训练、心智训练有着密切的关系。运动训练内容的各部分之间是相互影响、相互联系、相互制约、相互促进，共同反映在运动员的身上。因此，战术训练要同身体、技术、心智等训练相结合。

二、战术训练的方法

1. 假设性训练

要求运动员精神高度集中，有一种身临其境，面对对手的实战态势，设想对手所采用的各种打法，自己运用相克的打法破之。如设想对手采用“主攻抢打”，我即可用相应的“反击战术”而破之。这种练习可以一个战术反复练习，也可多种战术变化练习；可以单法练习；也可以配套练习，如先“诱攻伏击”，接着“连招快打”；或者先用“消阻进击”，然后“强攻硬取”。总之，可以设想各种情况进行空想空击。也可面对沙包、树干、假人等目标，采用“佯攻巧打”，或“闪躲进攻”来击中目标。这种想练结合的方法，主要目的是培养战术意识，掌握各种战术的具体用法。

2. 战例分析训练

具体做法是：从比赛录像中选择一些反映战术特点和应用战术较典型的片断，组织运动员观看，或以一个完整的战术反复看。典型片断可选择那些战术运用好的，也可选择战术运用不好的。通过教练员提问，如好在什么地方，错误在哪，应选用什么样的战术，等等。经过大家的讨论找出正确答案。为使分析全面，看完片断后还应把全场比赛连起来

看，从局部与全局的观念出发，防止孤立地、静止地看问题。

3. 战术分解训练

一个战术形式往往需要由几个技术动作组成。为了使每一个技术动作掌握的牢靠、扎实，可将其分解开，一个动作一个动作的训练。然后再进行完整的战术形式训练。例如，练习指上（冲拳）、打下（踹腿）的佯攻战术。训练时，第一步先练冲拳，目的是为了“示形造势”，有意引起对方的注意与反应。这就要改变正常的冲拳速度，使冲拳动作速度放慢，还可结合上步等练习上步冲拳；第二步练习踹腿，要求踹腿突发、快速有力；第三步，把上步冲拳与踹腿连起来完整练习，掌握正确的动作节奏。

4. “递招喂手”训练

由教练或同伴给练习者“喂招”，重复练习某一战术打法。例如，练习迂回战术，确定以直线动作进攻喂招。练习向左、右侧躲闪反击；或以“主攻抢打”喂招，练习“反击战术”。教练员还可在练习中寻找练习者的空隙和破绽，乘虚喂招，以纠正其错误。

递招喂手应逐步加大难度。开始，练习者往往胆怯怕打而消极逃脱，可指定其站在限制物如墙壁或长凳前而，逼其接招用法，慢慢适应，壮大胆量。喂招可由慢到快，虚实结合；由喂固定、单一的打法到一种打法和多种打法的灵活应用等。以提高各种战术的熟练程度和运用能力。

5. 模拟训练

由教练员或同伴根据不同对手的情况进行模仿，而采取的一种针对性专门练习，提高战术适应能力和运用能力。例如模拟主动进攻型的对手，模拟防守反击型的对手，模拟重

拳重腿的对手，模拟擅长拳法的对手，模拟擅长腿法的对手，模拟擅长摔法的对手，以及比赛中的各种情况。要求模拟者动作要真实，以提高练习者的适应能力和战术运用的能力。

6. 交手比试

它虽有比赛的因素，但其着眼点不在胜负，主要是训练和培养练习者的战术意识和战术运用的能力。训练时可根据其任务和内容作一些规定和提出要求。如初期实战比试时，为了使双方能灵活地运用技、战术，防止受伤，可以规定点到为止，或者只限于一次性进攻与防守（反击），不许连续进攻或反击；或在教练的监督指导下，交手比试，教练员视情况随时暂停，分析和纠正练习者战术运用正确与否；这样由易到难，待战术训练到一定程度后可安排不同打法特点的练习者，轮流互换交手比试；或者安排一个练习者“坐庄”，轮战几个不同打法特点的对手，以训练和提高战术的应变能力。

7. 实战比赛

按照竞赛规则的要求和规定，在比赛的条件下，训练和培养运动员运用战术的能力，丰富临场比赛经验。也可根据从难、从严、从实战需要出发，安排有特定条件的比赛。如不同体重级别、不同技术水平等的对手间进行比赛，重点训练弱者。或者在一场三局的比赛中，一人每局轮战一个对手，以训练和提高战术的合理运用及应变能力。另外，通过与兄弟队合练或邀请比赛的机会，进行战术训练，效果更好。

“既得艺，必试敌”。实战比赛是训练和检验战术运用的最有效手段。应及时进行总结，养成研讨战术的良好习惯，牢固地树立战术观念。

第六章 散手运动员的身体训练

运动及比赛的实践证明：健康的身体和高度发展的运动素质能保证运动员更好地掌握复杂、先进的技术、战术，承担大负荷训练和激烈的比赛，不断提高运动成绩。身体训练对防止运动员的伤病、延长运动年限也有重要意义。

身体训练包括一般身体训练和专项身体训练两个方面。武术训练，在长期的练习实践中，积累了一整套的专项身体训练的内容，可使身体各部位得到较全面的训练，较快地发展散手运动的专项身体素质，为学习散手技术、战术、提高实战水平，打下良好的基础。

第一节 力量素质训练

力量素质是散手运动员的基本素质之一。它与其它素质有极为密切的关系，往往影响到其它素质的发展。力量素质也是掌握运动技术，提高运动成绩的基础。因此，力量素质是散手运动员身体运动水平的重要指标之一。

在力量练习中，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。在武术运动中它有轻重、快慢、刚柔、虚实等不同的表现形式。我们通常所讲的“力量”，是指在相对较慢的速度状态下，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，搬运工人可以背负一个一般人所不及的重物，可谓之有力量，但当令其打一

拳时就未必有多重。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。这就是力量和劲的不同。

在安排身体训练过程中，既要注意抓住力量这个基础，更要注意使其结合散手运动的特点，按其所需，发展力量素质，尤其注意爆发力，即武术中常讲的“寸劲”的练习。

一、发展绝对力量的练习

体育研究的最新成果告诉我们：发展运动员的绝对力量基本采用本人最大力量的 60% ~ 70% 的负荷重量，重复次数为 8 ~ 12 次，组数以不降低重复次数为原则，组间间歇时间为 2 ~ 5 分钟。

但基础训练应以 40% 负荷重量开始。对经过基础训练的运动员每周应安排 1 ~ 2 次的 80% 以上负荷重量训练。

训练中，经常采用的具体方法有：

1. 杠铃屈臂

两脚左、右开立；两手反握杠铃，提杠铃至腹前，以肘关节为轴做两臂屈伸动作（图 421）。

2. 卧推

仰卧在长凳上，做卧推杠铃动作（图 422）。

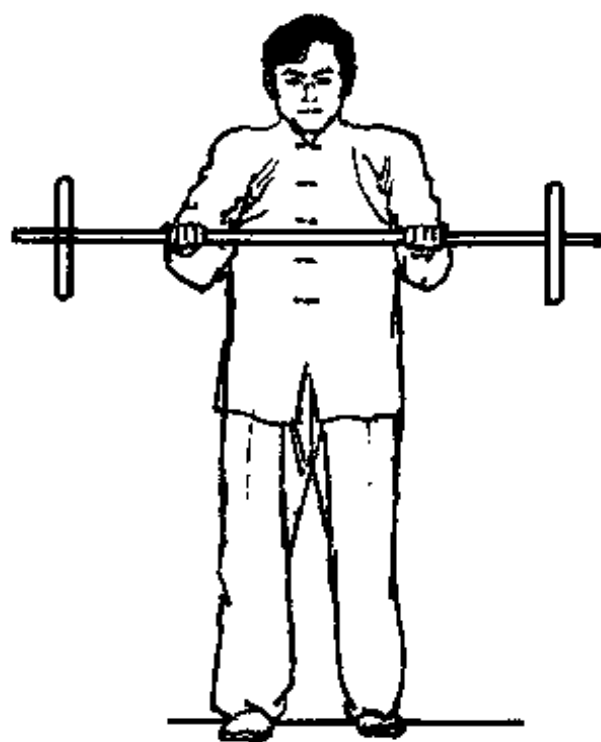


图 421

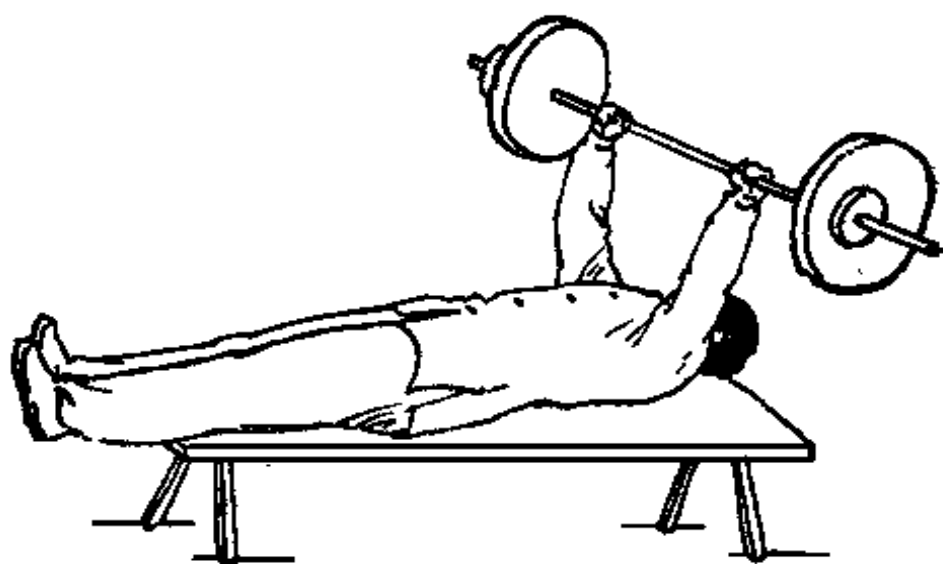


图 422

3. 负重仰卧起坐

将两脚固定，或请同伴扶按两脚；两手持杠铃片置于脑后，做仰卧起坐动作（图 423）。

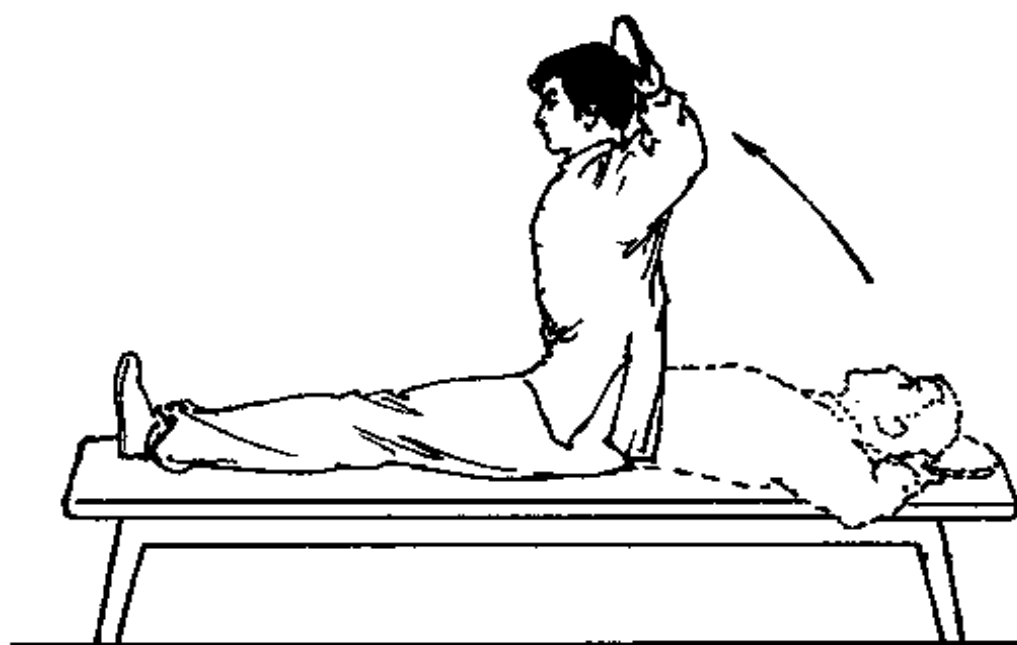


图 423

4. 负重俯卧体后屈

俯卧；两脚固定；两手持杠铃片置于脑后，做身体抬起动作（图 424）。

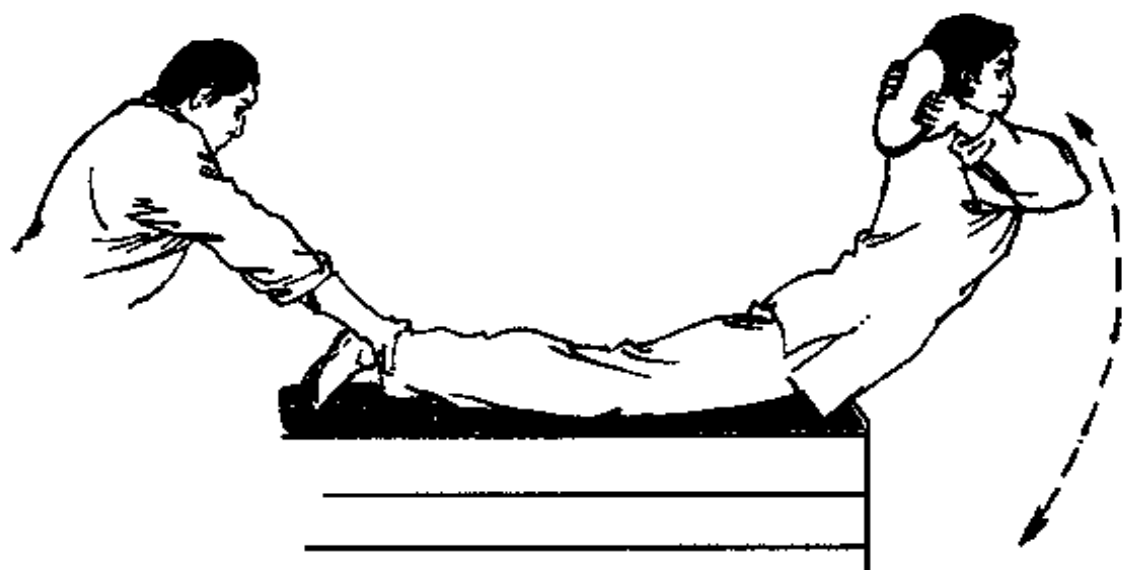


图 424

5. 负重深蹲

肩负杠铃，深蹲起（图 425）。

6. 负重登台阶

肩负杠铃；左腿踏在约 50 厘米高的木凳或台阶上；右腿支撑，左腿积极向上蹬起，并使右腿屈膝抬起；左脚落地时右脚踏在木凳（台阶）上；两腿交替（图 426、427）。



图 425

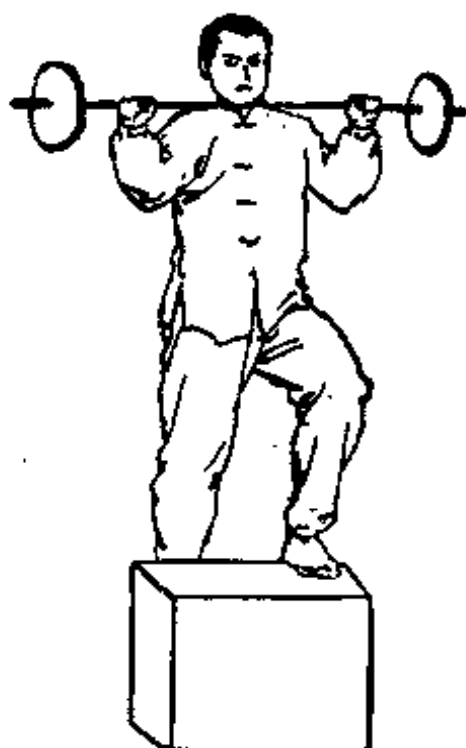


图 426

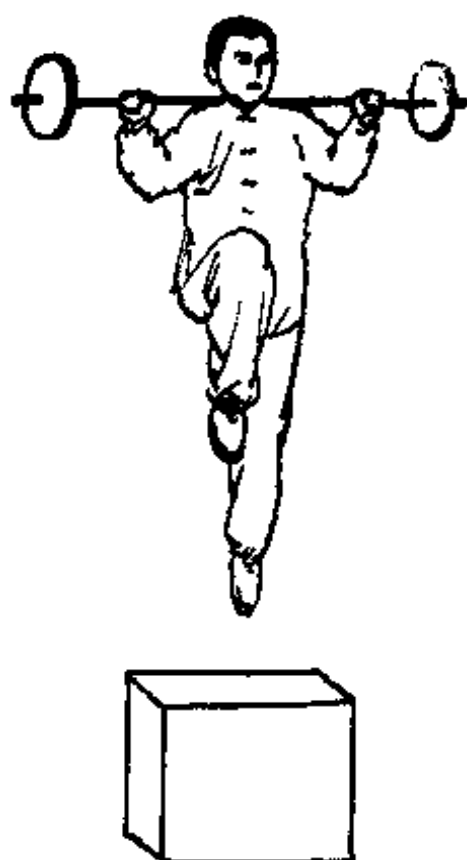


图 427

二、发展速度力量的练习

速度力量具有速度和力量综合的特征。在散手运动中，由于运动员所持器械（拳套）较轻，48 公斤级到 65 公斤级的拳套重量为 8 盎司；70 公斤级到 85 公斤级的拳套重量为 10 盎司。因此，速度力量训练实际上是动作速度的训练，即快速完成动作的能力。它最典型的表现形式就是爆发力，这也是速度力量训练的最终目的，应引起教练员足够的重视。

多年训练的实践证明，发展运动员的速度力量应采用小重量的负荷或不加外界负荷，练习时动作速度快而连贯。训

练中，经常使之与基本动作相结合，主要方法有：

1. 马步推砖（哑铃）

两脚并立，屈膝半蹲成马步；两手持砖（哑铃），屈肘置胸前，手心向内，然后左、右手依次向前推出；推砖时，助腰力，转腰顺肩，旋臂伸肘，爆发用力（图 428）。

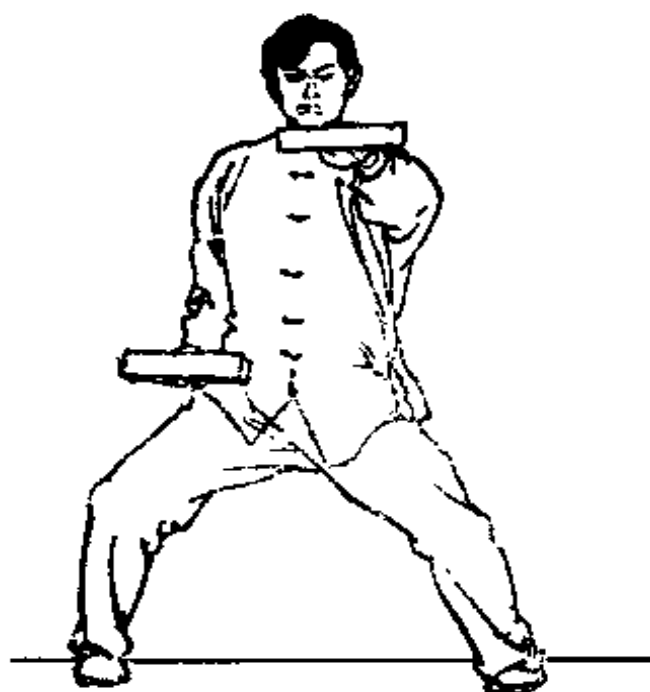


图 428

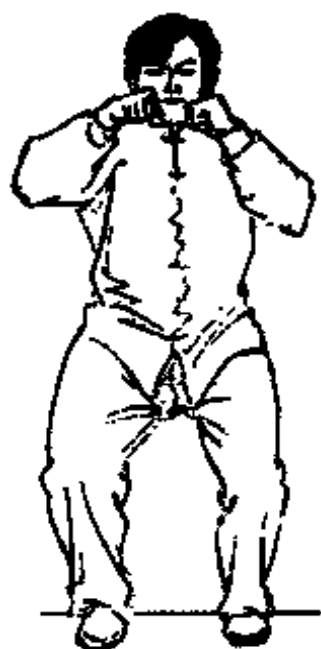


图 429

2. 蹲跳冲拳

半蹲或全蹲；两手握拳，屈肘抱于胸前，当右腿上步时，冲左拳；左腿上步时，冲右拳，并收回左拳（图 429、430）。

3. 腿系沙袋做蹬、踹、弹等各种腿法练习（图 431），为踹腿练习。

三、发展力量耐力的练习

在散手训练中的力量，首先是爆发力；其次便是力量耐力。发展运动员的力量耐力多采用小重量负荷，重复次数多，直至极限的重复次数。具体采用的动作方法有：



图 430

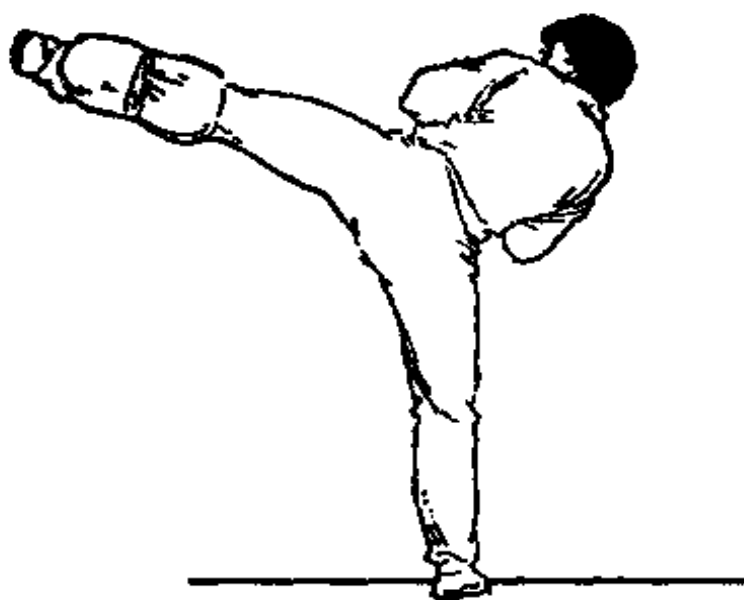


图 431

1. 俯卧撑

身体俯卧，两手屈臂支撑，即用力伸直（图 432）。两

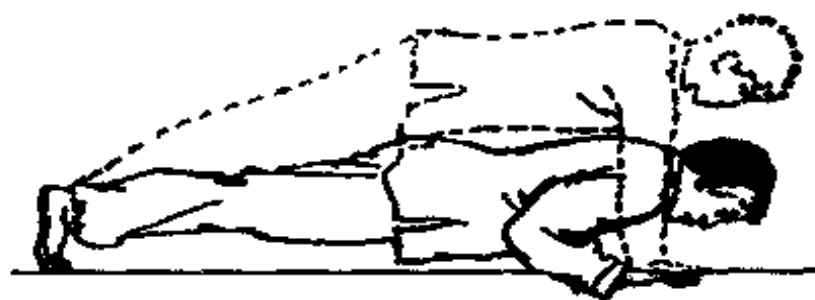


图 432

手亦可握拳或十指撑地，以增加练习的难度。

2. 推小车

同伴帮助将两腿抬起，做两臂支撑向前爬行动作（图 433）。

3. 肋木举腿

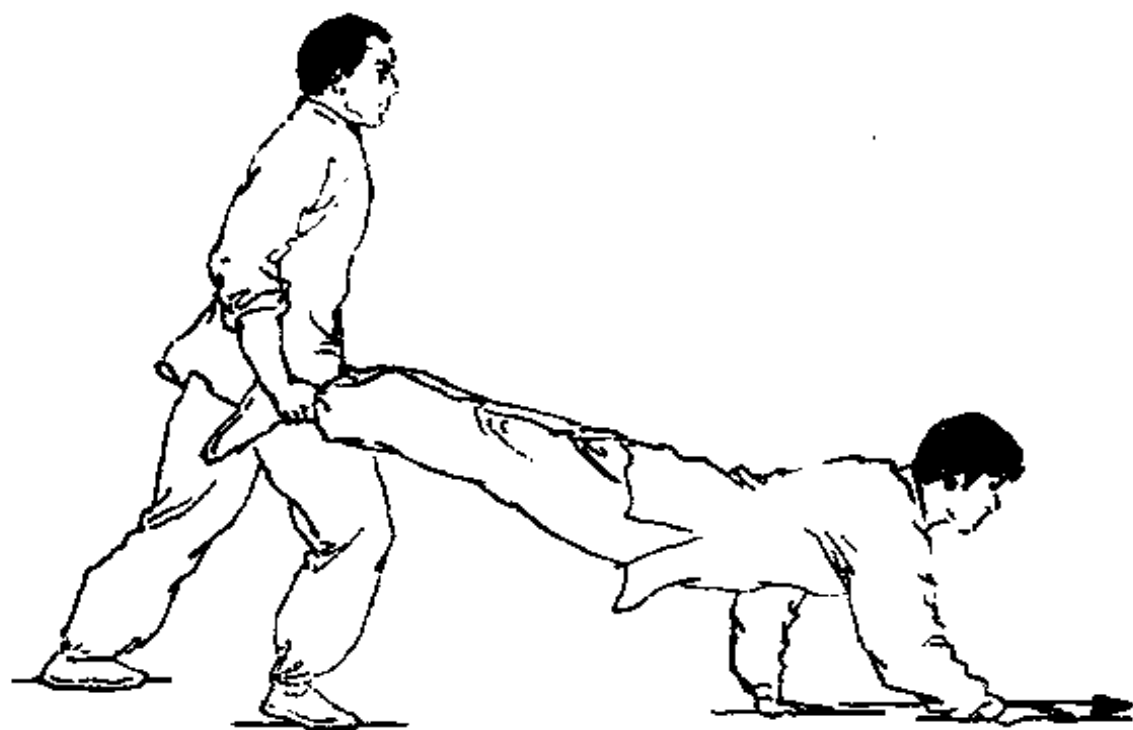


图 433

背靠肋木，两手抓握横木（或能支撑一定重量的横杆）悬垂，做收腹举腿动作（图 434）。

4. 蹲步换跳

一腿屈膝全蹲，另一腿前伸，跳步交换（图 435、436）。

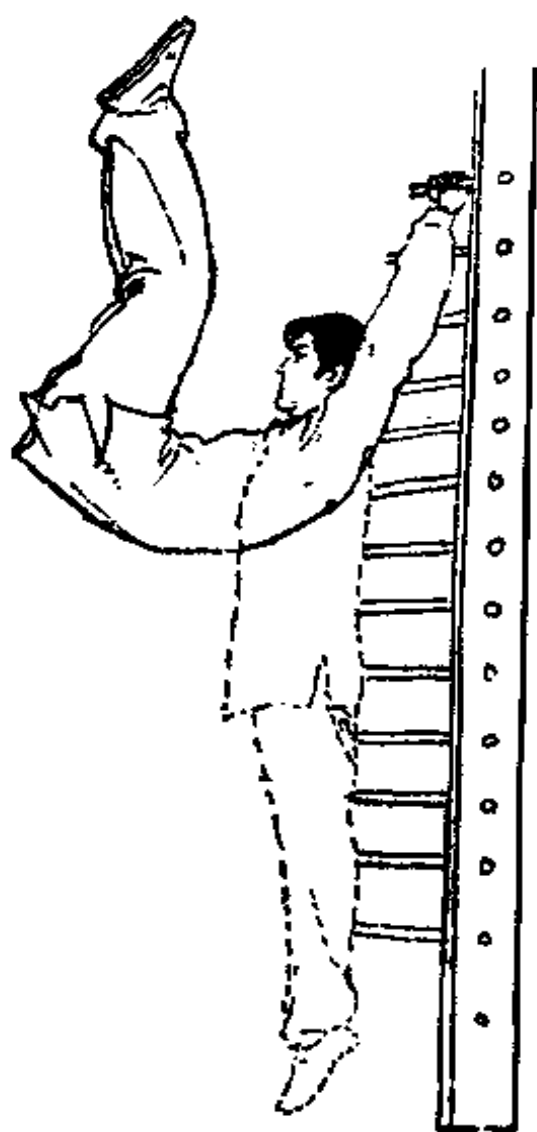


图 434

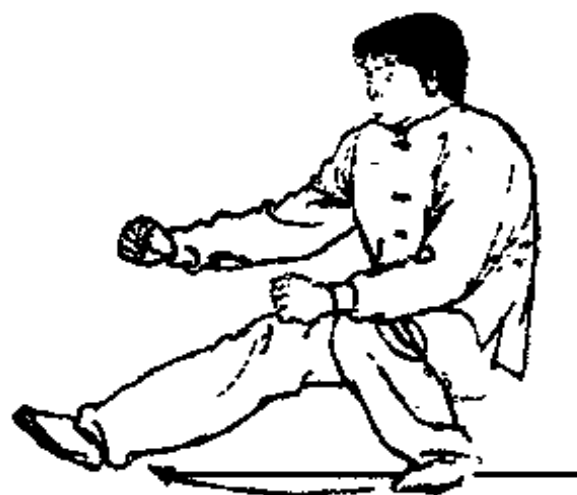


图 435

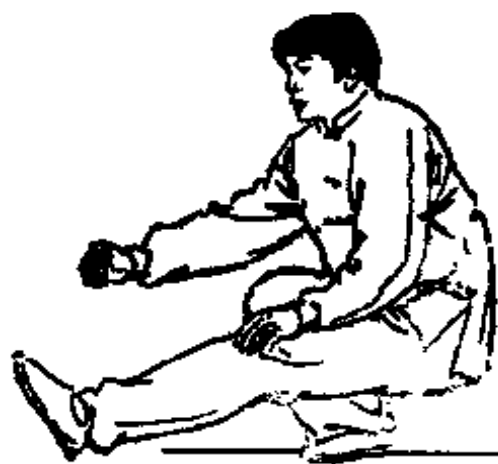


图 436

5. 拧木棒、竹捆

两手以不同的抓握法拧转木棒、竹捆（图 437）。

6. 拧磨盘

将带有支柱的石磨盘（或跳高支架）斜放在身前，一手



图 437



图 438



图 439

从下向外，缠抓握支柱后，向外拧转，使圆盘底坐滚转至左前方；然后换另一手拧转（图 438、439）。

7. 拧卷重物

如用绳子系好几块砖，或系一个杠铃片、壶铃，绳子的另一头固定在一短棒中间，两臂平举，左、右手依次向内拧转，卷起重物；然后再向外拧转，慢慢将重物降下（图 440）。

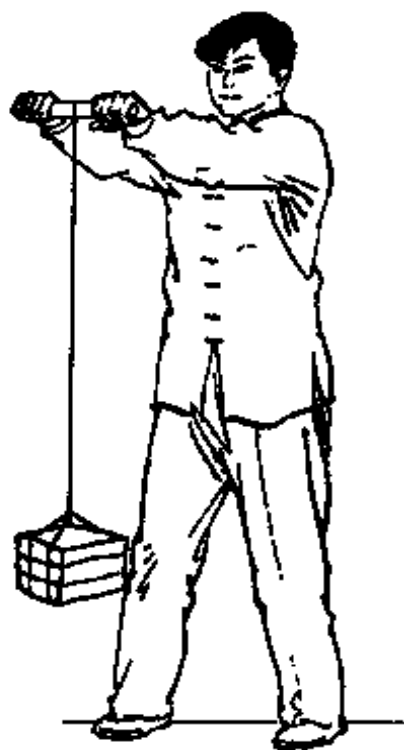


图 440

四、力量训练的要求和注意事项

1. 根据学习和掌握散手踢、打、摔技术的需要，应使机体局部力量和整体力量训练、发展大肌肉群力量和发展小肌肉群力量训练结合起来进行，防止训练的片面性。

2. 科学地调整 and 安排运动负荷。若发展绝对力量，需要采用强度大、重复次数少的练习；若发展速度力量，要求练习者在最短的时间里发挥出最大的力量；若发展力量耐力，则采用负荷强度小、重复次数多的练习。根据散手运动的特点，应充分注意发展速度力量和力量耐力。

3. 进行强度较大的力量练习时，要特别注意肌肉的放松调整，力量性练习与其他性质练习或放松练习应交替进行，防止肌肉僵化，提高肌肉的弹性。

4. 注意力量练习在小周期中安排的时机和课的次数。力量练习最好安排在小周期的第一天，这样不会受前面训练

的疲劳影响，使中枢神经系统处于最好状态下完成练习，同时还可充分利用练习产生的后效作用。

力量训练的数量，刚开始训练的人，每周三次效果较好；训练有素的可安排多一些。由于大肌肉群的工作能力的恢复较慢，大赛前（7~10天）的训练，都不要安排极限重量的较大部位肌肉群的练习。

第二节 速度素质训练

在散手运动中，速度素质的反应速度、动作速度和动作频率都是综合表现出来的，其特点是：在攻防多变的情况下，要求运动员能最大限度表现出速度的三部分或大部分。散手训练的主要任务之一就是保证其各部分的综合达到尽可能完善的程度。

一、反应速度训练

现代科学研究结果表明：反应速度主要受遗传的影响，运动训练并不能改变人的反应速度。训练的作用只是把受遗传因素影响所决定的最高反应速度表现和稳定下来。通过训练，最高的反应速度次数出现得多，就是反应速度稳定性好。如在实战中的一个防守动作，通过多次的重复练习，使得其动作速度力量，协调时间，都达到了相当高的程度，缩短了其反应速度。

1. 简单动作反应速度的训练

散手训练中的打靶练习。教练员规定好练习的动作，突然亮靶，运动员尽可能快的作出打击动作。

提高简单反应速度，主要取决于运动员对于动作熟练的程度。对于初学者采用如游戏和球类等活动，就可以发展简

单动作反应速度，而且，可以达到良好效果。但是，如果要把散手中的一些简单动作反应速度提高到一定程度，就必须采用专门的方法和手段。

首先采用重复法。要求运动员尽可能快地对突然出现的信号或突然改变的环境作出反应。回答的动作是运动员早已掌握的简单的单个与组合的练习，如反复完成闪躲防守左冲拳，同时，反击对方腹部的动作；根据教练员手势做出相应的防守动作等。经过一段时间，随着反应速度的巩固和提高，再进入专门训练阶段。这包括：

(1) 分解法。即分解回答反应的动作，使之处于较容易完成的条件下，通过提高分解动作的速度来提高反应速度。如运动员完成侧闪躲防守左冲拳，而后右横扫腿击对方腹部的动作组合。在训练中，可先练习躲闪，然后，单独提高横扫腿的动作速度。

(2) 变换法。即根据动作的强度和具有时间变化的信号刺激，明显改变练习形式和环境来提高简单动作反应速度。如采用接近比赛的条件性实战；消除运动员心理障碍等方法来提高简单反应速度。使最高反应速度得到进一步稳定。

2. 复杂动作反应速度的训练

散手比赛，攻防激烈，瞬息万变。对于复杂动作反应速度有着更高的要求。而且它与技术、战术训练密不可分。因而，最主要、最有效的方法，是通过条件实战、实战和参加比赛。对抗双方只有在实战中，特别是在比赛中，才可能暴露出问题。选择的动作是否正确、有效，只有在实战运用中得到检验。

其训练：

(1) 对对方进攻动作的反应并作出选择。

它包括发现进攻、判断速度和击打部位、选择动作方法、实现方案四个阶段。其中，提高运动员复杂动作反应主要是缩短观察与判断的能力。具体方法如下：

①提高预料能力

这种能力的培养可以采用单独的防守实战训练，如教练员规定双方一至两种的进攻与防守动作；一方进攻，一方防守。要求防守运动员抢先于进攻一方之前发现其动作，并准确作出防守动作（包括闪躲），但最重要的一点是，双方都要从实战要求出发认真练习。

②采用带有防守、进攻组合动作的打靶练习

另外，选择动作反应时间的缩短，要求运动员抓住一切可能出现的预兆，如发力前的预摆，面目表情，身体特点等。实践证明，如果能准确的意识到对手可能采取的进攻方式，就可能准确选择相应动作来应付，达到缩短反应时间的效果。

(2) 采用“示”靶训练，提高选择反应时间。

教练员持靶，在不同的位置突然示出，规定好运动员在不同位置的打靶动作组合，并要求快速完成。这一方法，是建立在技术动作的熟练程度、质量以及个人特点和协调能力等基础上的。故它是一种提高技术，训练战术的有效手段，只是要求不同。

总之，要在有目的地发展复杂反应速度的专门训练中，尽可能地模拟散手运动中产生复杂反应的条件和类似的形式，让运动员反复适应后使反应时间缩短。由于复杂动作反应速度的转移范围较广，因而应采用多种形式的专门练习。

二、动作速度训练

单纯的动作速度是不存在的。实践中所观察到的动作速

度，实际上是由其它能力，如力量，协调，耐力，技术等因素，加上速度素质来决定的。所以，动作速度的训练与其它运动素质的训练、技术训练有密切的联系。要培养动作速度，就必须有目的的发展相应的运动能力，这是动作速度训练的特殊之处。同时，由于速度素质不易转移，在动作速度的训练中，训练的任务和内容必须明确，否则收不到良好效果。另外，动作速度的提高，必须与速度耐力的提高结合起来。实战中，运动员不仅仅是快速完成动作，而且，还要尽可能地保持在整场比赛中的每个时间阶段。因此，动作速度的速度耐力训练，是非常重要的。

动作速度训练方法。

1. 规定最高速度指标和变化练习程序的重复法

运用这种方法时要使运动员能在练习时最大限度地表现出动作速度，并能在专门性的条件下，通过练习程序的变换促使各种速度之间产生最大可能的转移，减少技术动作定型对速度提高的影响，并经常采用运动员不习惯的速度进行练习。

(1) 减轻护具的打靶组合训练。

在训练中，以提高运动员动作速度；同时，兼顾速度耐力为目的训练，与力量训练和耐力训练有所不同。它需要将运动员的护具减轻或去掉，在不影响技术动作前提下，达到速度转移的良好效果。

(2) 利用器械重量的变化训练。

实践证明：运动员负重由重到轻的训练，可以提高动作的加速度和工作力量。这在训练学中叫做后效作用。安排的次序为：加重——标准——减轻，其比例为 1:2——3:1。如，可采取加重护具的空击（重拳套、护腿、沙带等）；而

后用标准护具的空击；最后不穿护具的空击。

(3) 利用声响、手示发出速度感觉指令训练。

例如教练员通过击掌发出指令，运动员以最快的动作速度跟上击掌频率，完成如左右冲拳、踢腿等动作。

(4) 利用“疾跑”效果，把加速度阶段引入主要动作。

速度练习，包含从静止到最大速度的疾跑阶段。它是提高速度的最重要前提。散手的各种拳法、腿法前的上步及转体动作，都是尽可能地将上步与转体的加速度引入拳法与腿法之中，提高打击的力量。在训练中，可将带有转体、上步接作的各种比较典型的动作提出来进行训练。如将转体的加速引入转身鞭拳的最后用力，提高鞭拳的动作速度。

2. 比赛法

采用比赛法，运动员情绪高涨，表现出最大速度的可能性就会增加。如测验赛、选拔赛、邀请赛等形式，提出明确的任务，让运动员认识到比赛的重要性。

3. 游戏法

像比赛法一样，可以激发运动员高涨的情绪。同时，由于游戏过程中能引起各种动作变化，还可以防止因经常安排表现最大速度的练习而引起的“速度障碍”的形成。如“投人”游戏：让运动员在规定的区域内或擂台上，四边各站一名投手，用球或拳套等软物，通过传递，投击运动员。这样运动员不仅要随时快速的调整位置，而且，还要闪躲以防被物击中，从而达到了提高动作速度的目的。

要取得发展速度素质的效果，在训练中作怎样的安排是很重要的。

由于速度练习具有极限强度，并伴有很大的心理紧张，同时动作速度在疲劳的状况下会产生下降。故此，在一堂训

练课中，速度练习的量相对于其他练习来讲是不可能很大的。

课中速度练习之间的间歇，应该保证使后一次练习完成的速度在一定范围内不低于前一次。如果重复的总数不多，则较好的间歇为 5~8 分钟。随着练习重复次数的增加，间歇必须延长，如提高一堂训练课上练习量，可以在间歇期间安排一些与主要练习在形式上相似的简单动作作为休息性练习，如空击练习间的弹跳步及想象的闪躲练习；在打沙包间歇中的动作模仿，等等。这样还可保持完成动作的神经兴奋性。

三、发展速度素质的要求和注意事项

1. 以最快的速度完成动作。
2. 采用的动作应是练习者已熟练掌握的。
3. 练习的持续时间不应超过 20~30 秒钟。
4. 专门性的动作速度练习应与比赛的动作结构相似。
5. 运用举重物做专门性动作速度练习时，重物的重量应比培养单纯力量和速度力量时的重量小。
6. 要严格掌握好练习的间歇时间和休息方式。

第三节 耐力素质训练

散手运动是一项融各种运动素质为一体的综合性运动项目。它对于耐力素质的要求也是全面的。运动员参加散手比赛，必须具有打一场三局，坚持到比赛最后的充沛体力，保证其在比赛中正常地发挥和有效地运用技术、战术，即速度耐力。同时，他还必须要具备有在长时间激烈的对抗中有效地打击和防御对手的能力，即力量耐力。故此，应把耐力

素质的练习安排到经常性的训练中去，占有一定的比重。

一、有氧耐力训练

主要采用强度小、负荷时间长的各种练习。

1. 匀速跑。心率控制在150次/分左右，负荷时间可保持在30分钟以上。

2. 越野跑。强度及负荷时间同上。

3. 跳绳。双脚跳或两腿交替的单脚跳均可（图441），摇绳频率不变，跳8'~10'或长时跳绳。

跳绳，不仅是发展耐力素质的有效方法，还能发展运动员的协调性、节奏感和踝关节的弹跳力，可有效地提高步法的灵活性。

4. 足球、篮球等球类比赛。

二、无氧耐力训练

主要采用负荷时间短、练习密度大、短间歇的做法。

发展运动员的无氧耐力，除采用如60~80米间歇跑、100~400米变速跑等练习密度大、间歇时间短的中、短距离的跑以外，应更多地同散手专项技术练习结合起来。例如：

1. 空击

选用散手技术动作以及小组合进行。限制时间，规定组数，如连续不断地快速做：左、右冲拳3'，间歇1'，做3~



图 441

5组；左、右蹬腿2'，间歇30'，连续做3~5组；拳、腿并用，攻防结合的3'~5'想象练习，间歇2'~3'，做3~5组。

2. 打沙包

进行拳法或腿法以及组合动作的计时练习，一般3'~5'，练习3组，每组间休息1'~3'。要求以最快速度完成，全力使用力量。

3. 坐桩

采用实战或条件性实战。由一人坐桩，连续打3~5局，每打一局轮换一体力充沛的同伴与其对阵。

坐桩练习，一般不宜在基础训练阶段采用，即使具有一定技术水平的运动员，安排也不宜过多，以免在体力不够的情况下，破坏动作的正确定型。一般一周安排一次。最多两次。

三、发展耐力素质的要求和注意事项

1. 根据练习任务的要求，科学的安排练习的数量、强度、重复次数，间歇的时间和休息的方式。

2. 散手运动员的耐力具有力量性的特点，增加力量练习的次数是发展肌肉耐力的一个有效方法。

3. 根据散手比赛长时间、大强度、激烈对抗的特点和运动员的身体训练水平，科学地安排有氧耐力和无氧耐力的训练，并使无氧耐力的训练尽可能多地结合专项进行。

4. 耐力训练不仅是身体方面的训练，也是意志品质的培养过程。因此，在耐力训练中除采用多种多样的训练手段外，还应注意培养运动员刻苦耐劳、坚韧不拔的意志品质。

第四节、柔韧素质训练

各项运动都要求有相应的柔韧素质，尤其武术对柔韧素质有着较高的要求。发展柔韧素质有主动和被动两种形式。

一、主动形式的练习

它是指运动员依靠自己的力量使肌肉拉长和加大关节活动的范围。

1. 肩臂练习

(1) 压肩

面对肋木（或一定高度的物体）站立，距离一大步，两脚左右分开，与肩同宽或稍宽；两手抓握肋木，上体前俯（挺胸，塌腰，收髋）并做下振压肩动作（图 442）。也可以两人对面站立，互相扶按肩部，做体前屈的振动压肩动作。

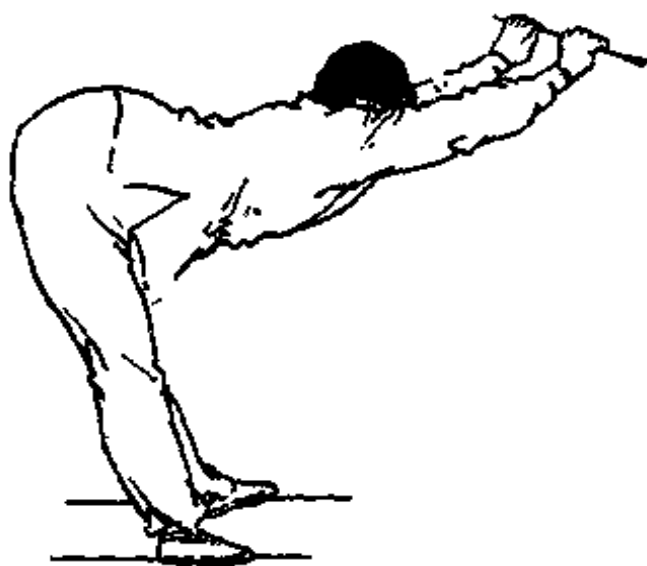


图 442

要点：

两臂、两腿要伸直；振幅应逐步加大；压点集中于肩部；增加助力时应由小到大。

(2) 单臂绕环

成左弓步站立，左手按于左膝上（也可两脚开立，左手叉腰），右臂垂于体侧；右臂由上向后、向下、向前绕环，

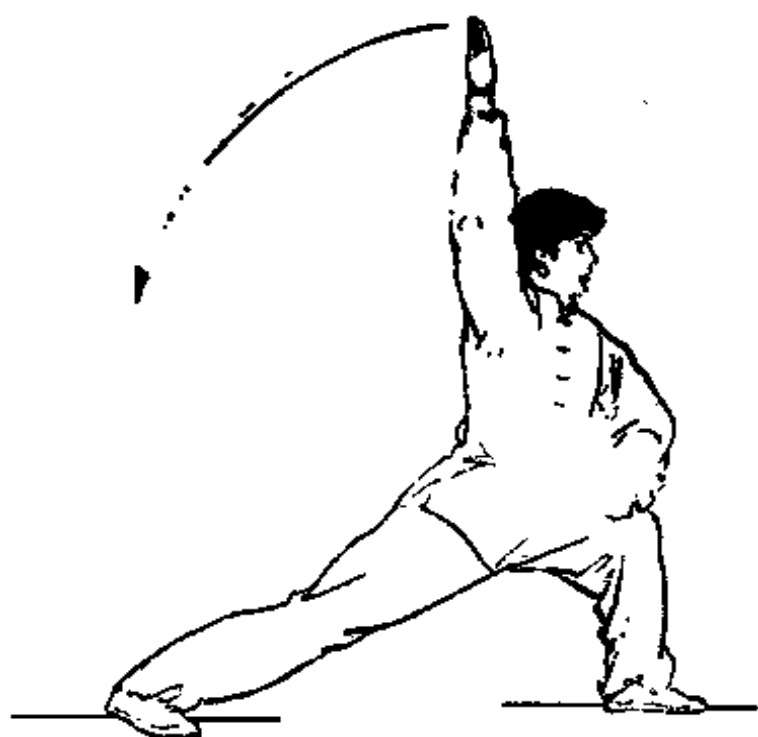


图 443

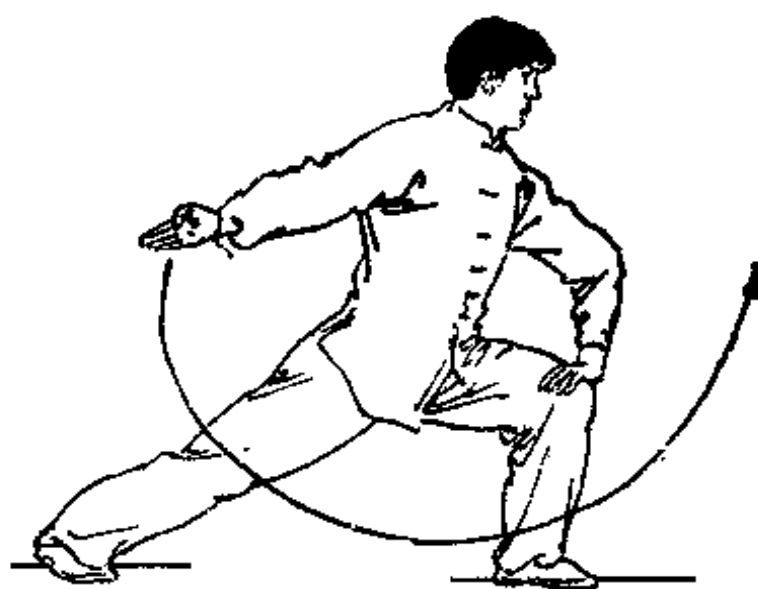


图 444

为向后绕环。右臂由上向前、向下、向后绕环、为向前绕环。练习时，左右臂交替进行。做左臂绕环时，换右弓步站

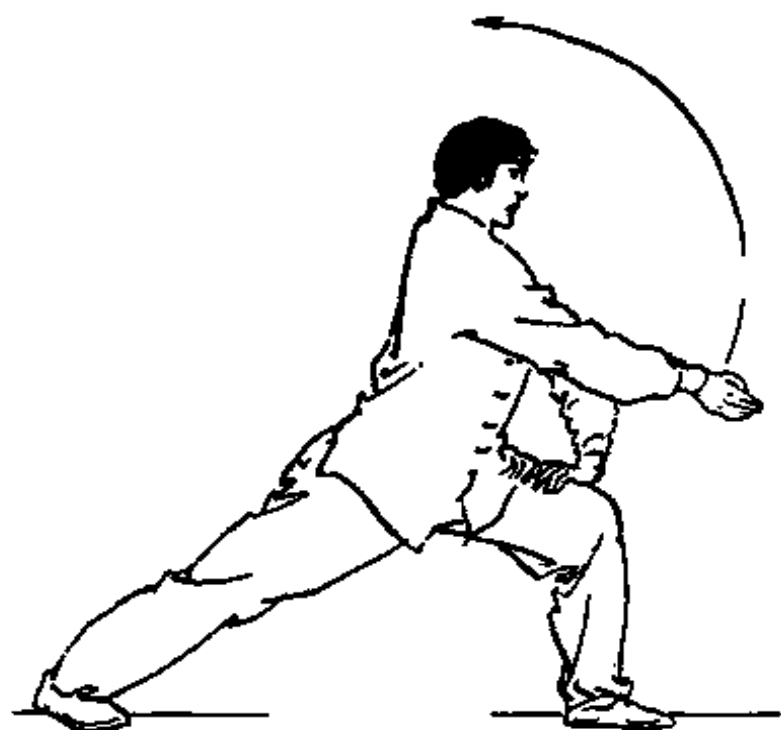


图 445

立（图 443、444、445）。

要点：

臂伸直，肩放松，划立圆，逐渐加速。绕环的方向以动作开始时的位置为准，如开始时臂向后运动即为向后绕环，开始时臂向前运动即为向前绕环。

（3）交叉绕环

两臂直臂上举，左臂向前、向下、向后，右臂向后、向下、向前；同时于身侧划立圆绕环（图 446、447、448）。练习时可交替进行。

（4）乌龙盘打

两脚开立，略宽于肩，两臂垂于体侧。

左脚向左迈出一步成左弓步，上体随之左转；同时右臂向左前下方伸出，左掌手心向里，掌指向下，插于右臂肘关

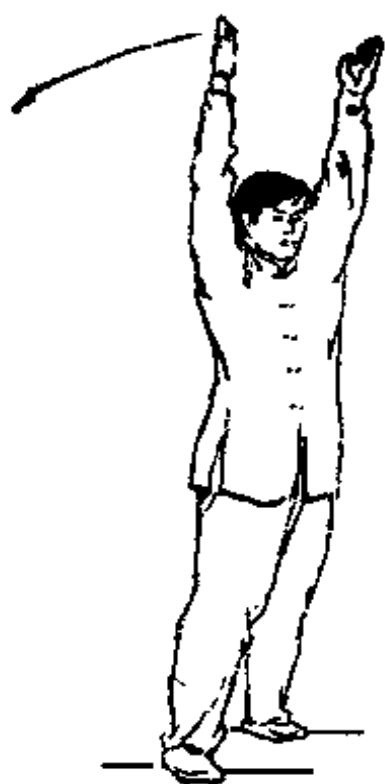


图 446

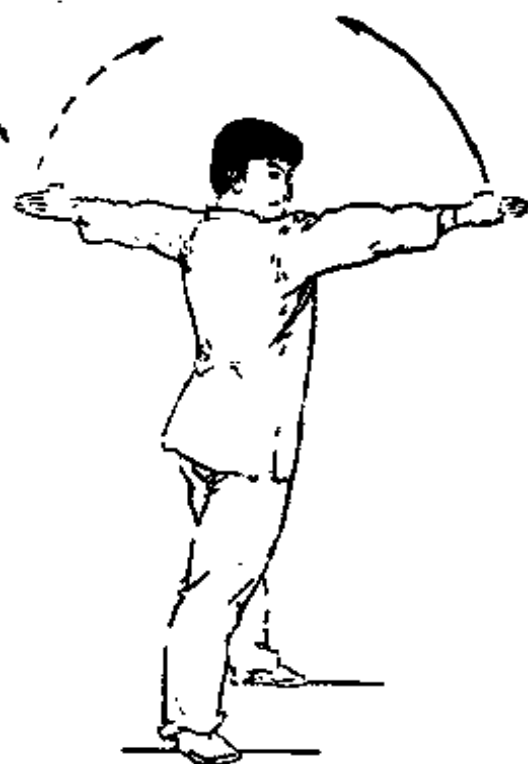


图 447

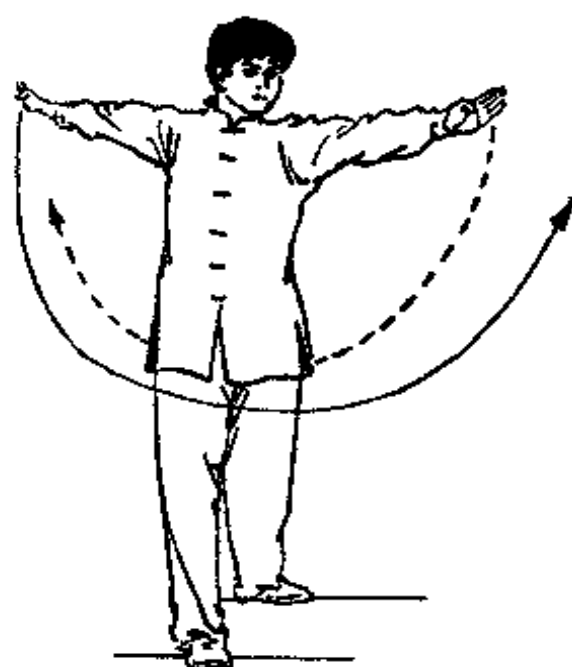


图 448

节处；上动不停，上体右转成右弓步；同时右臂伸臂由左向上、向右抡臂划弧至右上方；左掌下落至左下方；上动不停，上体右后转；同时右臂向下、向后抡臂划弧至后下方；左臂直臂向上、向前抡臂划弧至前上方；上动不停。上体左转成右仆步；同时右臂直臂向上、向后、向下抡臂划弧至右腿侧拍地；左臂向下、向左抡臂划弧停于左上方。练习时左右交替进行（图 449、450、451、452）。

要点：

向上抡臂时要贴近耳；向下抡臂时要贴近腿。右仆步抡拍时，眼随右手；左仆步抡拍时，眼随左手。

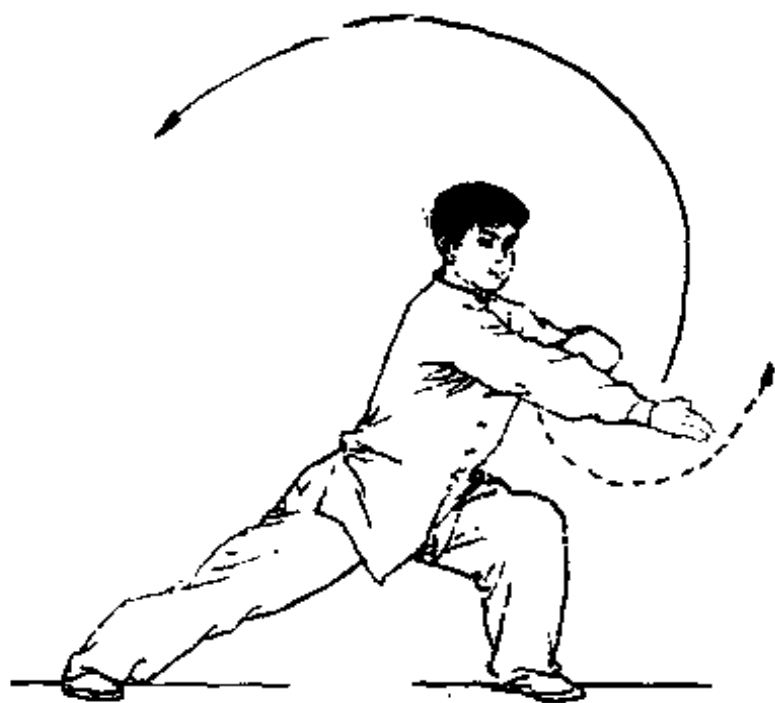


图 449

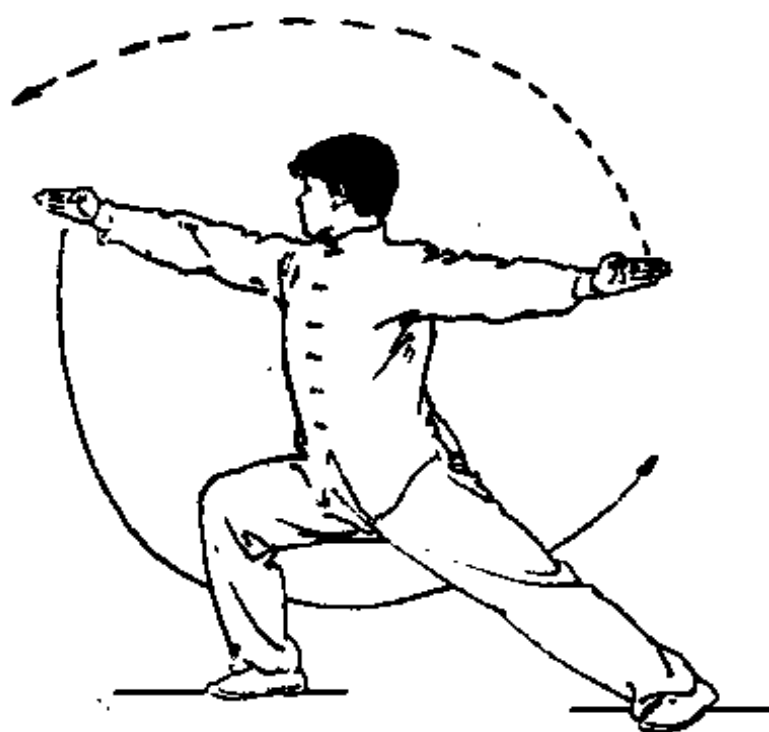


图 450

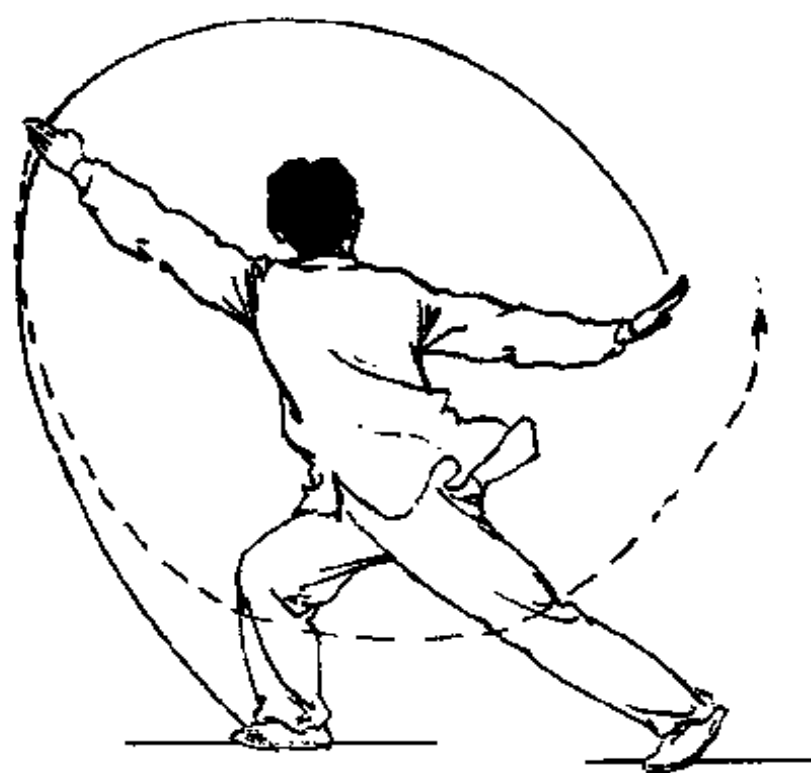


图 451

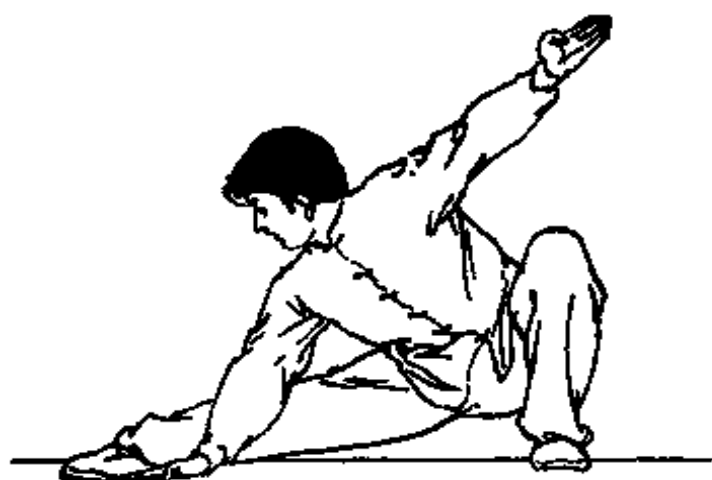


图 452

2. 腿部练习

(1) 正压腿

面对肋木或一定高度的物体,并步站立。左腿提起,脚跟放在肋木上,脚尖勾起,踝关节紧屈;两手扶按膝上,两腿伸直、立腰、收髋,上体前屈并向前、向下做压振动作(图 453)。练习时,左右腿交替进行。

要点:

直体向上、向下压振;逐渐加大振幅,先以前额、鼻尖触及脚尖;然后过渡到下额触及脚尖。

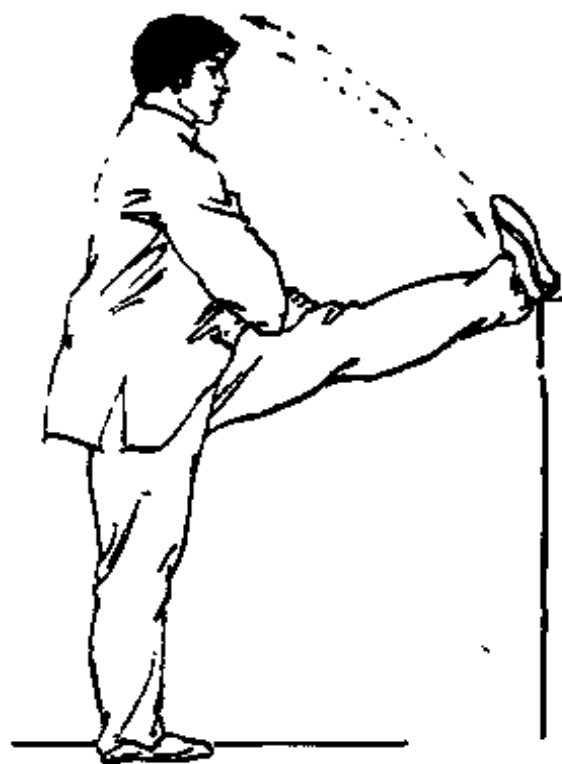


图 453

(2) 侧压腿

侧对肋木或一定高度的物体,右腿支撑,脚尖稍外撇,

左腿举起，脚跟搁在肋木上，脚尖勾起，踝关节紧屈；右臂屈肘上举，左掌附于右胸前；两腿伸直，立腰；开髋上体向左侧压振（图 454）。练习时，左右交替进行。

要点：

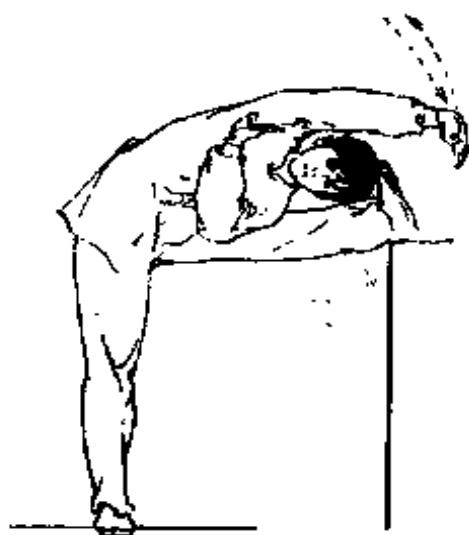


图 454

同正压腿。

(3) 后压腿

背对肋木或一定高度的物体；并步站立，两手叉腰或扶一定高度的物体；右腿支撑，左腿举起，脚背搁在肋木上，脚面绷直，上体后屈并做压振动作（图 455）。练习时，左右交替进行。

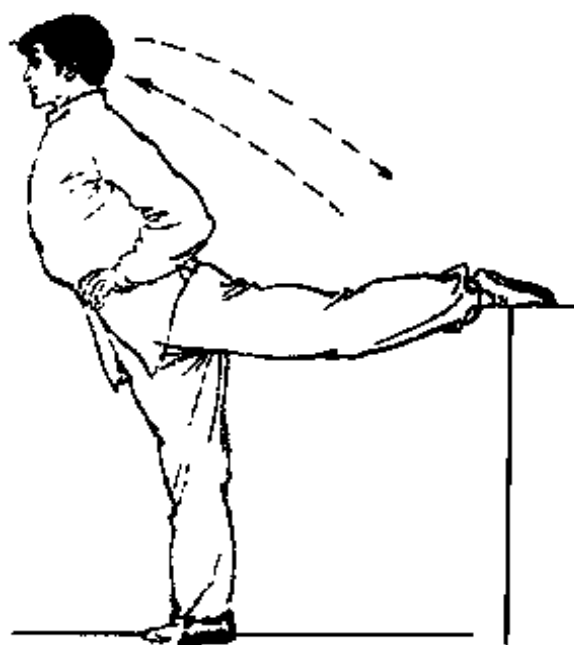


图 455

要点：

两腿挺膝，支撑腿全脚着地，脚趾抓地，挺胸，展髋，腰后屈。

(4) “吻靴”

并步站立，右腿屈膝略蹲，左腿伸向身前，膝部挺直，脚尖翘起，脚跟着地；上身前俯，右手握住左脚内侧，左手握在脚尖外侧，两臂屈肘，两手用劲向后拉，上身前俯用下额触及脚尖（图 456、457）。略停片刻，上身直起，两臂伸直，接着做下一次。



图 456



图 457

要点：

挺胸，直背，塌腰，身前探；挺膝，坐胯，收肘，下触脚尖。初练阶段可以先用头顶触脚尖。

(5) 仆步压腿

两脚左右开立，右腿屈膝全蹲，全脚着地，左腿挺膝伸直，脚尖里扣；然后两手分别抓握两脚外侧，成左仆步（图 458）练习时，左右仆步交替进行。

要点：

挺胸，塌腰，左右移动不要过快。沉髋、挺胸使臀部尽



图 458

量贴近地面移动。

(6) 竖叉

两手左右扶地或两臂侧平举，两腿前后分开成直线；左腿后侧着地，脚尖勾起；右腿的内侧或前侧着地（图 459）。

要点：



图 459

挺腰，立腰，沉髋，挺膝。

(7) 横叉

两手在体前扶地，两腿左右分开成直线，脚内侧着地（图 460）。或上体俯卧，亦可侧倾。

要点:

与竖叉同。

3. 腰部练习

(1) 前俯腰



图 460

并步站立,两手手指交叉,直臂上举,手心朝上,上体前俯,两手尽量贴地。然后两手松开,抱住两脚跟腱,逐渐使胸部贴近腿部。持续一定时间后再起立;还可以向左或向右侧转体,两手在脚外侧贴触地面(图 461、462、463)。



图 461



图 462



图 463

要点：

两腿挺膝伸直，挺胸，塌腰，收髋，并向前折体。

(2) 涮腰

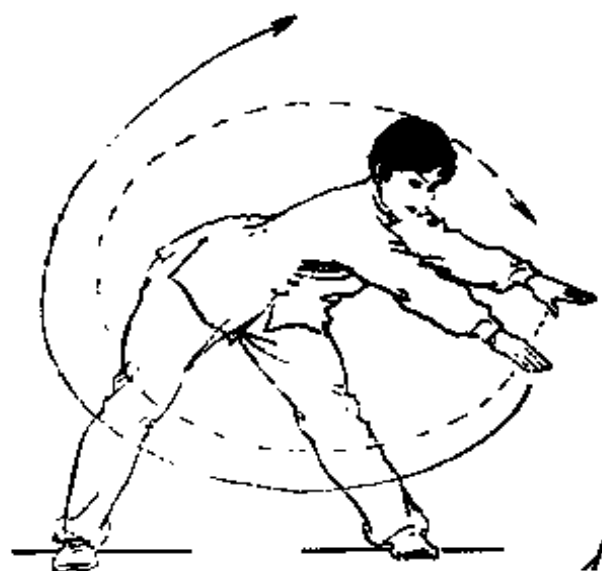


图 464

两脚开立略宽于肩，两臂自然下垂。以髋关节为轴，上体前俯，两臂随之向左前下方伸出；然后向前、向右、向后、向左反转绕环（图 464、465）。左、右方向交替进行。

要点：

尽量增大绕环幅度，速度由慢到快。

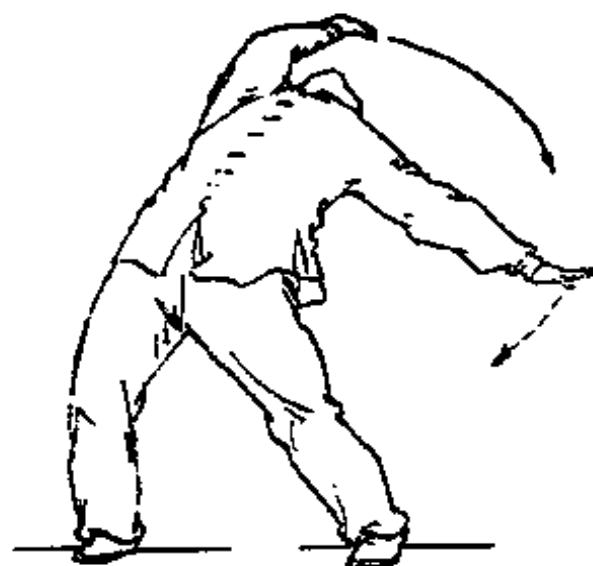


图 465

二、被动形式的练习

被动形式是在别人的帮助下使肌肉伸展和关节的活动范围增大。它对于主动形式来说，其效果要小些，尤其被动的静力性练习更是这样。但它却可以达到更大的被动性柔韧性指标。进而又决定主动柔韧性的指标。因此，在训练过程中两者须兼而有之。

被动形式练习的主要方法有：

1. 肩臂练习

利用肋木压肩时，可由另一人骑坐，或手按、脚踏在练习者的背上或肩部，有节奏或静止地给以助力。

2. 腿部练习

可采用各种形式的搬腿。如，正搬腿、侧搬腿、后搬腿等。

3. 腰部练习

主要有“压桥”等方法。

4. 髋部练习

可采用各种形式的按、踩方法。如练习者在进行劈叉时，教练员可用脚踩或用手按压练习者的髋部。

三、发展柔韧素质的要求和注意事项

1. 根据武术散手运动的特点，发展柔韧素质要注意全面性，尤其要注重下肢柔韧素质的练习。同时要控制好柔韧性的发展水平，虽然散手技术对柔韧性有较高的要求，但超过关节的解剖学结构限度的灵活性，也就是过分地发展柔韧性会导致关节和韧带的变形，影响关节结构的牢固性。某些部位柔韧性的过分发展甚至还会影响到运动员的体态。

2. 柔韧性练习要经常，要持之以恒。柔韧素质较其它素质比较起来，容易发展，也容易消退，因此，柔韧性的训练要经常。可安排在课的准备活动、基本部分的结束阶段或

课后进行。另外，放在其它练习之间的休息间歇，特别是力量练习和速度练习之间的休息间歇时进行都可以收到良好的训练效果。

3. 随着柔韧性水平的提高，练习应逐步加大幅度，但不能急于求成，要循序渐进，特别是在同伴帮助下进行被动性练习时更应谨慎，以避免肌肉、韧带拉伤。

4. 柔韧性练习前应充分做好准备活动。肌肉伸展性与肌肉的温度有关，通过准备活动，提高肌肉的温度，降低肌肉内部的粘滞性，有利于柔韧性的发展。

第五节 功力训练

功力训练，是散手运动的一种独特的练习形式，它是融力量、速度、耐力、柔韧等身体素质为一体，以提高打击力量和抗打击能力为主要目的的一种专门性训练手段。

我国传统的武术练习，各拳种流派在功力训练方面为我们提供了大量的素材，这里我们仅以参加比赛为目的，结合散手技术训练，介绍一些功力训练的方法。

一、打击力量训练

1. 打沙包

打沙包，是散手运动员增强打击力量使用较多的一种练习手段。它对于提高运动员的打击力量有非常显著的效果。练习方法，可采用散手任何技术动作打击沙包，主要方法有：

(1) 冲拳打沙包

动作同左、右冲拳（图 466、467）。

要点：

发力前，不要有预摆动作。如为了重击，加长工作距

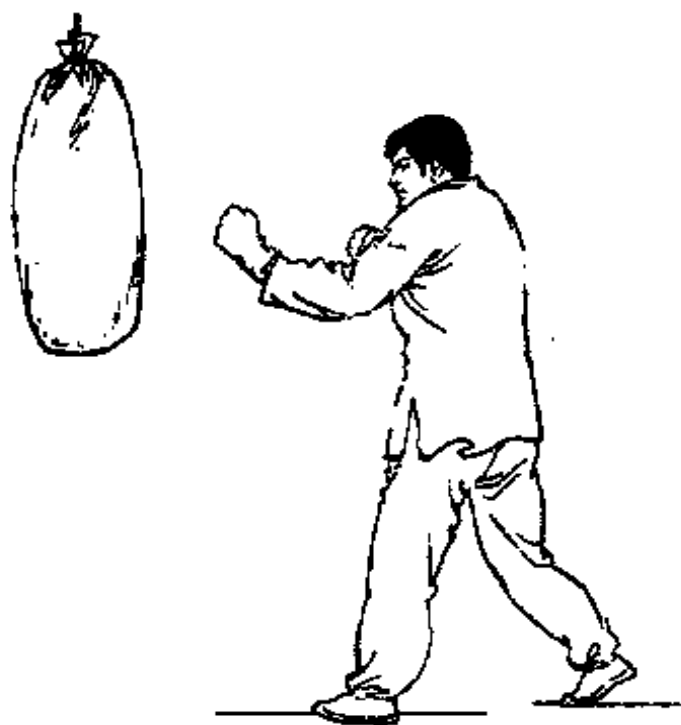


图 466

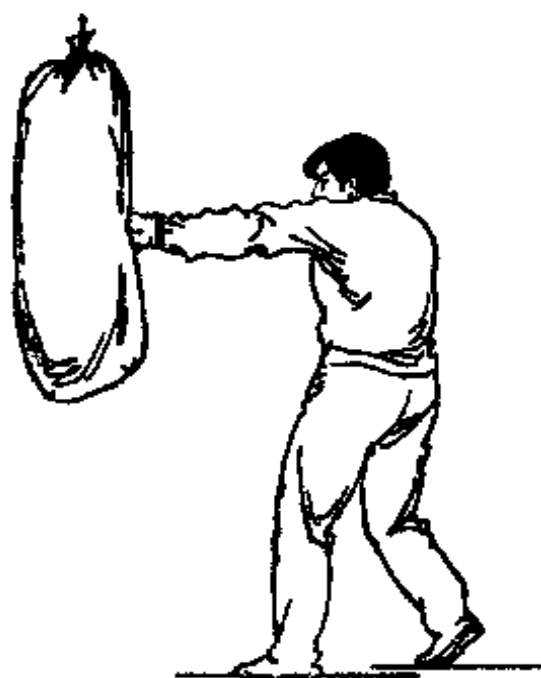


图 467

离，离开实战姿势的位置，向后或向外拉开等，拳要直线发出，直线拉回；在击中沙包时，拳面与前臂成一直线，切忌翘腕。否则，易造成腕关节损伤。

(2) 贯拳击打沙包

动作同贯拳（图 468）。

要点：

动作幅度与运行路线不要过大；切忌后拉或向外划圈再发力。

(3) 抄拳打沙包

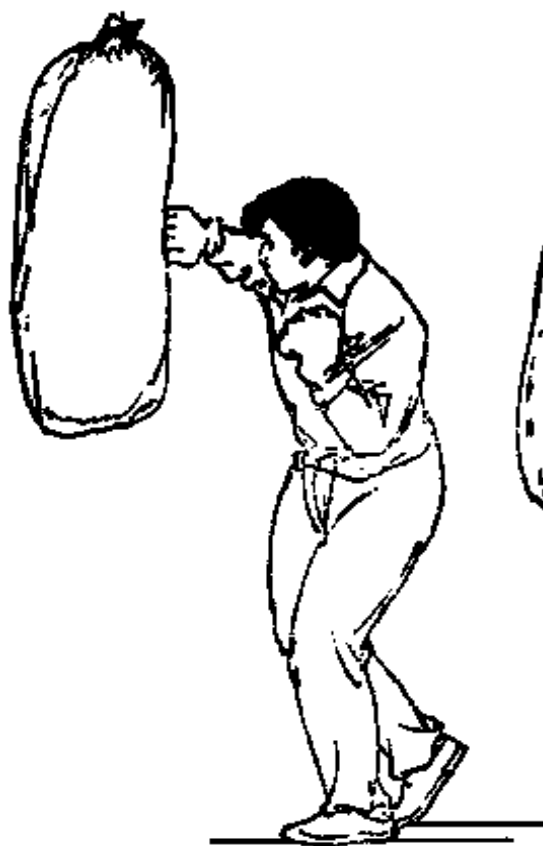


图 468

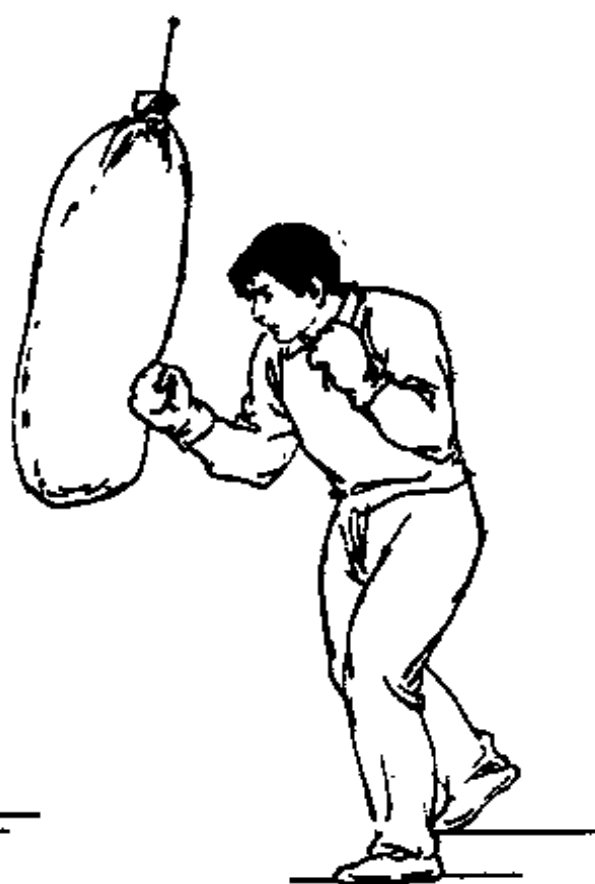


图 469

动作同抄拳（图 469）。

要点：

发力要充分借助腰的拧转和髋关节的顶力；完成整个动作，下颌始终要收紧。

(4) 转身鞭拳打沙包

动作同转身鞭拳（图 470、471）。

要点：

动作要突然、快速、连贯，防止发力前的预兆；接触沙



图 470

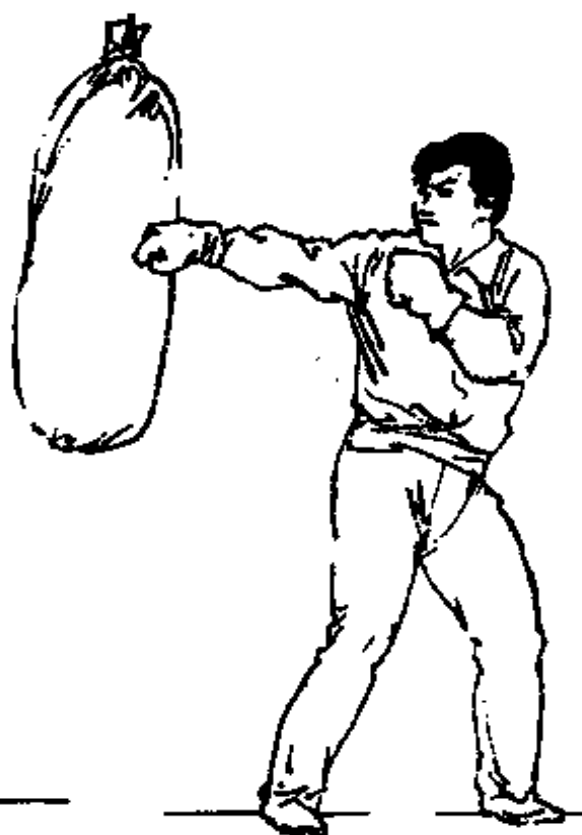


图 471

包时，肘关节紧张并保持一定的弯曲。

(5) 弹踢沙包

动作同弹腿（图 472）。

要点：

起腿要突然并有隐蔽性。练习前要先检查一下沙包底部，由于沙包被长时间吊挂，底部坚硬，易造成脚面和踝关节损伤。

(6) 蹬踢沙包

动作同蹬腿（图 473）。

要点：

发力的同时，支撑腿一定要配合蹬摆腿，用力蹬撑地

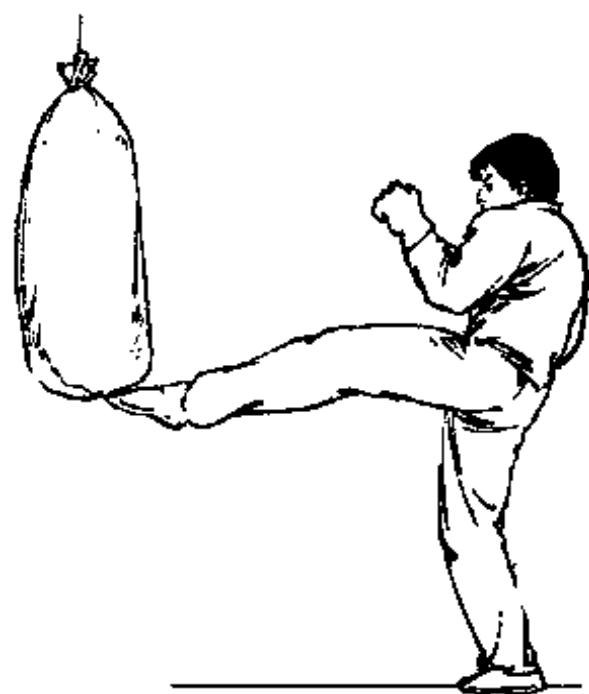


图 472

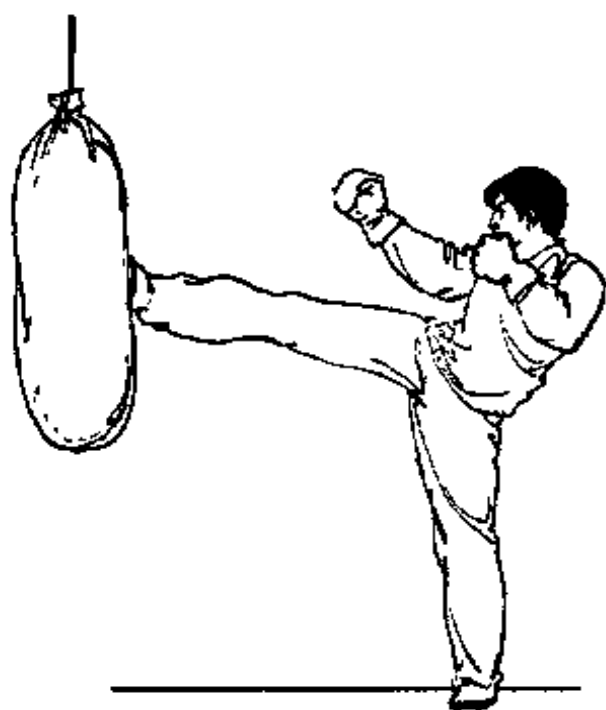


图 473

面，形成向前的推顶力。

(7) 踹腿打沙包

动作同踹腿（图 474）。

在练习中，可加长距离，结合上步、垫步、插步等步法及转体进行练习。

要点：

发力前，脚掌一定要正对击打目标与部位；发力的同时，上体侧倾并注意两手保持在防守位置。

(8) 横摆踢腿打沙包

动作同横摆踢腿（图 475）。

要点：

发力时一定要借助于身体的拧转，注意保持平衡，上体勿前俯。

2. 打木桩

打木桩是武术的一种传统的训练手段。通过这一练习，不仅能够提高练习者的打击力量，而且，对于增强其抗击力亦有明显效果。

取长约 200 厘米，直径粗约 30 厘米的圆木，将一端植入地下（或以树代桩），在其外层加保护软垫以防止损伤皮肤。练习时，要多选用一些发力短促或直线进攻的动作方法，如勾踢，蹬、踹腿等，而且练习时一定要循序渐进，用力要由轻到重、由小到大，一些带有旋转性的打击动作，最好放在打沙包当中去练习。木桩的缓冲较沙包差，练习不当，容易造成肌肉或关节损伤。

(1) 勾踢木桩

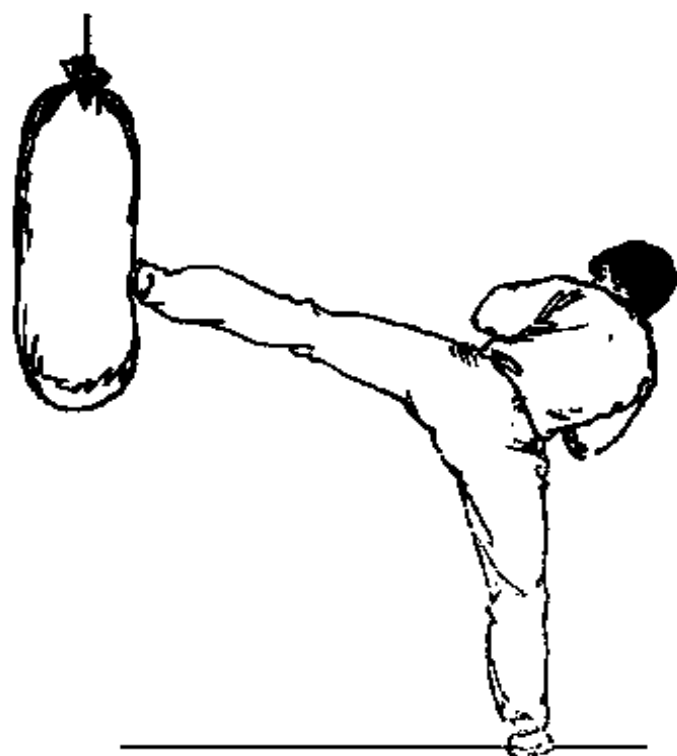


图 474

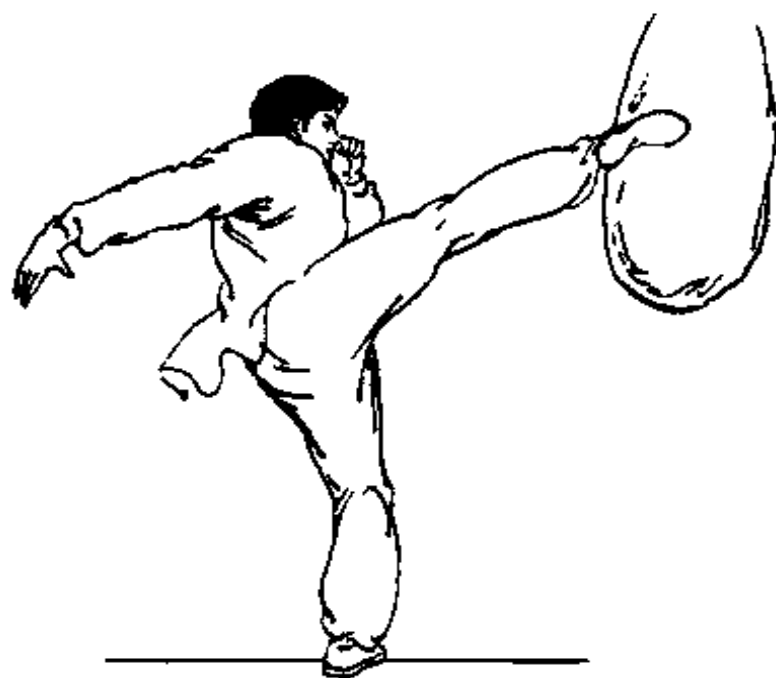


图 475

动作同勾踢腿（图 476）。

要点：

勾脚要紧，起脚勿高，幅度宜小，擦地而起，不带预兆。

（2）坡踢木桩

一腿微屈支撑，一腿微屈提起，膝外展，勾脚，用脚弓内侧磕击木桩下部 30 厘米高处，同时，异侧臂内旋，横掌前伸，以掌外沿推击木桩上部（图 477）。

要点：

以转体带动右腿前摆，并使转体、坡踢、推掌协调配合，形成合力。



图 476



图 477

（3）臂靠木桩

臂靠木桩练习其方法与单人磕臂，双人磕臂以及双人三

靠臂练习动作相同，是以木桩代人进行的一种练习（图478、479、480）。



图 478

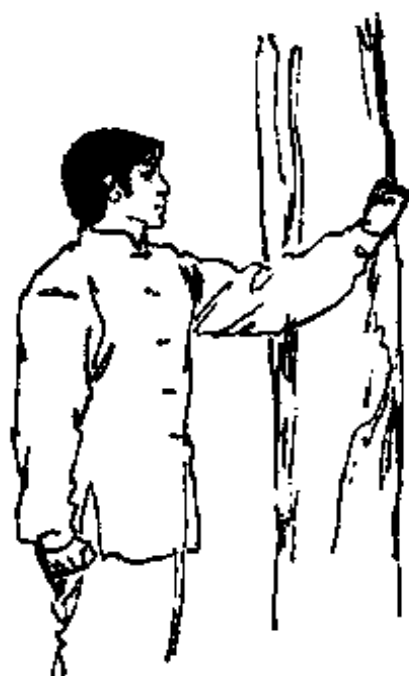


图 479

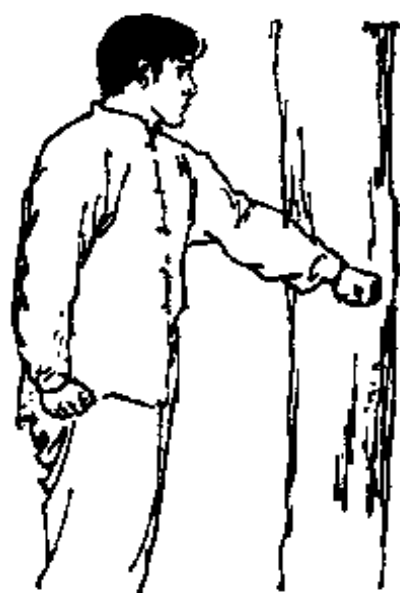


图 480

(4) 肩、髋靠撞木桩

动作与两人肩、髋靠撞相同（图481）。

另外，踢打木桩的练习还可以采用蹬腿、踹腿、砍掌、推掌等多种方法，上述动作已在打沙包的练习中作了介绍，练习者可以根据自己需要，按动作要求运用到击打木桩的练习中。

3. 打墙靶练习

打墙靶练习，是为提高练习者打击力量，而采用一种较为简便的

练习方法。

练习者可将一块垫子固定在墙上（可用体操垫代替）其高度与自己的身高相同。它适用于散手技术的多种方法。尤以直线型进攻动作效果最佳。

武术传统训练方法打千层纸的练习，亦是一种打墙靶的练习，它对于增强练习者各种手法的打击力量有一定的效果。而且对增强拳、掌硬度有一定的作用。

练习者可将一打纸固定在一块 40 厘米至 50 厘米见方的木板上，将木板挂与自己身高相同的墙上或树上，并加以固定即可练习。

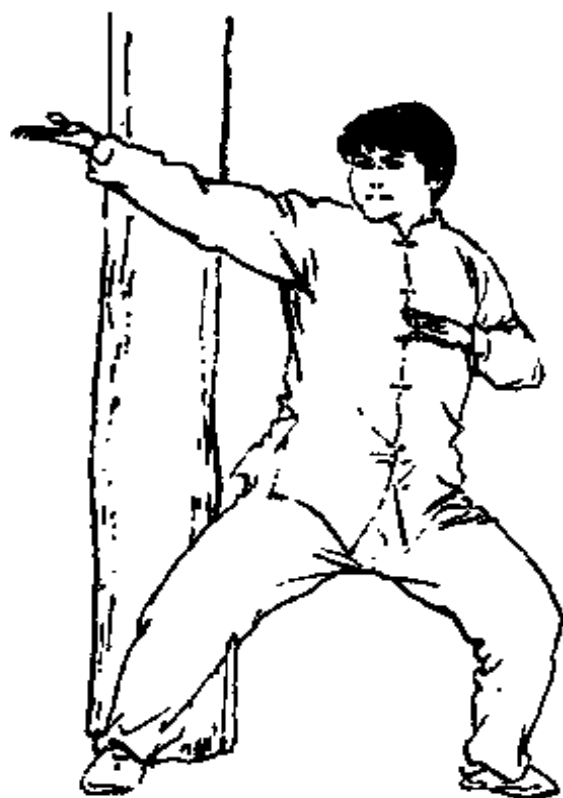


图 481

4. 摔打布人练习

摔打布人的训练，主要是提高练习者摔、打结合的能力，它可以利用散手中的踢打技术，结合摔法进行练习，从而提高练习者的打击力量。同时这一练习对发展练习者腰腹力量具有较好的效果。

二、抗击力量的练习

1. 靠臂练习

拳谚说：“手是两扇门，全靠腿打人。”手臂是防守的主要武器。当对手进攻时，敢不敢去挡，能否承受得住，这取

决于上肢的抵抗能力。为此，应练就出一副“铁胳膊”。

(1) 自我磕臂

两手握拳，两臂稍屈肘交叉置于体前；然后，两臂上下相互碰撞。

(2) 三靠臂

两人面对站立，相距约一臂距离。第一靠：双方同时体右转，带动右臂向前摆相磕于腹前；第二靠：双方同时屈臂外旋，自下而上，相磕于胸前；第三靠：双方同时伸臂内旋，自上而下，两臂相磕于腹前。左手动作与之相同，左右交换往复练习。

(3) 弧行步三靠臂练习

弧行步三靠臂的靠臂动作与三靠臂相同，只是在靠臂过程中，加上步法，在行进间进行靠臂练习。其步法以靠右臂为例，第一

靠：左脚向左前方上步，成左弓步（图 482）。第二靠：

右脚向前上步成交叉步（图 487）。第三靠：左脚继

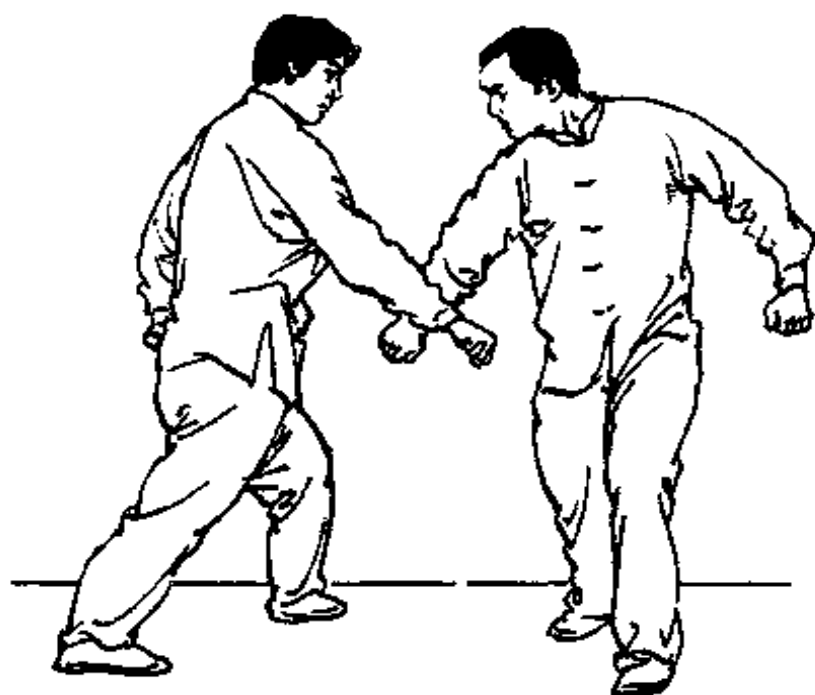


图 482

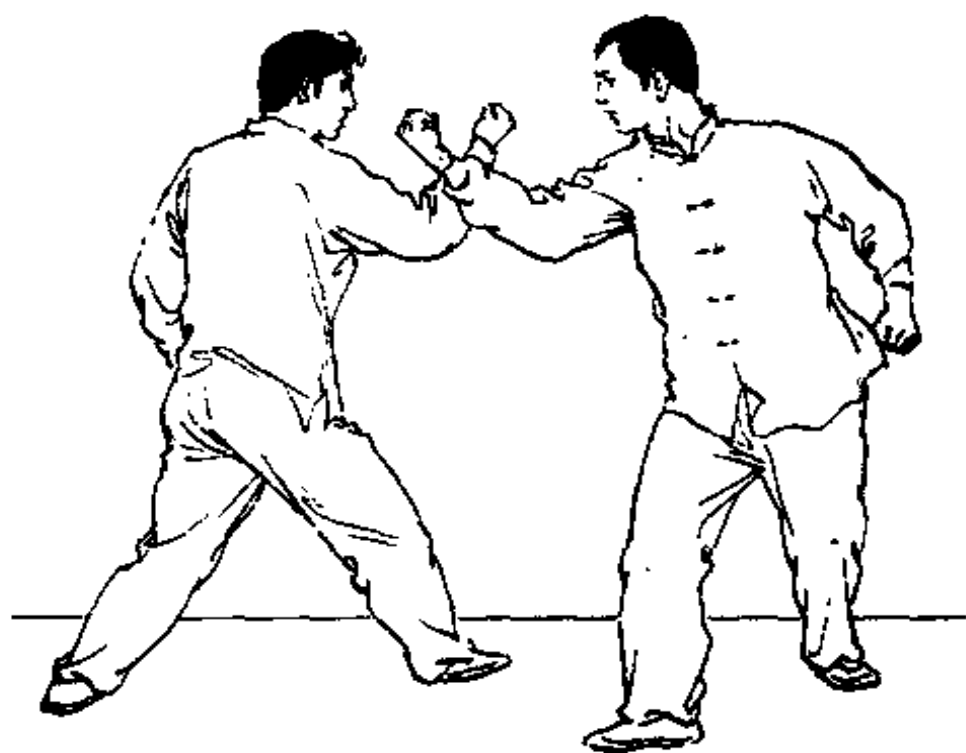


图 483

续向左前方上步成左弓步（图 484）。然后换靠左臂，向相反方向迈步，往复练习。

2. 肩、髋、背靠撞练习

(1) 两人肩靠髋打

以右侧靠撞为例。双方面对站立，相距一臂半距离，同时动作。左手向前下方劈掌，同时左脚向后撤步成丁步，身体左转，随转体右手自后经上向前抡劈垂于体前，左手屈肘护于右肩处，然后蹬伸左腿，重心前移，双方侧身以肩或髋相撞。右侧动作与之相同，左右转换往复做（图 485、486、487）。

(2) 靠背练习

练习者背对墙或沙包、树桩等物体；或两人以背相对，

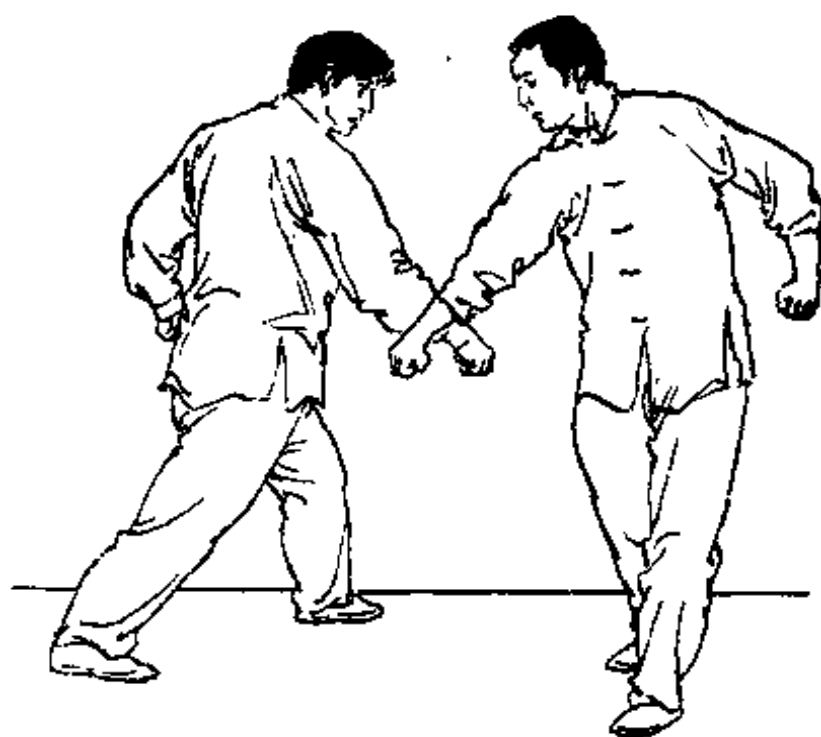


图 484

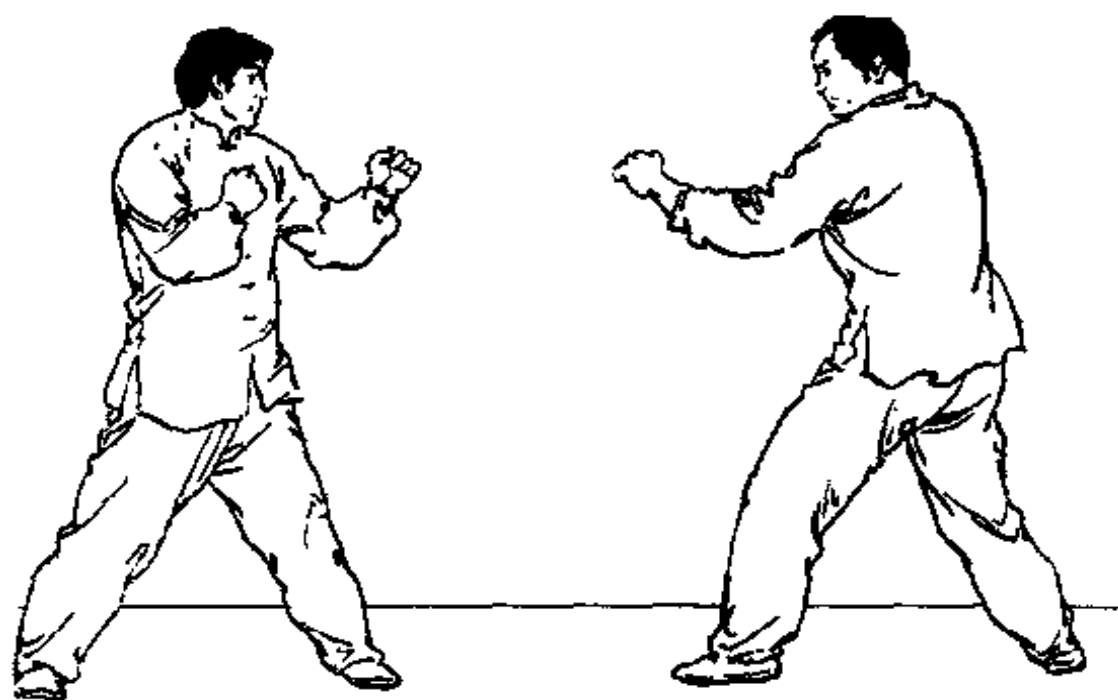


图 485

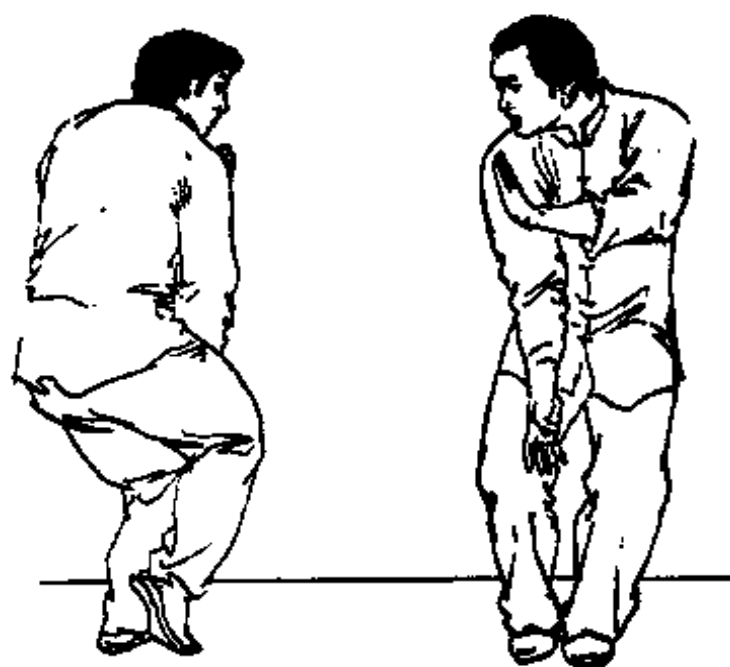


图 486

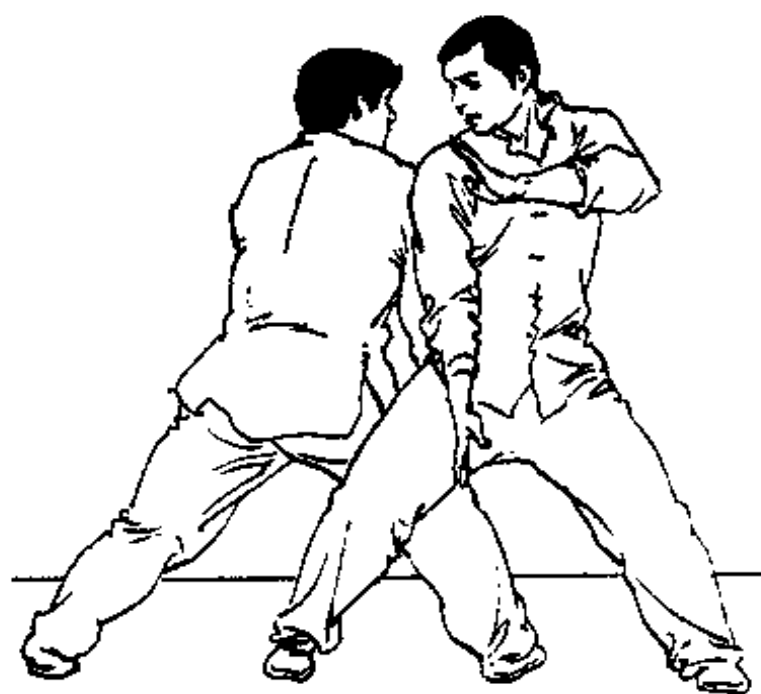


图 487

约半臂距离。开步站立，两臂屈肘抱于胸前，用背部相互撞击（图 488、489）。

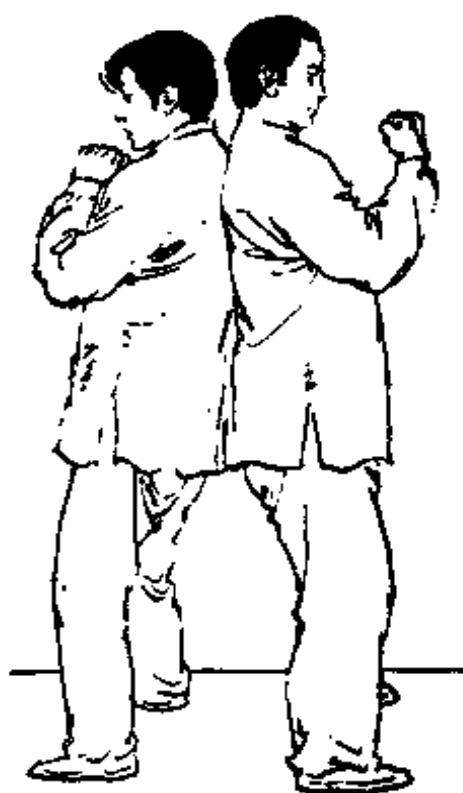


图 488



图 489

要点：

发力要沉实，重心稳定；相撞的瞬间全身肌肉紧张，以防内脏受震。

3. 拍打练习

拍打练习是通过自身或相互拍打，提高运动员身体各部位的抗击能力。它以拍打人体的要害或容易受伤部位，如胃部、肋部、头部等为主要练习内容，从而提高这些部位的抗击打能力，实战中少受伤害。

(1) 自我拍打

主要用于学习的初级阶段。练习者先以掌拳、拍击自己的胸、腹、胃、肋等部位，随着练习水平的提高过渡到借助外力的对抗性训练。

(2) 两人相互击打胸、胃、腹、肋部

甲、乙双方面对开步站立，或以马步桩相对，甲两手握拳，屈臂体前举；乙用拳击打甲胸胃及腹部，或用前臂抡击其肋部（图 490、491、492）。

(3) 两人相互踢胸、胃、腹、肋、背部

甲、乙双方侧面或面对站立，甲两臂屈肘握拳举于体前，或五指交叉抱于脑后；乙可分别用横打腿，侧弹腿，蹬腿等方法来打甲的胸、胃、腹、背、肋部（图 493、494、495、496）。

(4) 拍打组合练习

例①双方以实战姿势面对站立，约两臂距离，两人同时



图 490

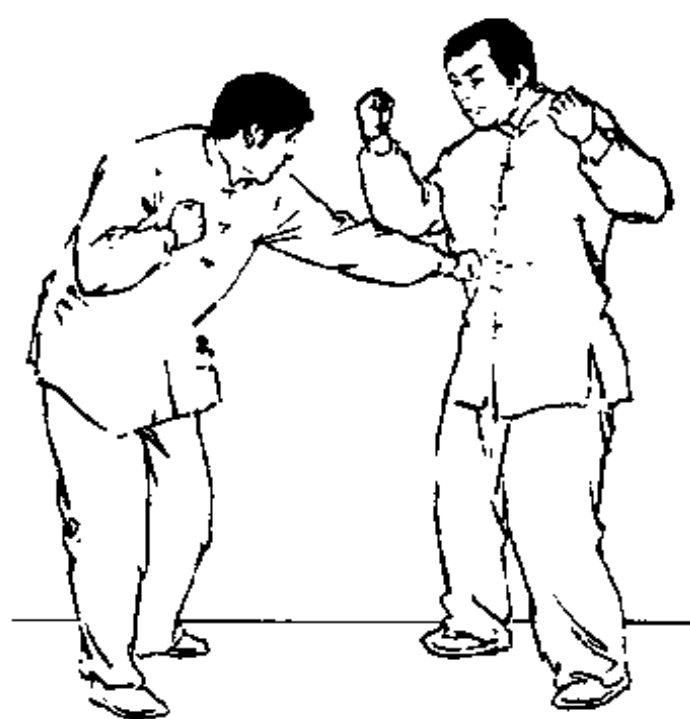


图 491

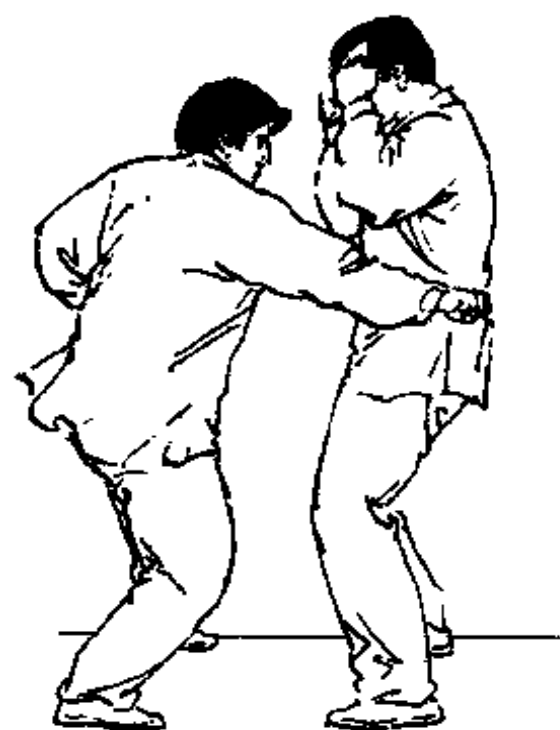


图 492

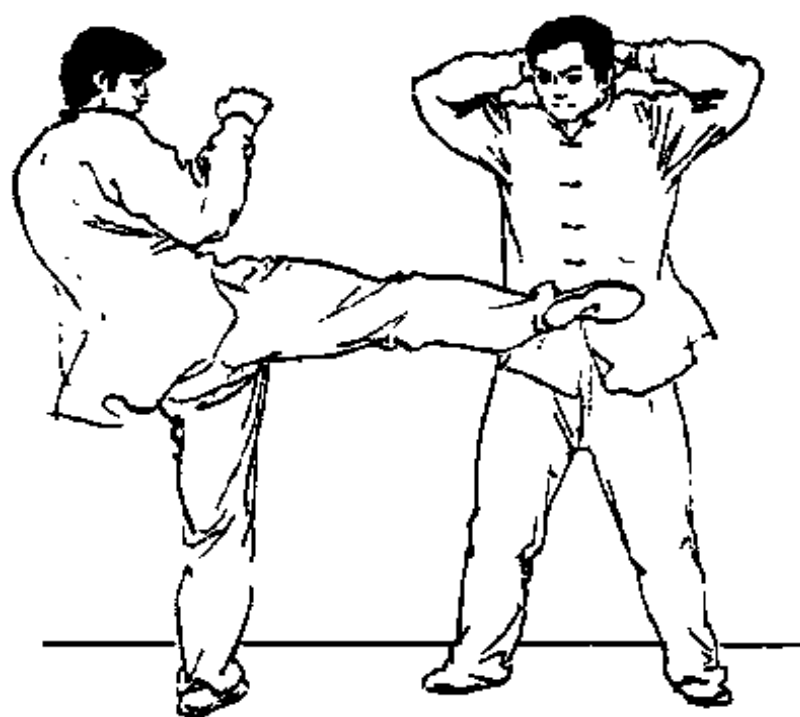


图 493

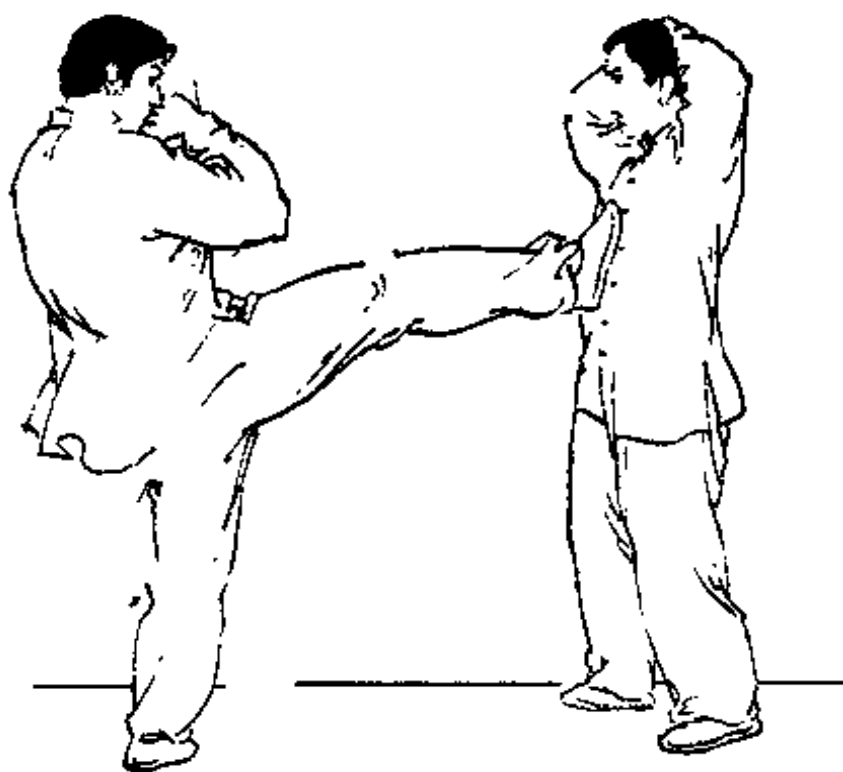


图 494

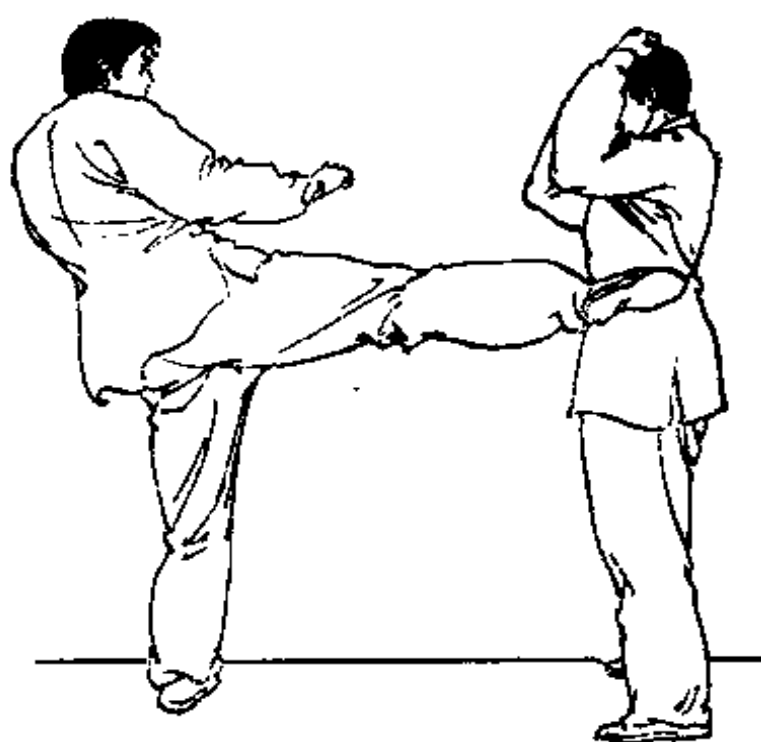


图 495

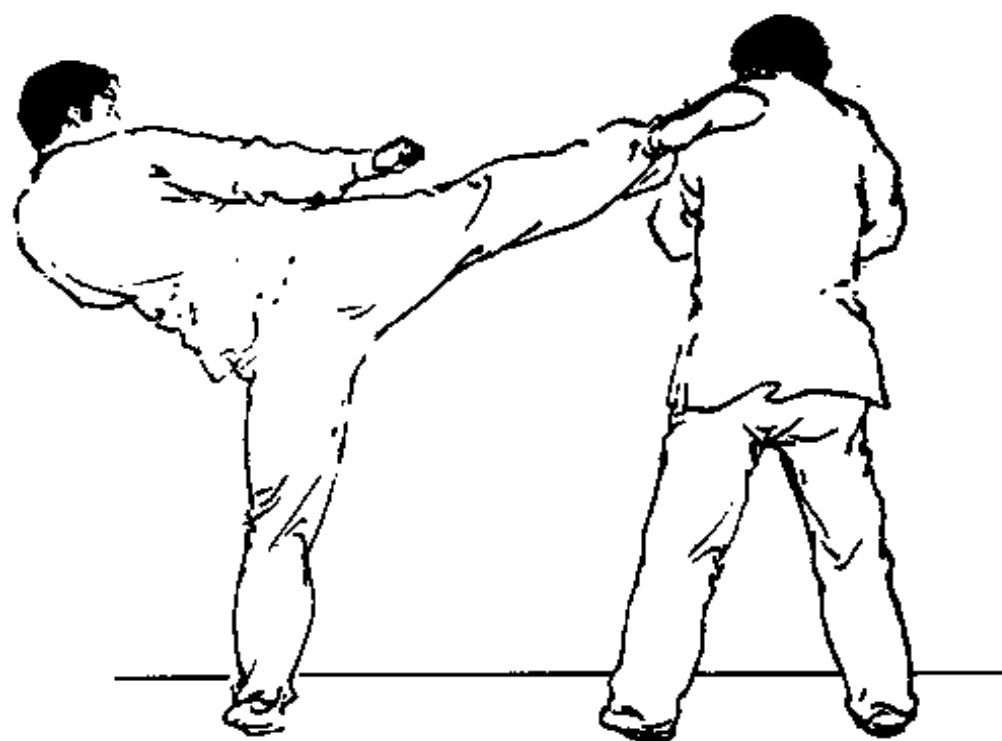


图 496

动作：两手经腹前交叉向上托架于头上；左脚回收，右脚随之向前上步，脚尖内扣；两腿屈膝，身体左转；同时两手随转体分别向两侧平举摆掌，以右掌拍击对方的胸、胃、腹部（图 497、498、499）。左、右转换，重复练习。

例②甲、乙双方面对站立，约两臂距离，第一动同组合①相同；第二动：甲左腿撤步震脚，同时，两手用力向上托击乙的肘部，而后上右步，两臂推击乙的肋部（图 500、501、502）；第三动：乙用左臂磕击甲的两臂至身体右侧；同时左脚向左侧闪步，随即用右横打腿或侧弹腿击甲腹部（图 503、504）。第四动：甲用右手勾挂乙的小腿；同时含胸坐胯，后移重心以右前臂向右，将乙的腿挂落至右腿外侧，面后双方同时上左脚，后撤右脚，转体 180°。互换位置，接做第一动（图 505、506）。

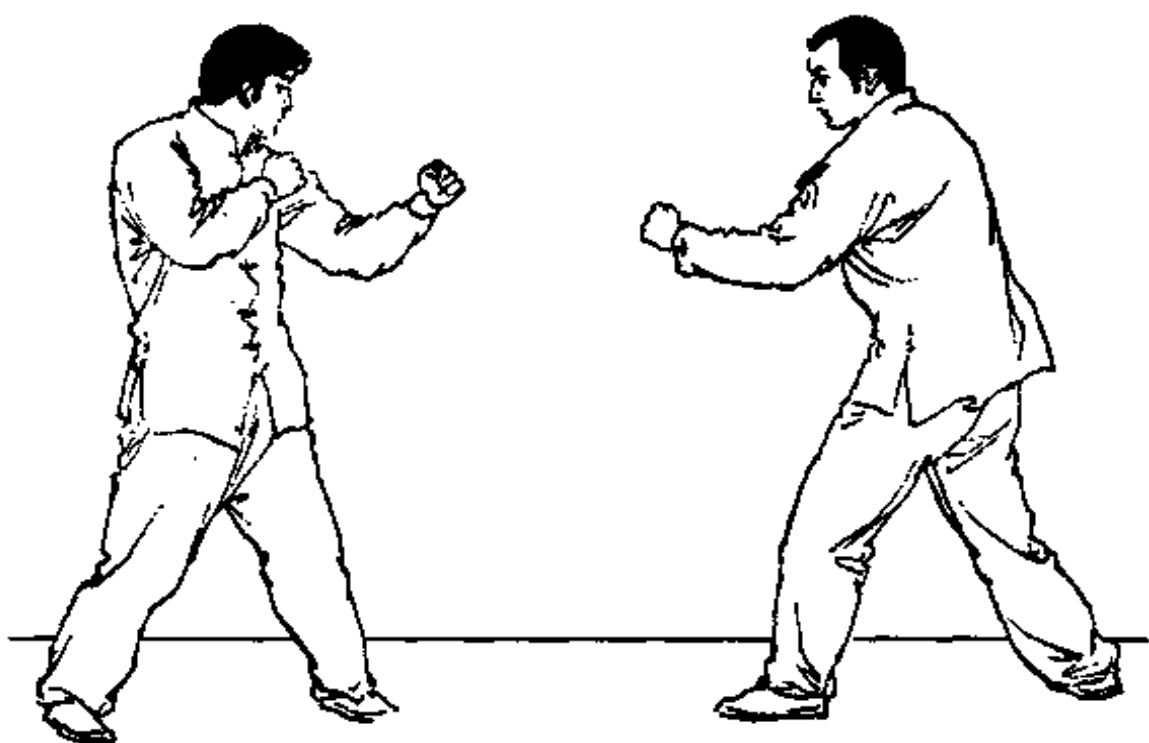


图 497

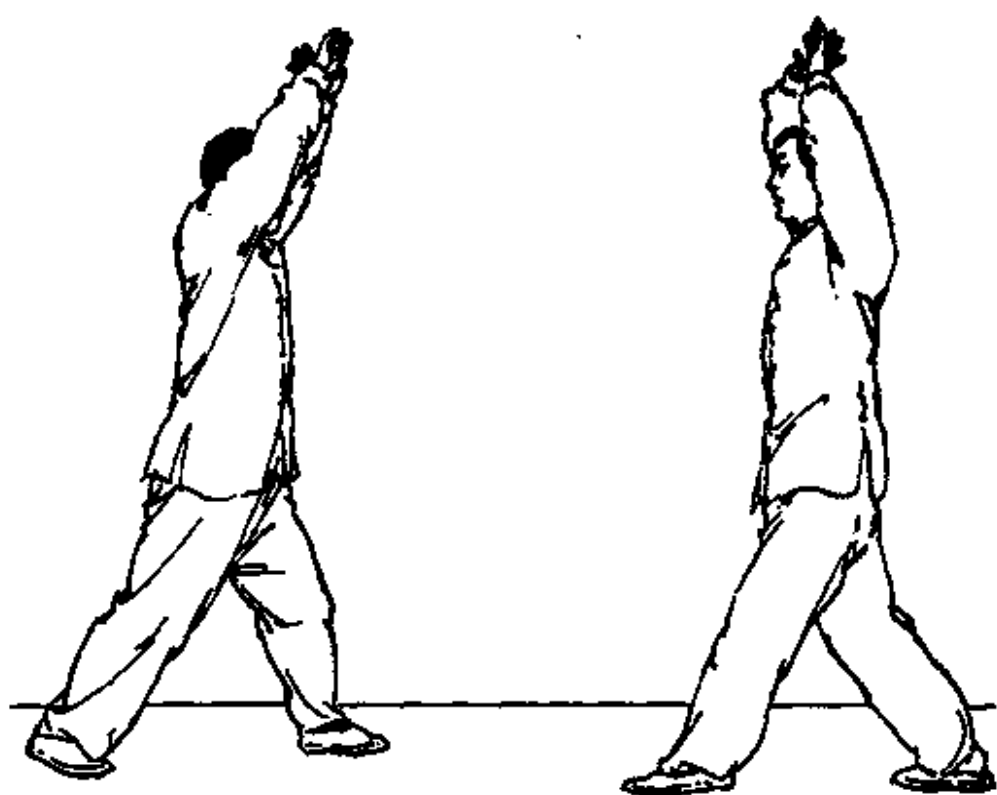


图 498

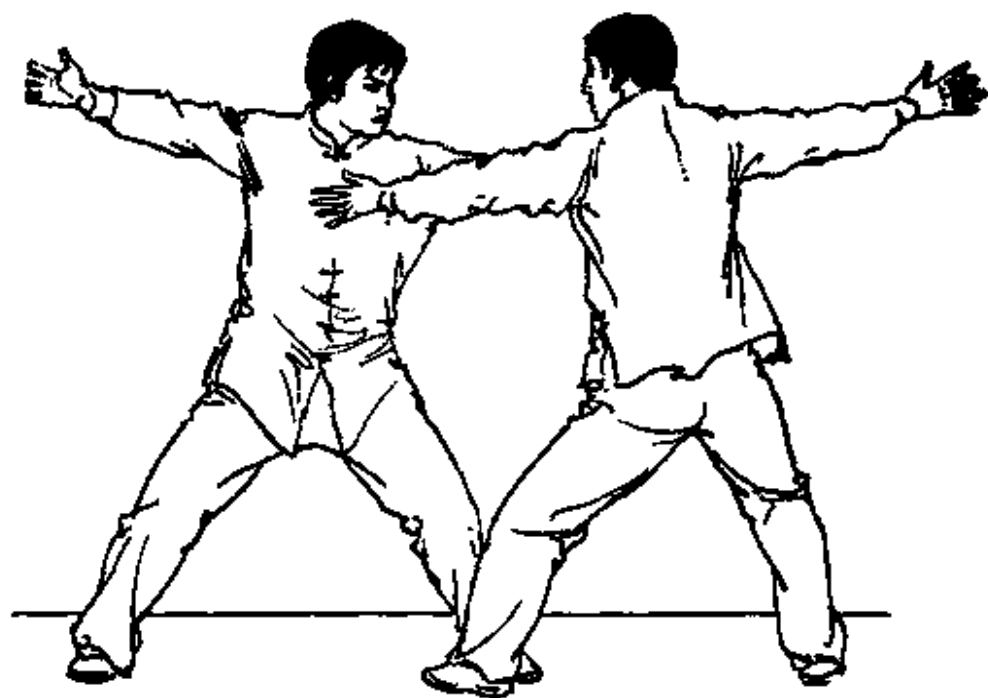


图 499

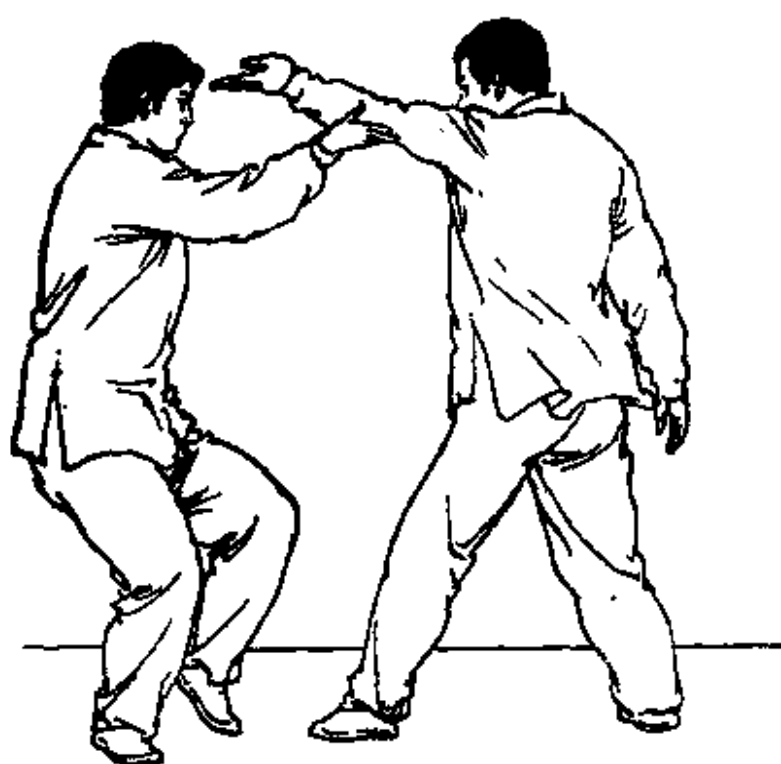


图 500

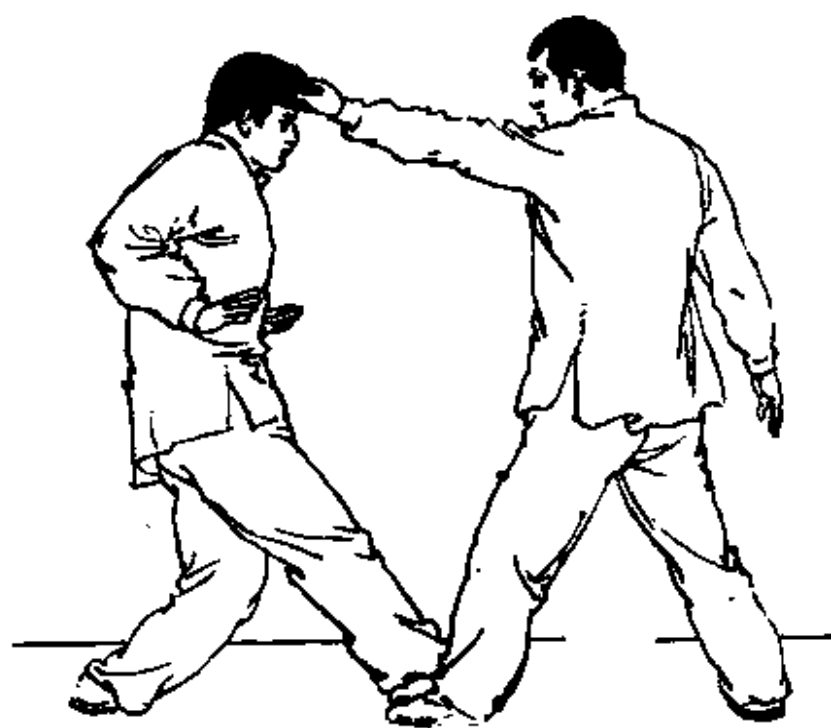


图 501

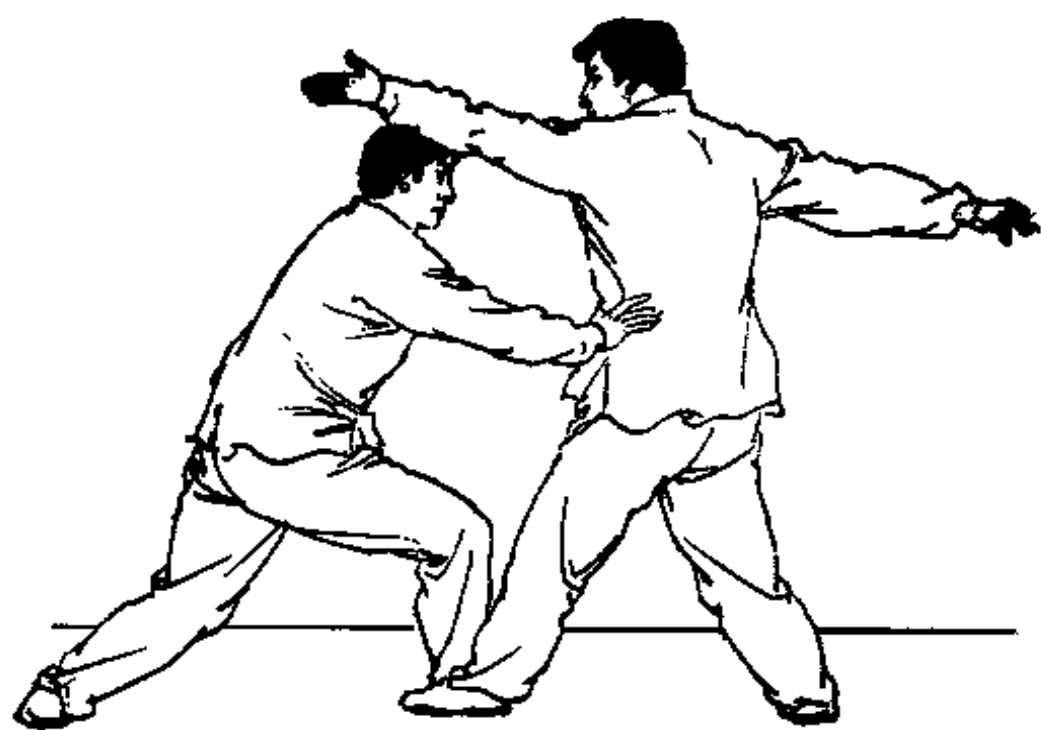


图 502

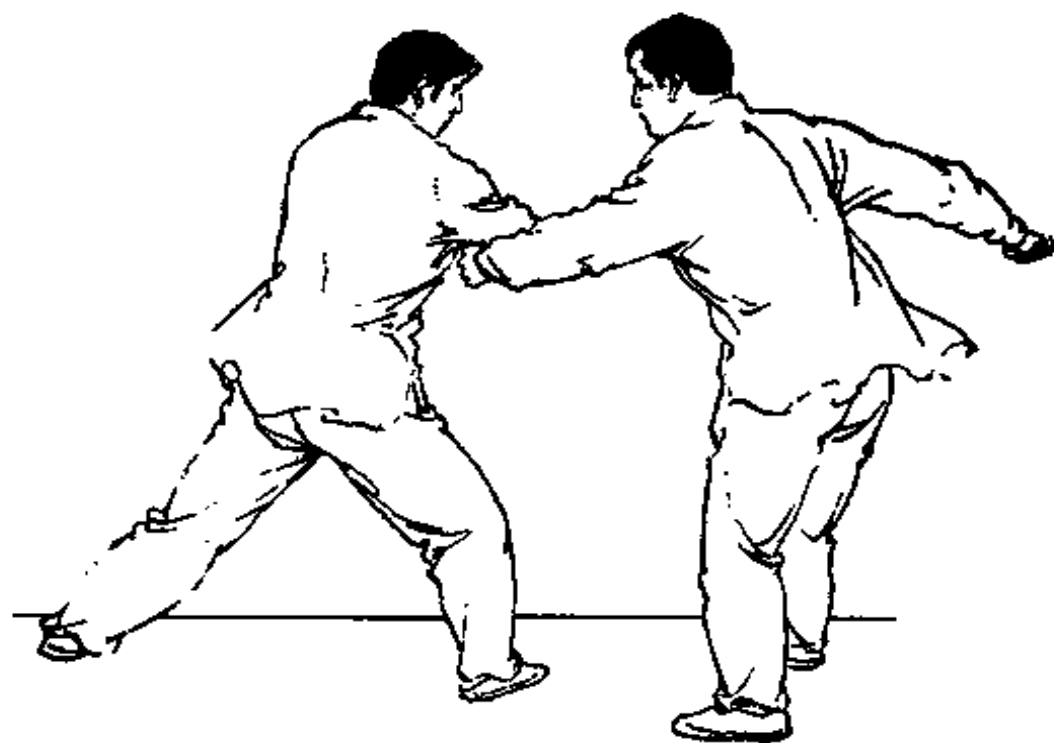


图 503

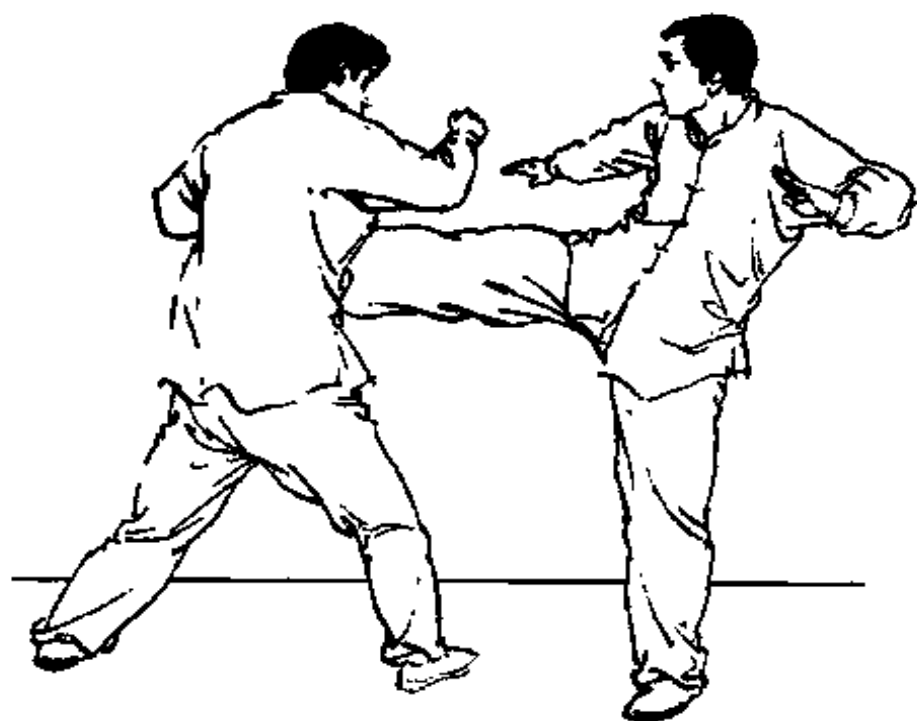


图 504

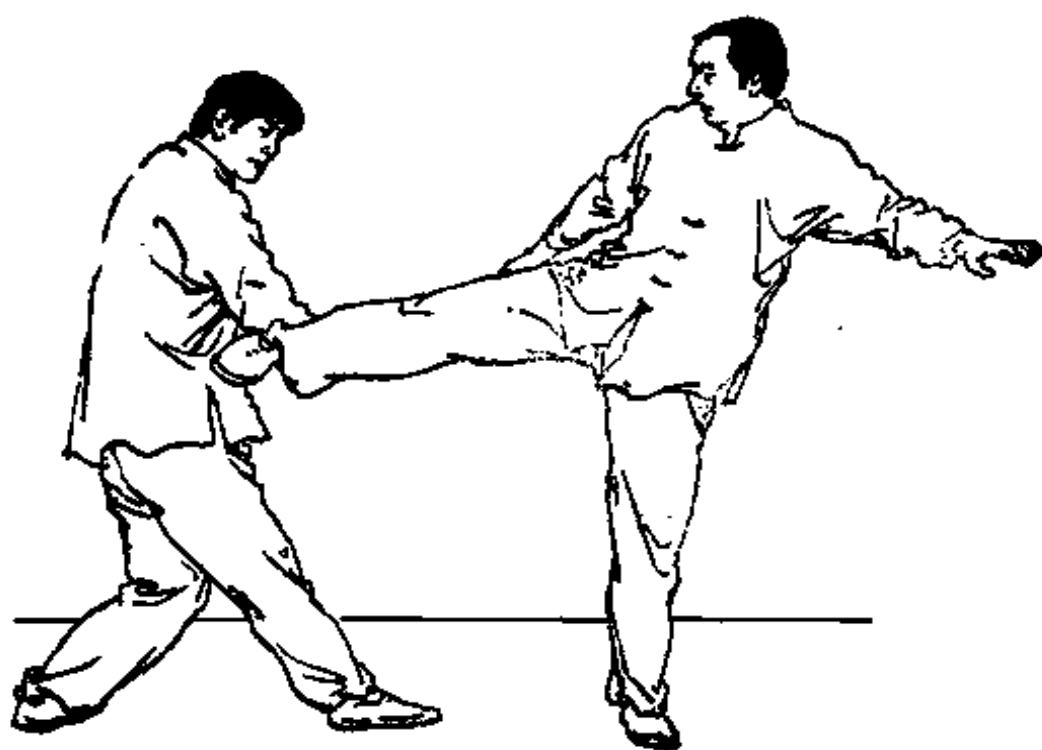


图 505

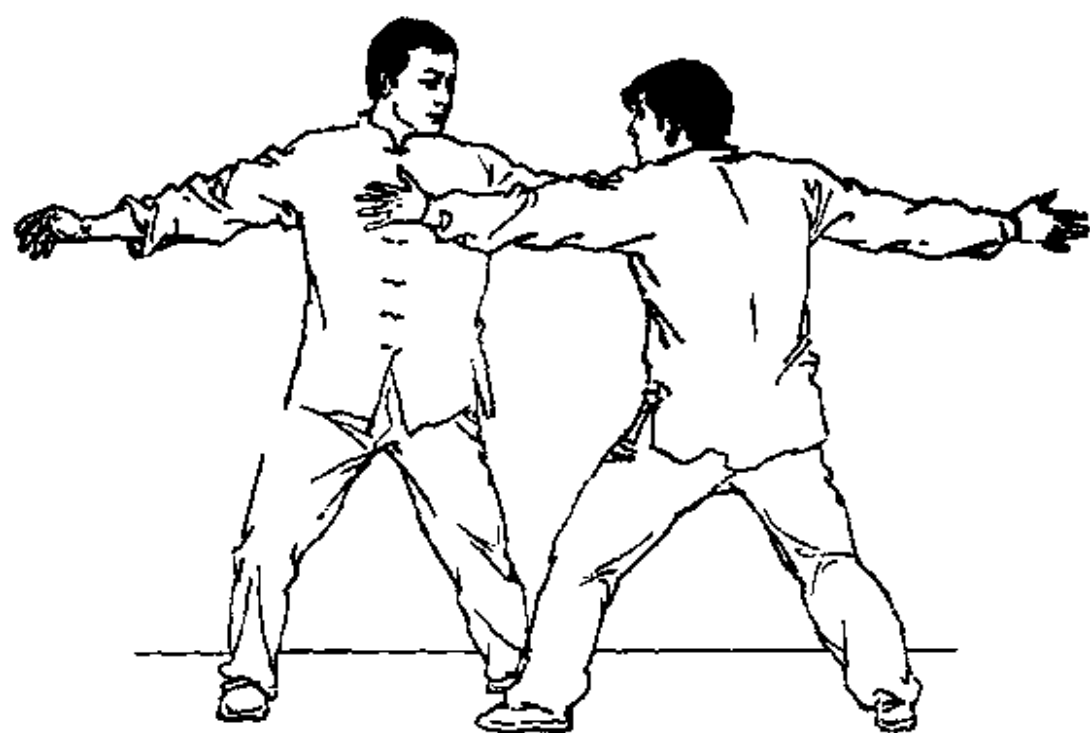


图 506

要点:

动作沉实,由轻到重,击中的瞬间,全身肌肉紧张,并与呼吸配合。

4. 摔跌训练

散手比赛与实战训练中,经常出现倒地现象。因此,练习者必须掌握合理的倒地技术和增强抗震能力。

(1) 前扑(栽碑)

并步站立,直体向前倾倒,在将要倒地的瞬间迅速屈肘在身前撑地,或屈肘直腕主动用两手拍击地面(图 508)。

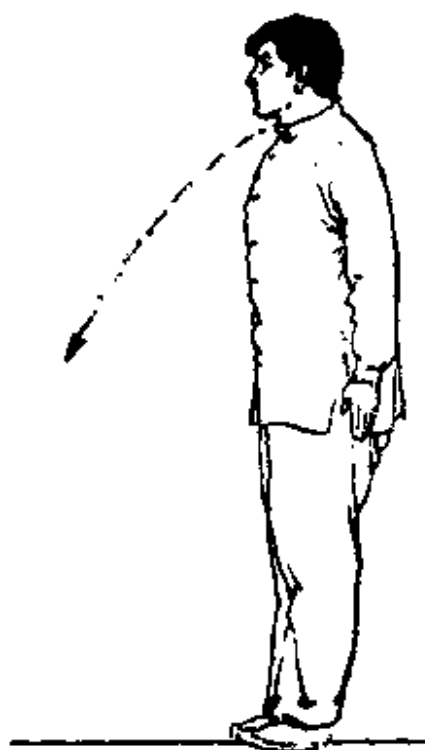


图 507



图 508

(2) 扑虎

并步站立，两腿屈膝略蹲，两臂在身后反臂斜举，两手心朝上；眼看前方下方；两脚蹬离地面，两臂从后向下、向前摆出，身体鱼跃悬空；两手着地，撑地屈肘，随之胸、腹、大腿依次着地（图 509、510、511）。

要点：

跳跃要高，落地要轻，手、胸、腹、膝相继着地的层次要清楚。练习时两腿

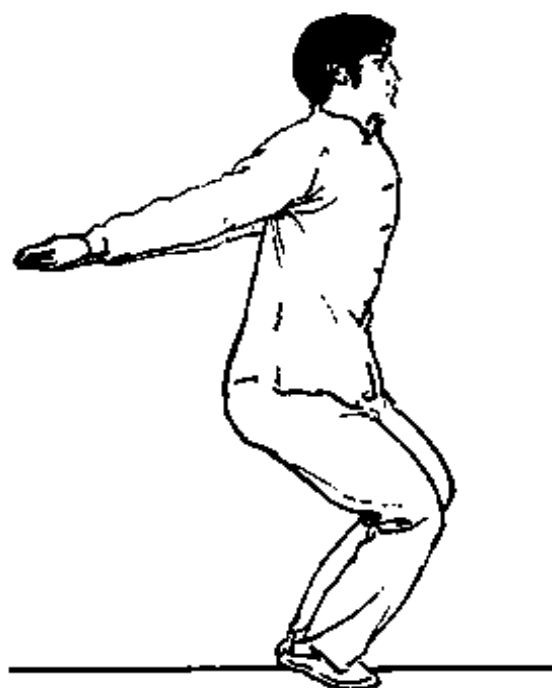


图 509

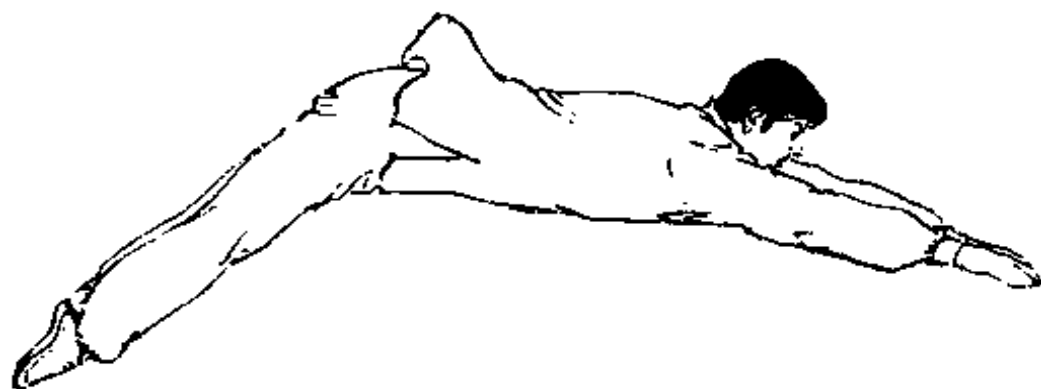


图 510

也可略为分开，但不可超过两肩的宽度。

(3) 抢背

右脚在前，左脚在后，两脚交错站立；左脚从后向上摆起，右脚蹬地跳起，团身向前滚翻，两腿屈膝（图 512、513）。

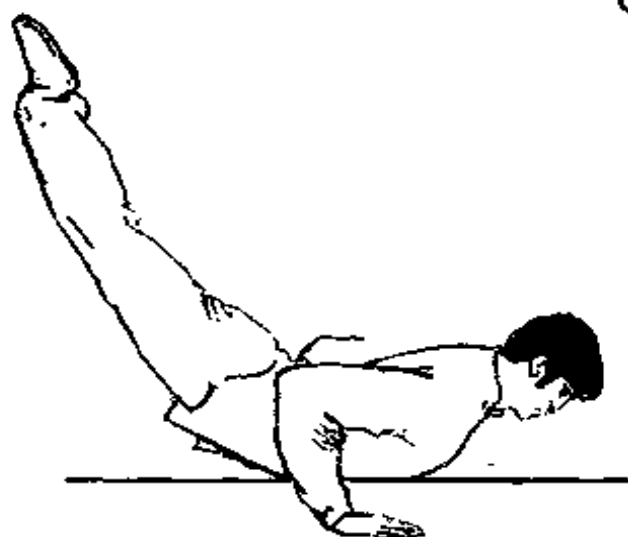


图 511

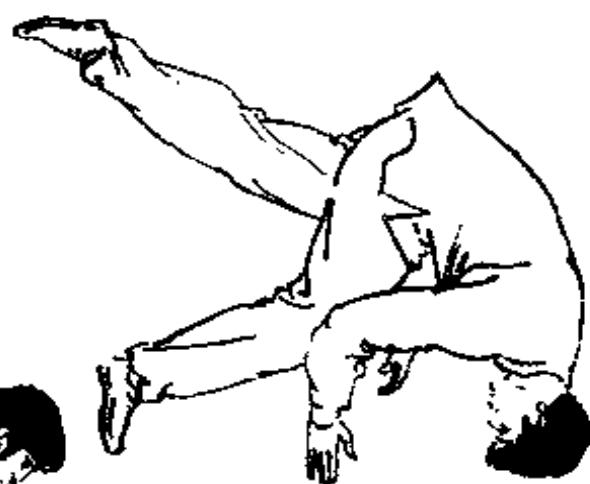


图 512

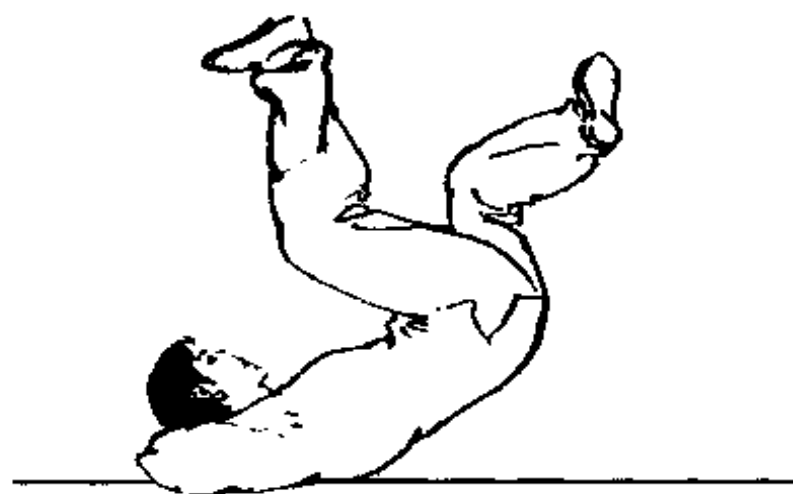


图 512

要点：

肩、背、腰、臀要依次着地；滚翻要圆，快；立起要迅速。

(4) 团身后滚翻

并步站立，两腿屈膝全蹲，两手在身前撑地；上身卷体向后倒下，以背着地，团身向后滚翻；两手向后撑地，两腿后伸；两脚落地，两手推地立起（图 514、515、516）。



图 514

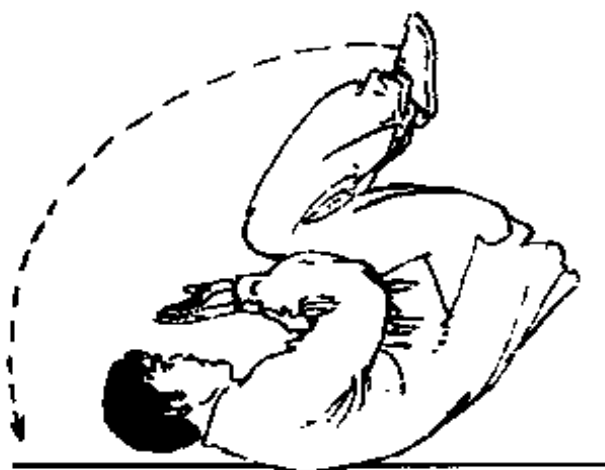


图 515

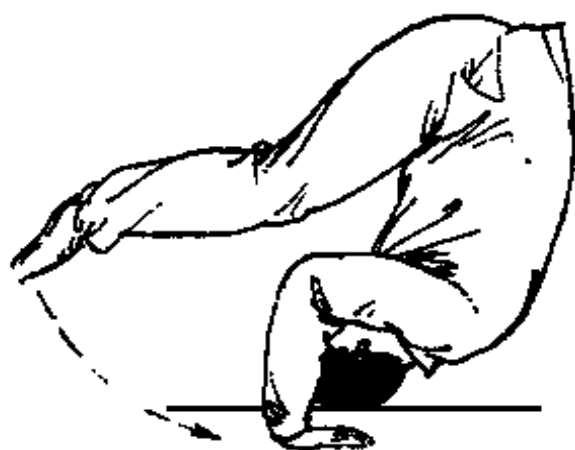


图 516

要点：

此动作在上身卷体后倒的时候，要很快地将两腿向后伸出才能成功。它要求臀、腰、背、肩相继依次着地，滚翻要圆。

(5) 鲤鱼打挺

仰卧，屈体，使两腿上摆，两手扶按两膝；两腿下打，挺腹，振摆而起（图 517、518）。

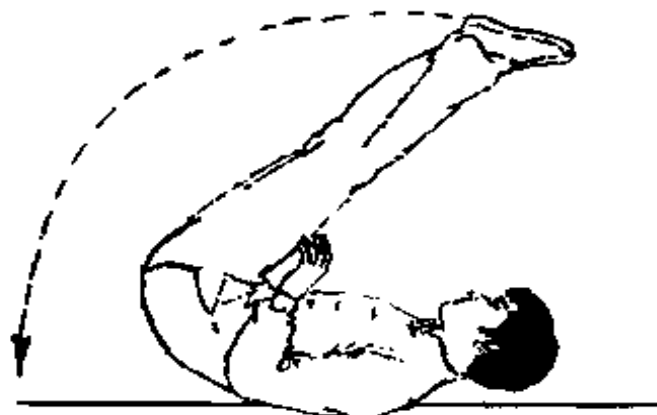


图 517

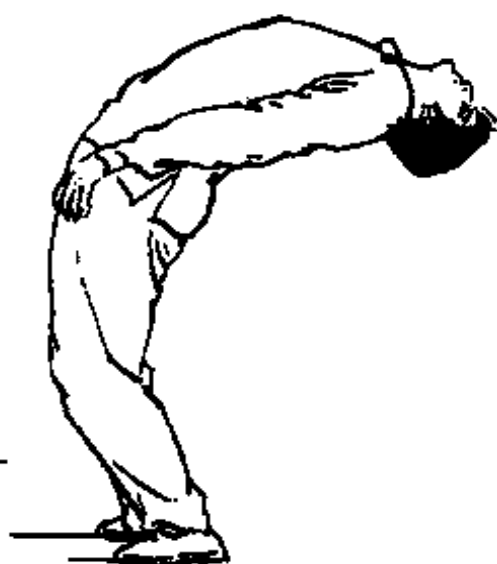


图 518

要点：

身体必须成半圆环形；两脚分开不得超过两肩宽，打腿振摆要快速。

(6) 盘腿跌

两脚开立，左腿屈膝，右腿伸直，两臂向左侧平举；两臂从左向下、向右、向上摆起，左腿也同时向右摆起，右脚侧蹬离地面，身体悬空；在空中上身向左倾倒，左腿屈膝盘起，右腿摆向右侧；以侧卧姿势从空中向地面跌扑（图 519、520、521）。



图 519



图 520



图 521

要点：

盘腿跌，在起跳时左腿尽量内收高摆；同时，右脚要立即蹬地跳起，两臂尽量向右上方甩摆，这样它才能跳得高。右腿在起跳后，立即向上外展；上身相应地迅速侧倒。跌落

时，左腿必须屈膝盘紧，上身平俯，手掌伸平，使腿、臀、手、身保持平稳，着力点平均，下跌时才不会产生伤害。初练时，可以跳得低些，顺势躺下就可；左、右练习。

(7) 后倒摔

两腿直立，屈膝后倒，两臂微屈，手心向下，肩背着地；触地前两臂拍地缓冲，一腿上抬，另一腿屈膝撑地，脚跟提起，髋腰上顶，仰卧于地面；亦可屈膝蹬地，做腾空后倒（图 522、523）。

(8) 前翻摔

右腿上半步蹬地起跳，左腿向后上方撩摆，身体腾空翻转 180°；两臂微屈拍地缓冲，肩背着地；两腿屈膝，脚前掌

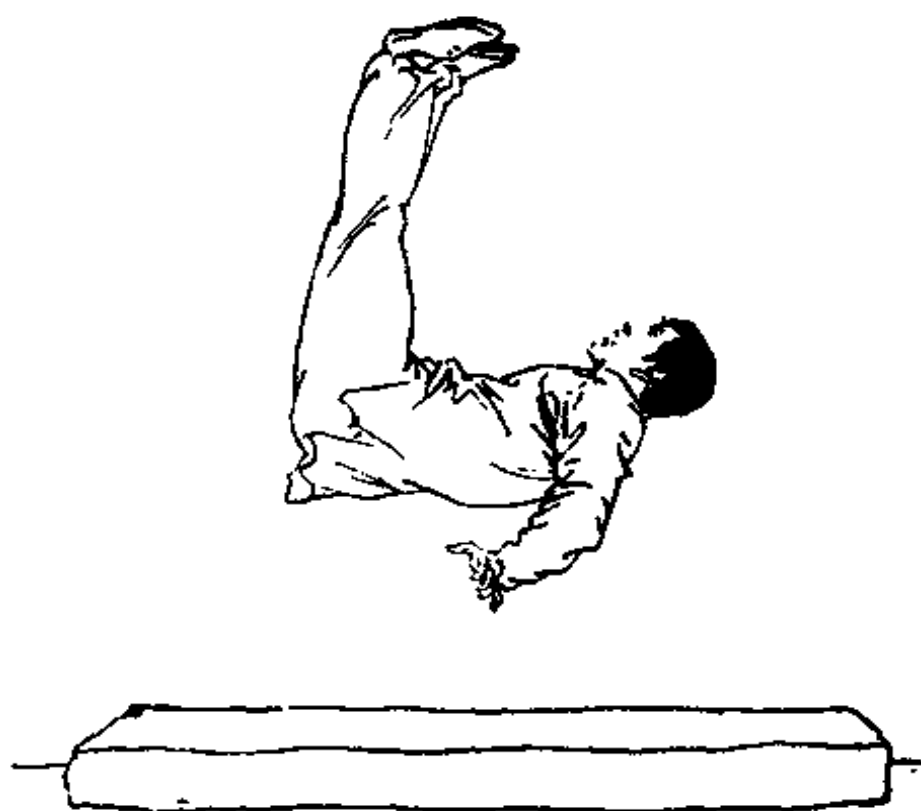


图 522

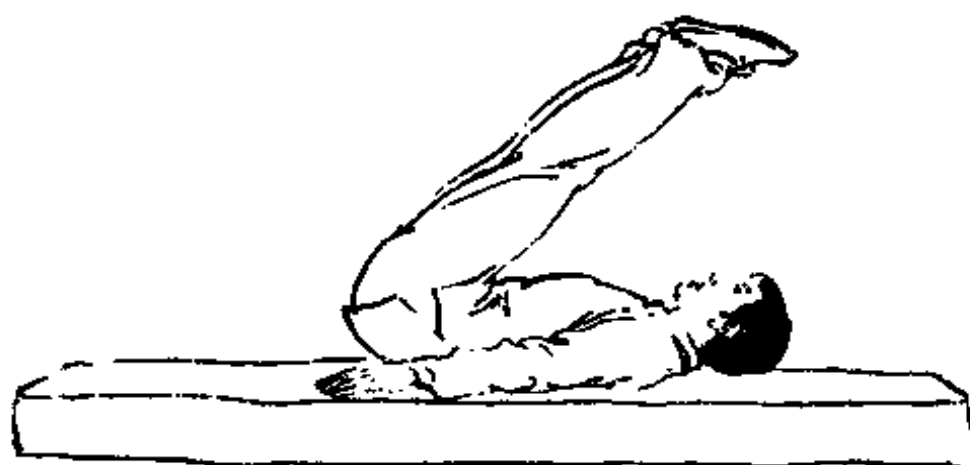


图 523

撑地；腰悬空（图 524、525、526）。

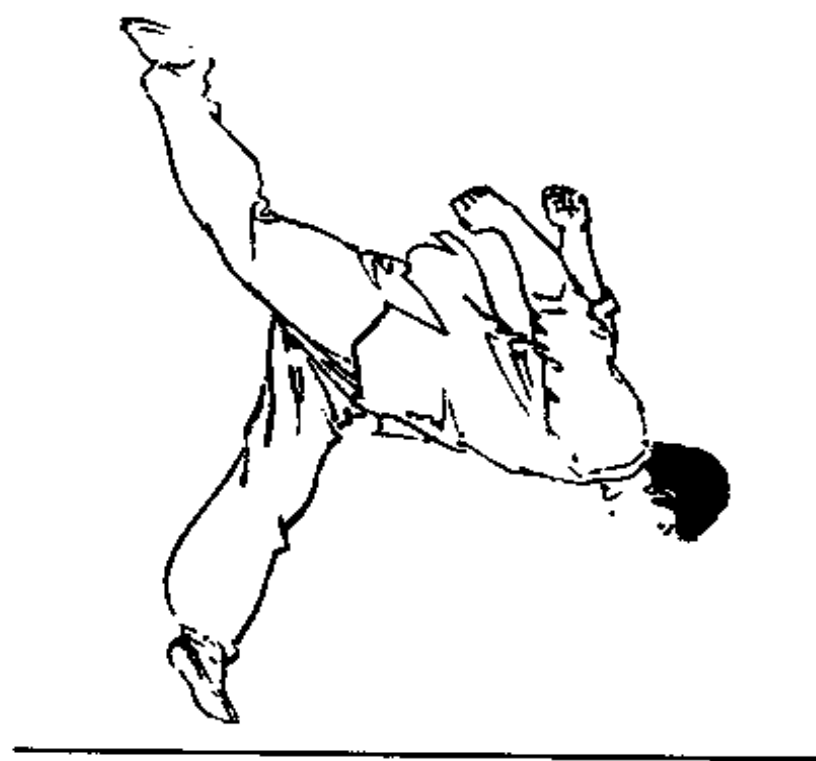


图 524

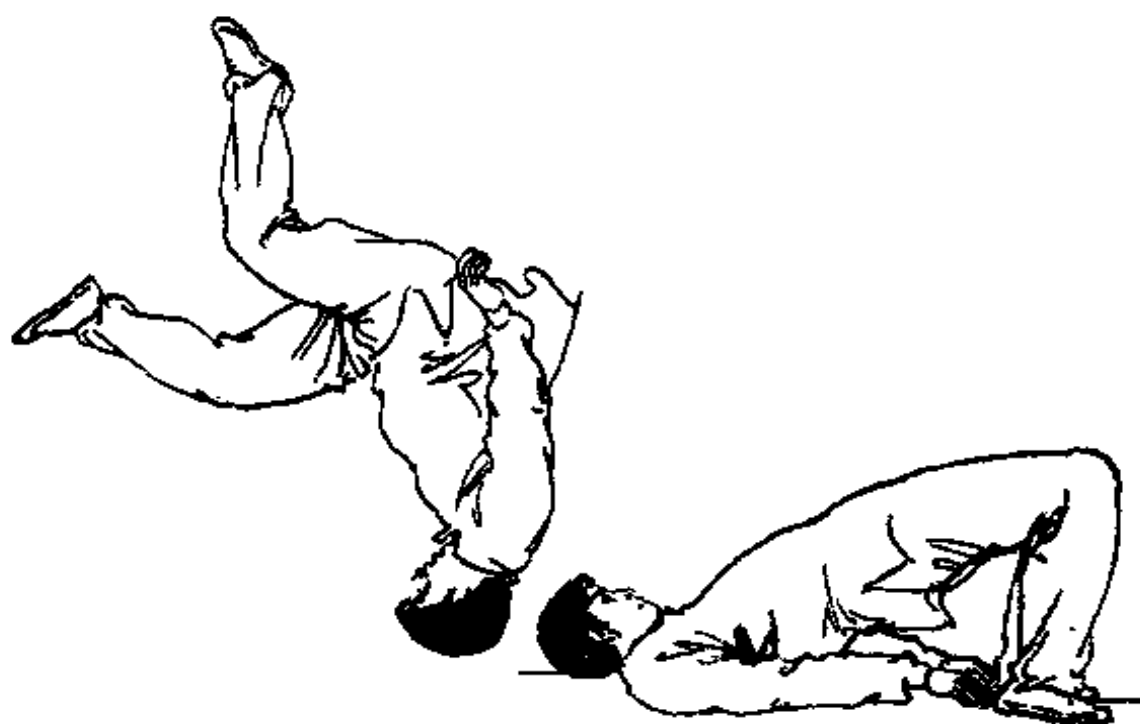


图 525

图 526

三、功力训练的要求和注意事项

1. 一定要严格遵守循序渐进的原则。无论是练习的强度，用力的大小，还是负荷量均要符合这一要求。
2. 训练必须结合实战需要进行，万不能脱离实战技术，一味猛打，使训练与实战脱节。
3. 要注意全面，尤其要注意要害部位和易受伤部位的练习。
4. 根据用进废退的原理，要持之以恒，否则，将事半功半。
5. 功后要注意及时做整理和放松练习，如按摩、热敷等。

第六节 武术基本动作训练

武术基本动作的训练，对于运动员学习和掌握散手基本技术，提高训练水平，防止伤害等具有良好影响。

武术基本动作训练的内容很多，练习者除应掌握在上述运动素质练习中介绍的基本功和基本动作以外，还应注意以下各种基本动作的练习。

一、正踢腿

两脚并立，两手立掌或握拳，两臂侧平举；左脚向前上半步，左腿支撑，右脚脚尖勾起向前额处猛踢；两眼向前平视（图 527、528）。左右腿交替进行练习。

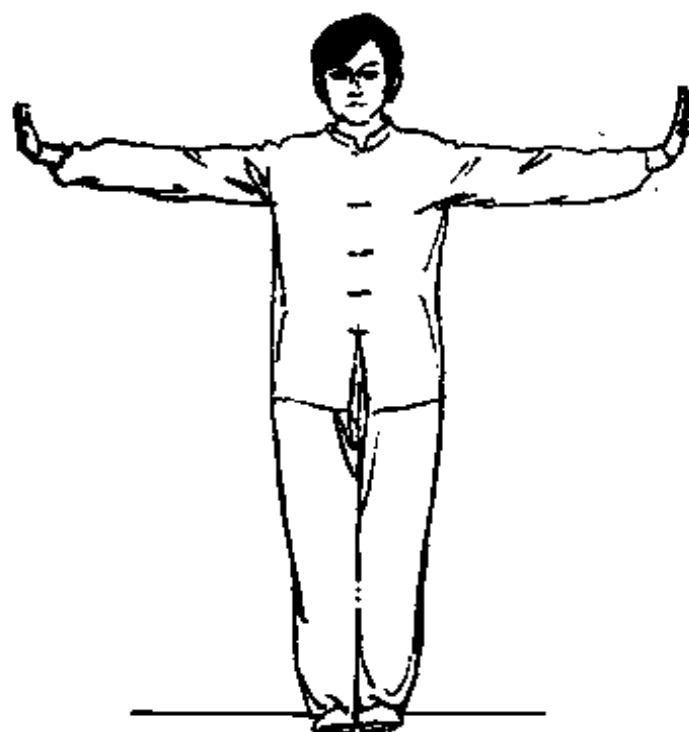


图 527

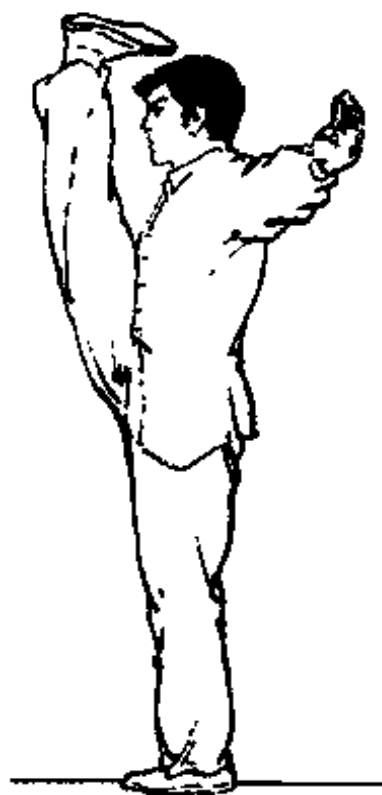


图 528

要点：

挺胸、直腰，踢腿时，脚尖勾起绷落或勾起勾落，收髋收腹，踢腿过腰后加速，有寸劲。

二、斜踢腿

两脚并立，两手立掌或握拳，两臂侧平举；右脚向前上半步，右腿支撑，左脚勾紧，脚尖向异侧耳际猛踢，两眼向前平视（图 529）。练习时，左右腿交替进行。

要点：

同正踢腿。

三、侧踢腿

两脚并立，两手立掌，两臂侧平举；右脚向前上半步，脚尖外展，左脚脚跟稍提起，身体略右转；左臂前伸，右臂后举；随即左脚脚尖勾紧向左耳侧踢起，同时右臂屈肘上举亮掌，左臂屈肘立掌于右肩前；眼向前平视（图 530、



图 529

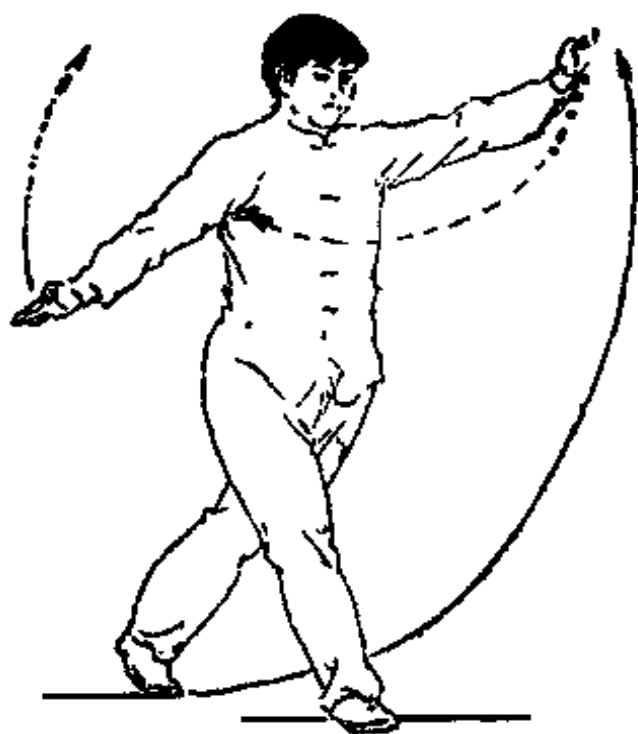


图 530

531)。踢左腿为左侧踢；踢右腿为右侧踢。

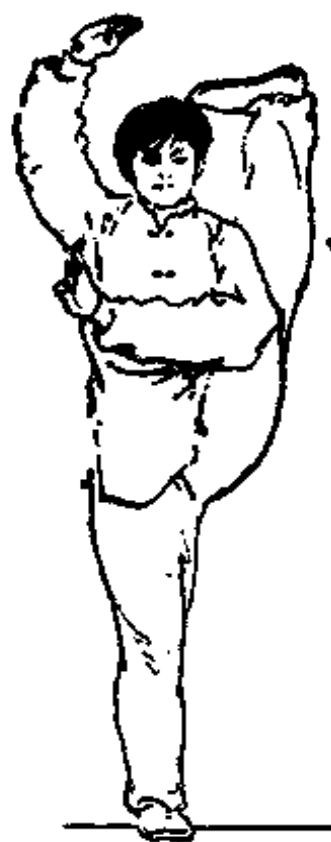


图 531

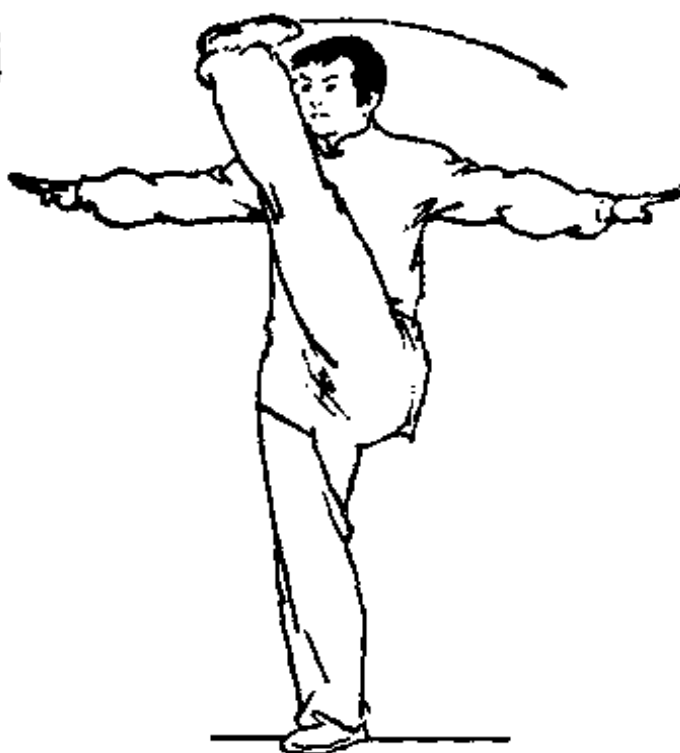


图 532

要点：

挺胸，直腰，开髋，侧身，猛收腹。

四、外摆腿

两脚并立，两手立掌或握拳，两臂侧平举；左脚向右前方上半步，左脚尖勾紧，向上侧上方，经面前向左侧上方摆动，直腿落在右腿旁；眼向前平视；左掌可在右侧上方击响，也可不做击响（图 532、533）。练习时左右交替进行。

要点：

挺胸，塌腰，松髋，展髋。外摆幅度要大并成扇形。

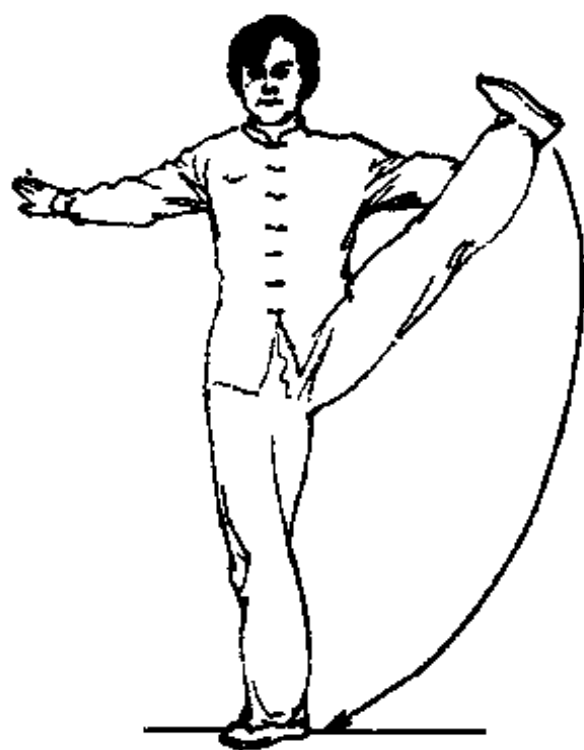


图 533



图 534



图 535

五、里合腿

两腿并立，两手立掌或握拳，两臂侧平举，右脚向右前方上半步，右脚脚尖勾起里扣并向左上方踢起，经面前向右侧上方直腿摆动，落于右脚外侧；右手掌可在右侧上方迎击左脚掌（击响），也可不做击响动作；眼向前平视（图 534、535）。练习时，左右腿交替进行。

要点：

挺胸，直腰，松髋，合髋；里合幅度要大并成扇形。

六、弹腿

两腿并立，两手叉腰；右腿屈膝提起，大腿与腰平，右脚绷直。提膝接近水平时，迅速猛力挺膝，向前平踢（弹击），力达脚背；大腿与小腿成一直线，高与腰平，左腿伸



图 536

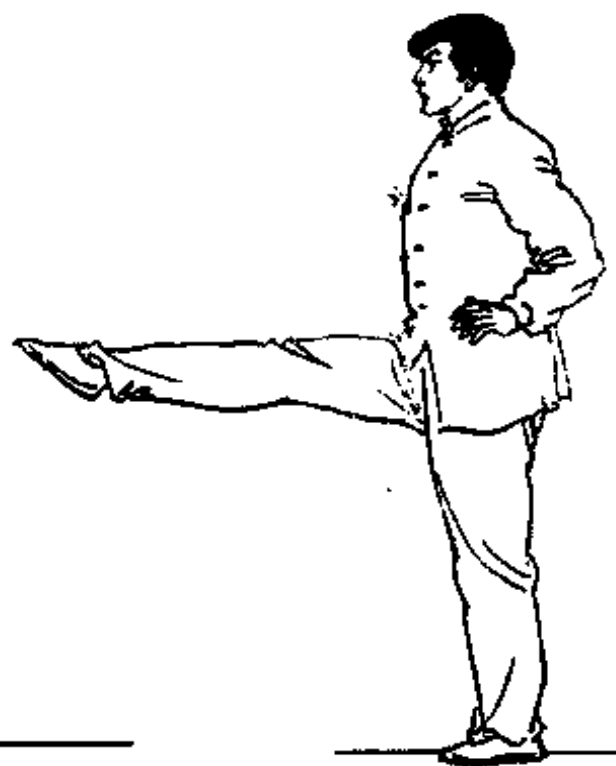


图 537

直或微屈支撑；两眼平视（图 536、537）。

要点：

挺胸，直腰，脚面绷平，收髋；弹击要有寸劲。

七、蹬腿

两腿并立，两手叉腰；右腿屈膝提起，大腿与腰平，右脚尖勾起，提膝接近水平时，迅速猛力挺膝，勾脚向前蹬出，力达脚跟（图 538）。

要点：

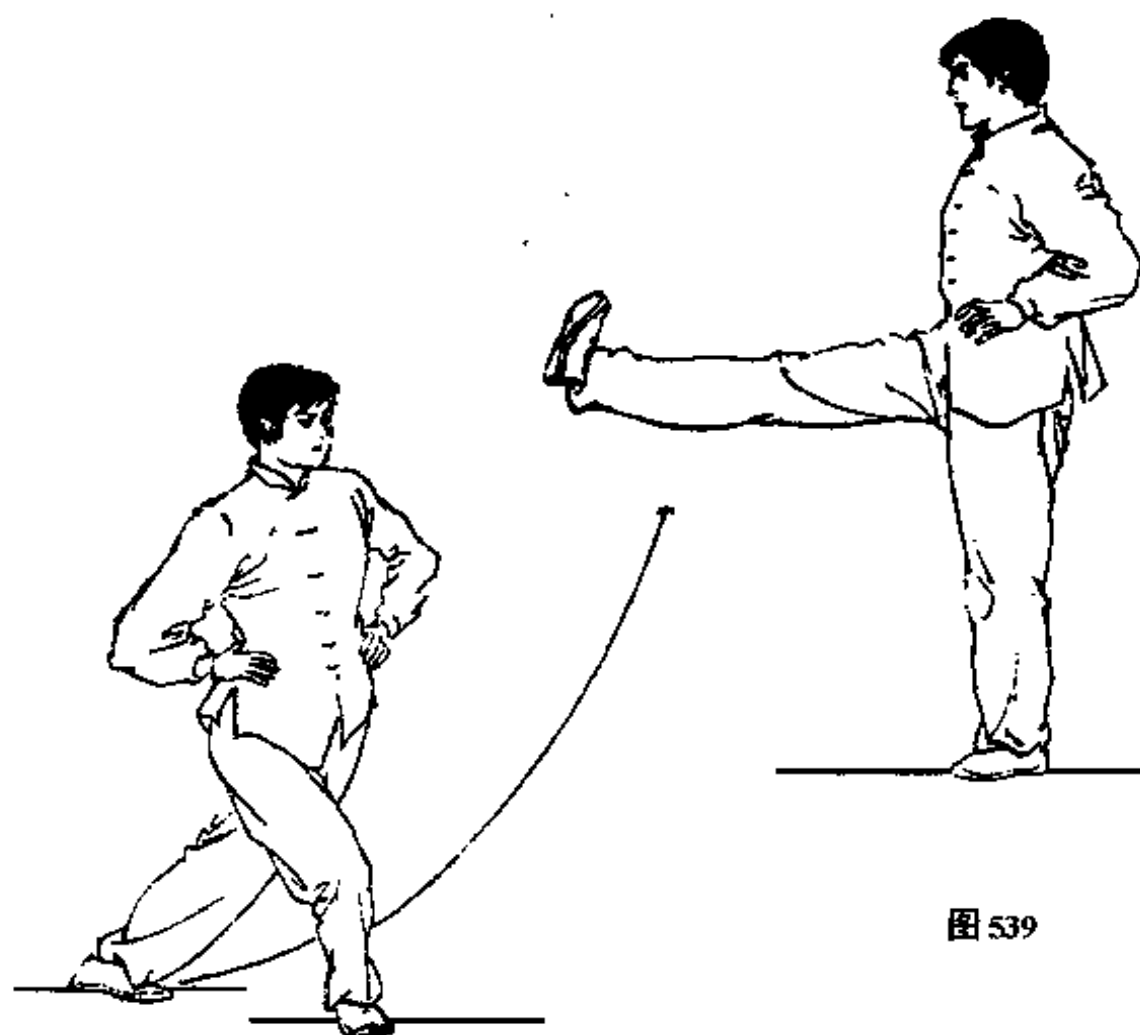


图 538

图 539

挺胸，直腰，勾脚，收髋；蹬击要有寸劲。

八、侧踹腿

两腿并立，两手叉腰；两腿左右交叉，右腿在前稍屈膝，随即右腿伸直支撑，左腿屈膝提起，左脚里扣，脚跟用力向左侧上方蹬出，高与肩平，上体向右侧倒；眼视左侧（图 539、540）。练习时，左右腿交替进行。

要点：

挺胸，开髋，猛踹，脚外侧朝上，力达脚跟。

九、前扫腿

两腿并立，两臂垂于体侧；左脚向右腿后插步，同时两手由下向左、向上、向右弧形摆掌，右臂伸直，高与肩平，



图 540

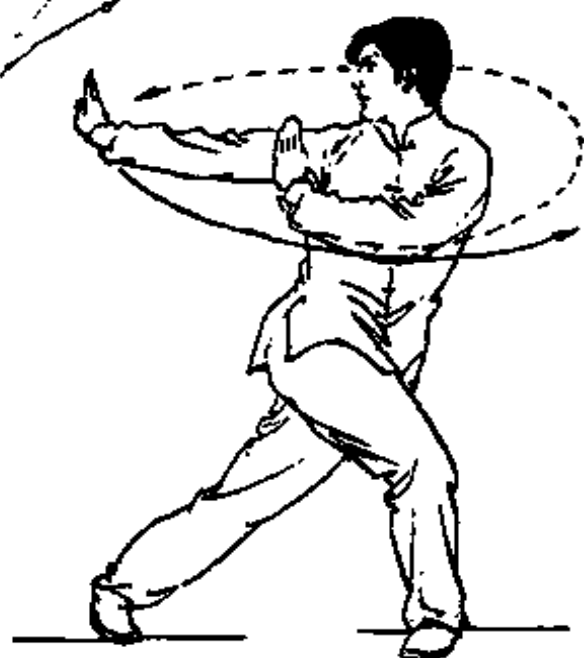


图 541

成侧立掌；左掌附于右上臂内侧，掌指向上；头部右转；目视右方（图 541）。

上体左后转 180°，左臂随体转向左后方平搂至体左侧，稍高于肩；右臂随体转自然平移至体右侧，掌心朝前，掌指朝右下方（图 542）。

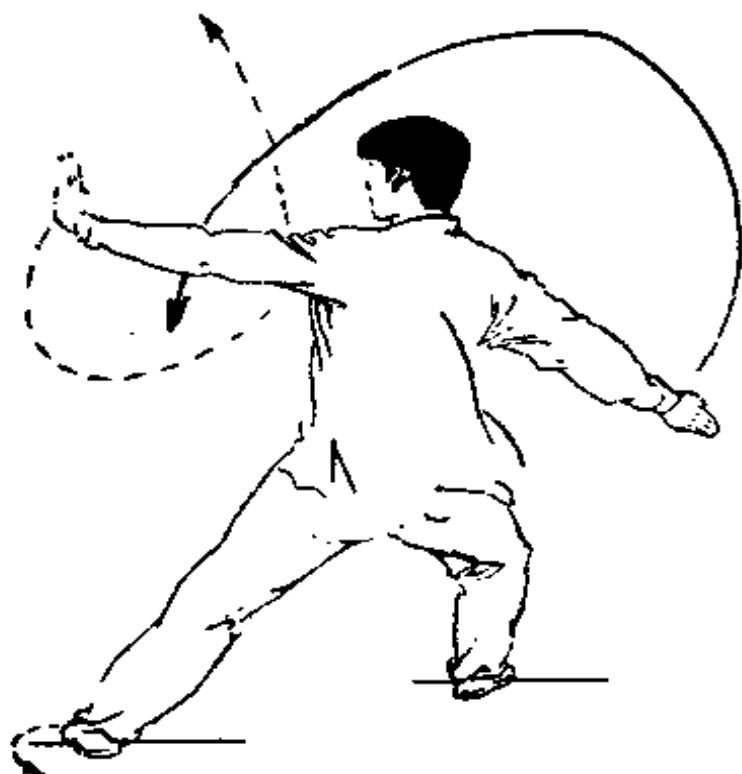


图 542

上体继续左转，左脚尖外撇；右掌从后向上、向前屈肘降落；同时，左臂屈肘，掌指朝上从右臂内侧向上穿出，变横掌架于头部左上方，拇指一侧向下；随即右掌下降并摆向身后变勾手，勾尖朝上；在左脚尖外撇的同时，左腿屈膝，左脚跟抬起，以左脚前掌碾地，右腿平铺，脚尖内扣，脚掌着地，直腿向前扫转一周（图 543）。

要点：

头部上顶，眼睛随转体平视前方；上体正直，在扫转时，始终保持右仆步姿势，保持身体重心平衡，右膝不要弯曲。

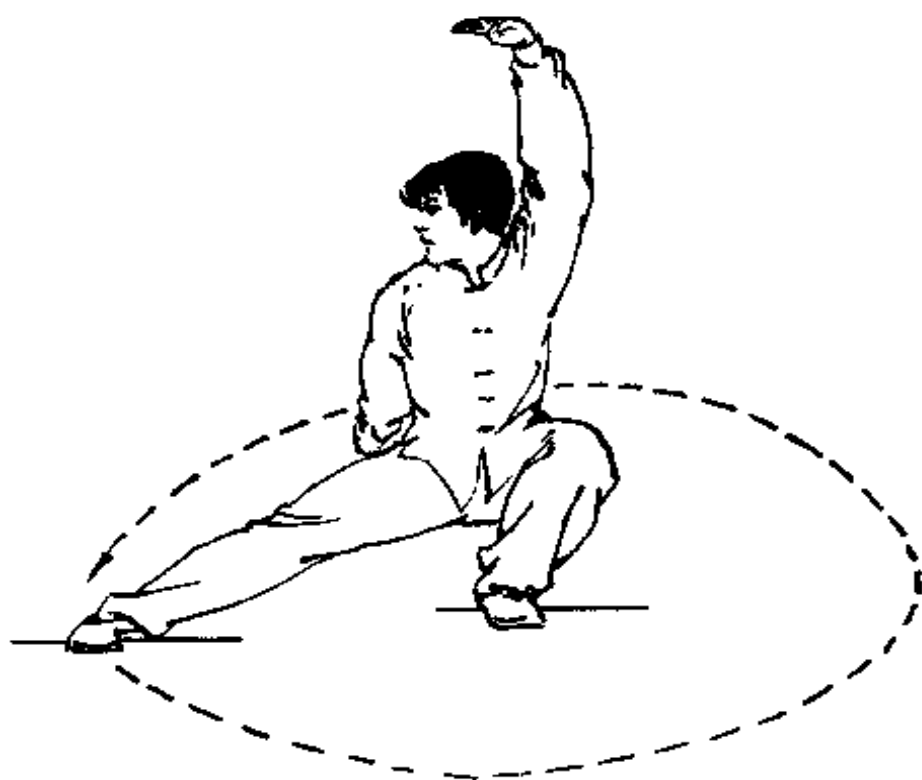


图 543

十、后扫腿

两腿并立，两臂垂于体侧；左脚向前开步，左腿屈膝半蹲，右腿挺膝伸直，成左弓步；同时两掌从两腰侧向前平直推出，掌指朝上，小指一侧朝前；眼看两掌尖（图 544）。

左脚尖内扣，左腿屈膝全蹲，成右仆步姿势，同时上体右转并前俯；两掌随体右转在右腿内侧扶地，右手在前；随着两手撑地，上体向后拧转的惯性力量，以左脚前掌为轴，右脚贴地向后扫转一周（图 545、546）。

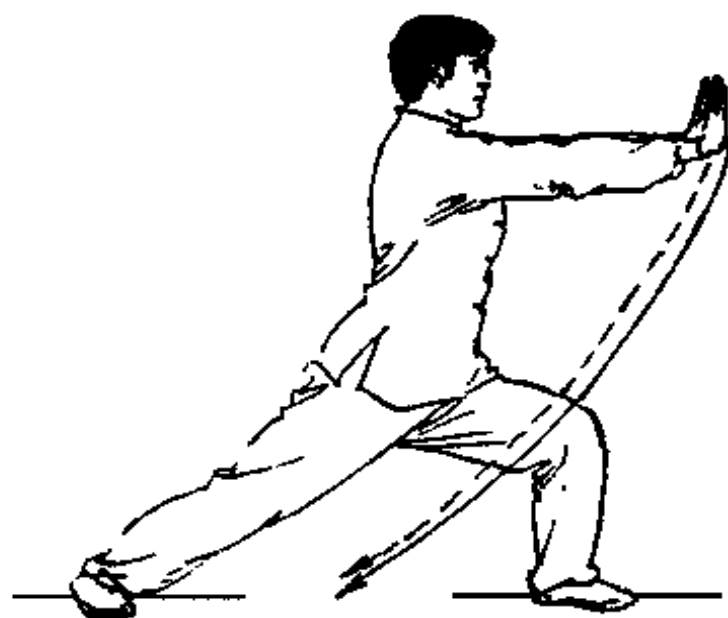


图 544

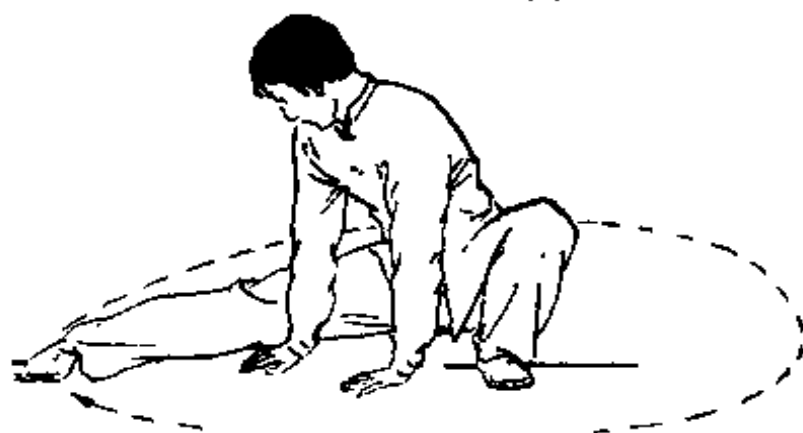


图 545

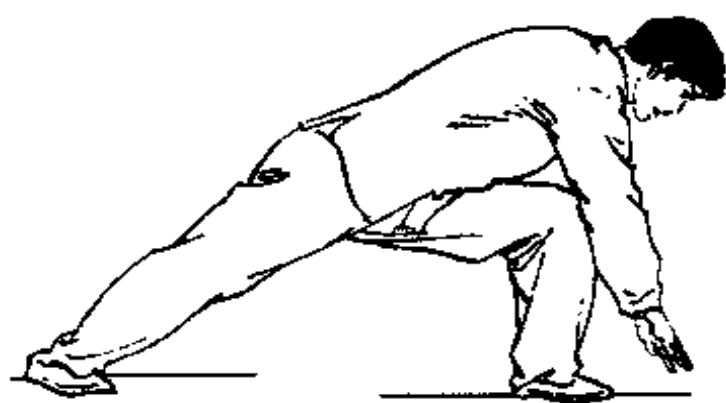


图 546

要点：

转体、俯身、撑地用力要连贯紧凑，一气呵成，上下肢动作不要脱节。

第七章 散手中的心理学基础

散手技能学习的快慢，训练水平的高低，比赛时发挥的好坏，心理因素是一个重要的、有时甚至是决定性的变量。因此，了解和掌握心理学的基本知识，并将其运用到散手的训练和比赛中是十分重要的方面。它既可从心理角度去帮助教练员（包括运动员）在制定短期目标和长期计划时，做到系统性、目的性和针对性；又能为运动员提供一些解决赛前的心理困难和情绪障碍的方法，提高他们临场心理应变能力。

第一节 散手技术中的心理学基础

一、散手运动的专门化知觉

散手运动的专门化知觉，是“距离感”即空间距离知觉或深度知觉。它不仅包括对自身与对方之间距离的判断、识别，还有对本身动作之间及活动范围的认识，这主要是靠双眼的视觉、动觉和大脑皮层相应中枢的协调活动，在充分发展差别感受性的基础上产生的。我们知道，防守时，避开攻击锋芒的距离越短越好。一个高水平的选手往往避拳锋只有几毫米之距，这时对方的空当暴露无疑，使其由攻击者瞬间变为被动的挨打者。可以说，这时反击的成功率极高。主动进攻时，要求运动员在变换步法、身法、拳法、腿法等每一刹那间保持与对方最佳距离，做到进则能攻，退则能守。这种最佳距离可保证进攻时能贯彻战术意图，击中对方的力量

也最大；又能躲开经验丰富对手的反击。可见精细和敏锐的距离感是散手的技术、战术中最重要心理学基础之一。

由于距离感既要对他我双方动作的形态、方向、幅度等空间特性的知觉，还要对其速度和节奏的知觉。这就包括了时间感的问题。因此，作为调节、控制双方距离的主要执行者——运动觉就必须十分精确和协调。在空间上要对几厘米、几毫米之间差别的知觉，在时间上对几十毫秒差别的知觉，以及对有规律的细小时间间隔的知觉，需要通过一定心理训练手段才能获得。

1. 分解法

它可以和技术训练一起进行，但二者不完全相同，技术分解练习是简单重复个别动作，而心理训练的分解法练习要求在分解练习后，留下一定的时间间隔，即给每一动作向大脑的反馈传递留有时间，对每一具体动作形成正确的动知觉。如果开始就进行连续的技术动作练习，就难以形成对动作细节以及各个动作之间衔接的正确知觉。

在初期训练时，可以加强视觉的主导作用。如对镜子练习、看教练或别人模仿他的错误动作，使他有意识加强对自己技术动作的控制。另外，言语的提示可以帮助运动员对运动的感知觉、距离感和运动反应的区别。有些运动员没有知觉到对方的细小变化，或没有完成躲闪动作就急于进攻。如果教练在场边及时提示，可以提高运动员的知觉水平，调节肌肉活动，从而形成清晰的运动知觉。

2. 限制法

它是在排除视觉直接作用的情况下，加强运动知觉训练的一种方法。在限制训练中，暂时排除视觉作用，使内部运动分析器的活动上升为主导地位，由动觉代替视觉执行调控

任务，以加快运动知觉的形成，距离感的精确或改正错误的技术成分。如戴上黑眼罩打固定沙袋，再打活动的多个沙袋；有了正确的空间定向和运动感知觉后，再和陪练队员一起进行单个技术动作的练习，真正实战攻防练习。当然在限制视觉练习时，可使看与不看的方法交替进行训练，不断检查、反馈，加速正确动作的形成，以及细微时空感区别的确立。

3. 预报与自陈法

预报训练是让运动员在完成技术动作的过程中，始终保持头脑中运动知觉形象的完整和清晰。通过对动作的知觉预测来监督和校正技术动作。通常情况下，运动员一出手，一个上步立即会感到其效果如何。一旦根据预报感到节奏不对、距离感不好或受到对方假动作欺骗时，立即加以调整。这种调整是以对动作和成败关系正确反映为依据的，是在知觉和思维基础上进行意识监督的结果。通过这种途径形成的运动技能、技巧可以受到人的意识控制。既可以迁移到新技能中，也便于对旧技能加以改造。因此可以提高形成和发展运动时空知觉和距离感的速度。运动员在训练中对自己每一攻防动作的结果预报越来越准确，那么他对自己与对方的距离、判断对手的每一细小动作，以及自己出击的力量、速度、节奏、方向和幅度的知觉也越来越精确，在他的大脑皮层中形成稳定的暂时神经联系。

动作的自我表述，是训练运动知觉另一重要手段。运动员利用口头言语分析、陈述技术动作，理解动作要领，这是对肌肉动作进行反馈的训练过程。它可以激活头脑中各种经验对运动知觉的补充或修正，并协调运动觉在大脑皮层中处于优势地位，距离感等时空特性趋于精确。而内部语言的省

略性、片断性、语言不明确等特点是起不到口头言语所起的作用。

二、注意与反应

1. 注意

在散手技、战术训练和比赛中，需要运动员有良好的注意品质。散手是一对一的对抗项目。对注意的范围要求比较狭窄。这有利于注意力的集中。如果将心理活动指向于对手，称为狭窄外在注意型，这种注意型要是具有积极的性质，那么在紧张激烈的比赛中不为场上热烈情景所分心，不为自己内部念头或情绪所动摇，而能专心致志地注意对手一举一动，并适时作出相应的反应。要是具有消极性质，就容易分心，顾此失彼，失去自我控制。如果将心理活动指向自己内部的思想、情绪和自身动作称为狭窄内在注意型。它同样也有积极和消极之分。前者能主动将注意集中于内在的情绪、思想和自身动作；后者只注意某一种心理内容，经常陷于片而性，使注意对象成为注意灵活性的障碍。

注意的合理分配与转移是有意注意的特点，也是注意灵活性大小的两种具体表现。对于散手运动员来说，往往需要将注意力分配给对手、自身的动作以及内部心理因素。当然对于三种注意对象并不是每时每刻平均分配注意力，而是在某时刻将注意中心集中于某一对象，注意边缘部分兼管其余对象，在双方对峙中，注意的中心在对方身上，边缘部分监控自己的步法移动，内部情绪的稳定并保持高度警惕。不过在激烈的对抗时，再将注意力分配给内部心理活动比较困难。而这些内部心理活动恰恰就是调整自身运动的执行者。如有时运动员急躁、鲁莽、发挥不出自己应有的技、战术水平，这就是因为运动员没有注意随时调节自己的情绪、意志

等心理活动在一个适宜水平，而让自己全身心处于不良情绪控制之下，而本人还意识不到。可见运动员缺乏对各种对象注意的合理分配，就会给训练、比赛带来不利影响。所以教练员要善于诱导运动员了解、分析自己的注意分配特点，在训练中经常提醒，帮助他们提高注意分配能力。

注意的转移，是两种对象之间先后迅速交替，这可以大大弥补注意分配能力不足，可以使注意兼顾更多的方面。由于在散手中，对手只有一个，无器械，所以注意转移的范围是在狭小空间内进行。这就为注意迅速从对方的动作转移到自身动作，或内心活动提供较大的可能性。注意的分配和转移常常由于神经过程的灵活性和强度所规定，因此在选材，平时的训练，以及实战方案的制定应有针对性。

注意，在强度上只是注意的紧张性；在时间上的表现是稳定性。这二者在散手运动中常常是一对矛盾。在三局比赛中，运动员注意力高度集中，不能有丝毫松懈，这样容易产生精神上的疲劳，或者有时刚刚遭到打击，注意力还在疼痛部位，头脑中还有刚才遭到打击的表象，这些都可能引起注意力下降，甚至分心，以致产生一系列不良后果：反应下降、战术思维迟钝，等等。有经验的运动员会从对方的眼神中看出这一点，虽然对方还在紧盯着自己，但眼神较为呆滞，固定在某一点。这是攻击对方的最好时机。所以一个人要发展积极的注意品质和培养有意注意的手段和方法，即明确训练、比赛的目的任务，培养稳定的间接兴趣，培养顽强的意志品质，不断地同各种干扰作斗争，提高自我调控的能力。

2. 反应

它是有意识地回答刺激的行动。众所周知，散手的反应

属于复杂（选择）反应。即在反应过程中，同时有几种可能出现的刺激物和几种可供选择的应答动作。但事先并不知道实际要出现何种刺激物，也不确定哪一种应答动作。如在对峙过程中，不知道对方是进步还是跃步，是拳击还是脚攻，作为反应的一方可能是躲闪，也可能是格挡，反击的动作可能是拳腿的攻击，也可能贴身的摔打，等等。

反应，在散手运动中是非常重要的。反应快的常常是处于主动地位。散手的复杂反应，可以通过训练来发展。

（1）掌握散手技、战术的内部规律。如一般组合拳腿总是长短、上下、左右结合，这样可以加强对动作的预测，提高反应预备期的准确性。

（2）积累实战经验，尤其是比赛中的经验，储备对付各种攻击手段和防守反击的技、战术，这样在反应过程中可以迅速选择有利的应答动作。

（3）提高技术动作的合理性，特别是动作之间的衔接要简易、实用。如一个动作既是躲闪，又是攻击的开始。

（4）提高大脑神经活动过程的灵活性，即神经传导的起止速度和兴奋与抑制的转换的快慢、难易。这和一个人的神经类型，临场是否具有积极增力的情绪、顽强的意志有关。

第二节 散手战术中的心理学基础

一、观察

它是一种有目的、有计划、比较持久的知觉。也是战术思维、战术意识的先决条件。在学习散手的各种技能，技、战术及实战中都需要观察。一个勤于观察，又善于观察的运动员，可以随时留意各种类型的运动员，以及他们在各种情

况下惯用的打法，以便博采众家之长形成自己有效的攻防体系。

运动员的观察力，可以通过长期训练和比赛得到发展，但要遵循以下条件：

1. 观察要有明确的目的。即带着问题去观察。如攻防的转换，摔打的方法等。这样，在观察中，就能积极主动地、有选择地将外部信息变为自我的战术思维素材，并和自己已有的知识经验结合起来，从而获得良好的效果。

2. 要有丰富的散手运动知识和经验。一名经验丰富的散手运动员对双方快速变化的动作肯定要比新手观察得深入、清晰。

3. 观察必须系统而周密。如在观察教练的示范，优秀运动员的技术动作时，应善于在细微之中发现主要问题；在相似甚至在相同中发现差异，并及时总结观察结果，将别人的优点融进自己的技、战术体系中去。

二、战术思维

散手训练、比赛需要实施一系列的技术、战术。这些技、战术在什么形势下运用、怎样运用，思维起到组织、调控作用。由于在比赛中时效性很强，要求运动员在瞬间精确分析、判断，制定对策，付诸行动，因此战术思维的手段，形式不像一般思维以公理、定律，有充裕时间来判断、推理，而是依靠过去的经验，凭直觉形象来解决战术任务。因此大量丰富的有关知识经验是战术思维的内部前提。

战术思维，包括赛前的准备和赛中的调控。任何技、战术离开思维的支配、选择、组织和调节，只能是习惯性动作，是完不成任务的。一个有经验的高水平运动员在赛前会针对对手的特点制定相应的战术方案，这样会增强信心，减

少攻防的盲目性。但场上的情况会不断变化，往往是出于意料之外。这时思维会判断形势，及时调整技术动作和战术方案，如对方一贯以防守反击出名，这次却主动进攻。那么采取的对策，是对攻还是防守反击，经过几个回合的较量，认为还是加强防守，等到第三局对方体力不佳时再展开猛烈进攻，其结果符合实际情况，这就是战术思维的灵活性和实效性，随着实践经验不断丰富，战术思维能力不断提高，运动员会在比赛前形成各种战术思维模式。如对付高个、长臂、善于远距离攻击的是一种战术模式；对付矮个、腿法好又喜欢贴身摔的是一种或几种战术模式。只有多种模式的思维，才能随机应变，出奇制胜。

三、战术意识

战术意识是指运动员在比赛中运用战术方面意识到的自觉的心理活动。它包括运用战术时所涉及到的感知、记忆、思维和想像等心理活动的总和。如产生战术形式到作出行动反应的时间间隔非常短，要求运动员瞬间而且是公式化地解决战术任务，以致他们往往不假思索地选择一个战术方案。事后很难分析出哪些动作是思维后产生的，哪些是凭直觉完成的，而实际上感觉运动应是他们行动的机制，对变化形式的快速感知和判断，准确地从记忆中提取所需的动作，富有成效地思维等，这些都表明运动员处于良好的意识状态。它可以保证运动员在比赛中合理准确地应用体能和技术，以及巧妙地运用战术，从而顺利解决各种复杂问题。

提高运动员战术意识的方法有如下几种：

1. 意识性训练。如表象训练和想像训练。
2. 实战训练。在带有比赛情景的练习中，加深对战术的理解和熟悉。

3. 实践经验总结。帮助运动员对比赛各个环节，战术处理情况的优缺点作出正确的评价，加深运动员对比赛中各种情况及其规律性有所认识。

这些都将有效地促进运动员战术意识的发展。

第三节 散手训练比赛的情绪（情感）、意志和个性

一、情绪（情感）

昂扬的斗志，振奋的情绪，可以提高运动员的反应速度，知觉敏锐性，战术思维的敏捷和有效性，可使身体发挥出巨大潜力。相反，恐惧、过分激动或冷漠等消极情绪会使运动员注意力涣散，反应下降，距离感消失，战术思维贫乏和局限性。散手运动员在高强度的对抗训练中，其生理、心理的紧张度肯定会超过平时的工作、学习、劳动等，甚至超过别的运动项目运动员所具有的身心紧张。无论在体能训练，还是技、战术训练中，都会感到有某种或几种混合情绪在内心得到体验，并支配自己的行动。而比赛中的一些特殊条件：如比赛的任务、规模、个人比赛动机、双方实力对比等，使得在竞赛中体验到的情绪强度和激烈程度比训练时要大得多。如比赛进行到白热化程度，运动员的情绪达到一种最佳状态。在此影响下运动员的注意力高度集中，反应极快，战术思维异常活跃，身体的疲劳、疼痛全然不知。这些现象在训练中一般是不会出现的。再如新手初次参加大型比赛，往往会产生过分激动的情绪状态，这时他表现出运动感知觉迟钝，反应缓慢，无预测力，思维模糊，平时熟练的动作也变得僵硬、不协调等反常现象。因此，在训练，尤其比

赛中应将紧张、激动的情绪调整到一个适宜水平，过强或过弱都不利于技、战术水平的发挥。

二、意志锻炼

克服训练时产生的肌肉酸胀、伤病的疼痛和由长期艰苦训练产生的厌倦情绪等，需要有坚强的意志，比赛到了最艰苦的时刻，就更需要巨大的意志努力。意志努力的程度大小与克服困难程度大小成正比，克服困难越大，所需意志努力程度越高，也就越能表现出意志品质的坚强。

散手运动员必须具备的意志品质有主动独立性、勇敢、果断。

培养上述意志品质可以从以下几方面着手：

1. 培养运动员具有远大目标和道德情感

一个人目标越大，理想越崇高，则越能在行动中表现出意志力。而道德情感是意志的动力，它们可以促进意志的形成和发展，使意志更加坚定。

2. 在训练比赛中磨练意志

训练和比赛经常是在各种内外交困的情况下进行的，教练员可以有意识地激励运动员克服困难的信心。在克服困难的过程中可以有效地培养运动员的独立性、勇敢和果断等意志品质。对于一些意志品质较薄弱的运动员也可以采取一些具体措施：

(1) 激励法：介绍和宣传运动员所尊敬的优秀选手的坚强意志，以激励他们产生仿效的愿望。

(2) 诱导法：人为地设置一些困难条件，开始应从易到难，从简到繁，循序渐进，逐步培养克服困难的信心和决心。

(3) 刺激法：通过大强度，大密度的训练来刺激机体，

使之能承担更大的运动量，使意志不断得到磨练。

(4) 强制法：通过一定的行政手段，要求运动员完成各种任务，培养严格的组织纪律性，责任感加强，关键时刻能顶得上。

3. 意志的自我培养

要将外在的严格要求，变为内部的性格特征，这主要还是通过自我培养、自我教育才能起作用。在意志自我培养中应注意：

(1) 实事求是地评定自己的优缺点、意志的强弱。

(2) 在训练比赛时自觉地养成自我监督、自我命令的习惯。

(3) 掌握意志自我培养的原则。无论干什么都要有一个明确的目的，善于预测自己的行动效果与结果，以及检查自己行动，还有哪些不完善的，以便改正。

三、个性的培养

散手运动使运动员经常处在一种紧张状态，要求运动员调动全身各个器官投入到训练比赛中去。这需要消耗大量的神经、肌肉能量，同时也不断提高运动员应付身心紧张的能力。这些能力的获得，对他的个性和运动中所必需的心理品质形成与发展，产生巨大影响。

性格，是对周围客观现实的稳定态度及其相适应的习惯行为方式。通过长期紧张艰苦的训练比赛，教练员有目的地培养，运动员有意识地磨炼，以必要身心紧张为基础的独立性，勇敢和果断等意志品质，会在其性格结构中逐渐固定下来，成为他稳定的性格意志的特征。同样，一个新手在训练比赛中难免会交替出现一些积极的或消极的情绪。但在长期实践中，使他认识到只有积极的、肯定的情绪才能保证比赛

取得胜利。于是他会努力朝积极方向去做，改正情绪中的消极因素，等到他在各个不同的场合，不同的时间，都能有大致相同振奋的增力情绪。有着大致相同的情绪稳定性、深刻性、倾向性，这时就形成了其特有的性格情绪特征。

在许多散手运动员中，我们可以发现他们在学习掌握技能、提高技术、临场发挥等方面存在认识过程的差异性。如有的人善于观察，记忆力好，对别人的优点过目不忘；有的人勤于思考。这些性格的理智特征的形成和发展与教练员的平时训练、指导方式、训练环境及队友的影响，以及自身个性特点有关。

尽管气质在长期训练中可以得到掩盖与改造，但它毕竟有其先天性的，稳定的特点。教练员了解运动员身上存在某种气质类型，将有助于训练计划和战术方案的制定。

1. 胆汁质的人兴奋性高，反应快，爆发力强，但容易冲动。因此教练员在赛前要帮助他降低兴奋性，心理上保持冷静，不要过早反应，以免受对方假动作欺骗，在赛前防止出现过分激动状态。在训练中既要培养他成为主动进攻型选手，也要培养坚持到底的坚韧性，并教会他一些心理控制的训练方法。

2. 多血质的人反应快，思维敏捷，在多变的任务面前表现出较强的体力和各种技、战术能力。但这类运动员往往过于自信，注意力易分散，坚持性较差。所以平时就应对他们严格要求，加强纪律性。比赛前多进行一些集中注意力的心理训练，在技、战术上要培养他们成为灵活多变，以智取胜的选手。

3. 粘液型的人反应较慢，思维较迟钝，预测不及时、不准确。因此教练员在训练时应给他们制定详尽的行动计

划。制定在各种条件下备用的战术方案。演练娴熟，并想像在未来的比赛中对手可能打出的战术，制定相应的策略和方案。他们的战术类型主要是防守反击型的。由于这一类运动员行动坚决，如果策略、方法正确，仍能发挥出较好的水平。

4. 抑郁型的人在散手运动员中，尤其是高水平的运动员中不多见。这种类型的人一般不适于从事散手运动。

第四节 散手比赛中的心理学基础

心理训练和身体训练、技战术训练一起，组成现代训练体系。强大的体能是保证比赛胜利的生理物质基础。精湛的技、战术是取胜的基本条件，而良好的心理品质则是体能和技、战术得到充分发挥的内部动力。科学研究表明：人的运动潜能的发挥，在于体能、技能和心理因素的有机结合。心理训练在训练的体系中所占有的地位，因项目、人的心理特点而有所差异。在散手运动中心理训练能保证运动员获胜的比率约为3%。

一、心理训练的种类及其任务

1. 赛前心理训练

一般赛前2~3周开始，其具体任务有：

(1) 使运动员了解此次比赛任务的社会意义，激起良好的比赛动机。

(2) 搜集和研究将面临比赛及包括对手的心理素质等各方面的情况，然后从身体、技战术、心理品质进行比较，制定出克敌制胜的策略与战术。

(3) 赛前训练要创造一定的条件，以便运动员消除过度

心理紧张。

(4) 在提高运动员意志品质、信心和战术思维的条件下，训练他们善于克服各种困难，以及应付突然产生障碍的能力。

在训练中贯彻上述具体任务，是要使运动员确定参加比赛的目的，建立达到目的的心理定向，形成实现目的的信心，掌握自我调节和自我控制心理状态的方法，以达到最佳竞技状态。

2. 比赛过程的心理训练

它分为每次比赛前的心理调节和心理状态控制；一次比赛中心理影响；两次比赛间（包括每局比赛之间）心理影响；赛后消除生理和心理疲劳等。

二、心理训练方法

目前国内外对运动员进行心理训练的方法很多。

1. 暗示和放松训练

这种训练是通过语言暗示（他人或自我的），调节植物神经系统机能，使神经和肌肉得以放松的方法。

一般采用放松训练的方法，可以分为六个步骤：

(1) 开始姿势。舒适地仰卧在床上或长凳上，坐姿亦可。两臂自然地放在体侧，两腿稍叉开，姿势确定后，初期应闭目，尽力使心绪安静。

(2) 正式练习人静。

练习一：一臂充分放松，使其产生沉重感，暗示语：“我的臂很沉重。”收效之后，要使这种沉重感扩展到其余肢体。

练习二：使外周血管扩张，肢体产生温暖感。每次暗示时，都要在内心使过去有关体验重现。如想像自己右臂正浸

泡在热水里，每天做2~3次，经10天左右，一般就能做到四肢产生温暖感了。

练习三：调节呼吸器官，使之有节奏的呼吸，更加深沉安静，暗示的同时，使自己感到呼吸缓慢而有节奏。

(3) 对内脏器官产生影响的练习，将注意力集中于腹腔丛，两手交叉压放在腹腔丛部位，使腹部产生温暖感。沉重和温暖感都集中于腹腔丛，腹部从容地参与均匀呼吸，随着掌心下面的舒适温暖感在扩散，好像整个腹腔丛在散发热气。

(4) 对心血管系统施加影响。通过暗示，调节心率，在默念同时，好像感到自己的心脏在有节奏的跳动。

通过上述活动，能有意识地调节由肢体到呼吸，进而内脏、心率和大脑的活动状况，从而调节植物性神经机能，使肌肉放松，消除疲劳，解除紧张，达到储备生理、心理能量的目的，对参加比赛的运动员来说，不仅要学会控制肌肉放松、调整兴奋和抑制的平衡状态，还要善于动员身心的全部潜能，更好地进入竞技状态。

2. 模拟训练

这是根据比赛对手、环境、条件等方面的了解与分析，作出适应这些情况的训练安排，模拟训练的内容应尽可能与比赛情况相似，因而加强应付各种变化情况的适应能力。这对没有什么比赛经验的新手来说尤其重要。

模拟分实景模拟和语言图象模拟两种：

(1) 实景模拟。在训练过程中，设置运动竞赛的情景和条件，让运动员感到训练情景和正式比赛时一样。除了比赛情景外，还要对作息时间、饮食起居等干扰因素的模拟。对对手技术的模拟，也是相当重要的，即陪练队员采用对手的

技术来帮助参赛队员提高在比赛中的适应能力。

(2) 语言图象模拟。利用语言和图象进行表象的模拟练习。如描绘未来竞赛的情形，引起运动员大脑的暂时神经联系活动，从而形成对比赛情境的先期适应，有利于比赛时的心理稳定。

3. 集中注意力训练

在比赛前和比赛中，人的注意力容易受到主、客观条件的影响。因此，保持注意力的高度集中，是比赛获胜的重要条件。注意力分散的原因，往往是情绪波动，杂念过多，或是精神和身体的疲劳，以及比赛环境不适应，等等。但从注意分散到集中，必须通过一段时间训练，加强注意稳定性，提高抗干扰能力。其具体措施如下：

(1) 培养对散手运动的浓厚兴趣和良好动机。这样有助于训练、比赛时全神贯注。

(2) 培养意守能力。即把注意集中在如“丹田”这样的穴位或内脏器官上，使得外界事物对自己不起或少起影响作用。与此同时，还可以和“视觉守点、听觉守音”结合起来练习。

(3) 正确地选择注意对象。即注意对象（心理定势）在动作完成的敏捷和顺畅上，如果注意集中到比赛环境或比赛名次，则可能起副作用。

(4) 在日常生活中，办事要有主见，贯彻始终，尽可能减少暗示性。

4. 表象重现与念动训练

表象重现训练是运动员有意识地、系统地在脑中再现已形成的运动动作表象。在训练和比赛时，运动员用语言暗示重现过去最佳竞技状态的运动表象。这种重现，可以是比赛

情景，也可以是情绪体验的表象。但其内容必须是积极的、正确的、成功的。这样会唤起运动员的信心，消除紧张情绪。为了增强表象训练的效果，技、战术动作表象时间的长短、节奏应尽量与比赛中的实际情况一致。

以上仅介绍常用的心理训练方法，教练员和运动员在运动实践中也可以根据每个人的具体情况，每次比赛具体情景，灵活加以运用或创造更好的方法。

三、赛前的心理准备

为了取得比赛的胜利，不仅要从事体、技战术方面准备，也要从心理方面进行充分的准备，形成最佳心理状态。赛前心理准备有：

1. 确定良好的比赛动机

运动员参加比赛往往有多种动机，这时教练员应根据运动员不同特点，进行不同的诱导与教育。运动员认识比赛胜利对集体、对祖国荣誉的意义越深刻，就越能为形成良好的比赛心理状态创造条件。另外，也不能否认运动员参赛的个人动机，关键在于要摆正社会动机和个人动机的关系。

2. 树立必胜的信心

信心，是发挥运动员能力的最重要条件之一。没有信心会导致运动员心理过程混乱，影响技术实力和战术的发挥，甚至招致失败。造成无信心的原因很多：如比赛经验不足；由于以前曾被打败过而产生心理障碍；过高估计对手，对教练提出的战术方案产生怀疑，等等。树立信心，除形成正确的比赛动机，了解运动员个性特点和意志品质，有针对性地教育外，还可采用心理训练方法，帮助他们树立信心。如赛前公开训练、测验或模拟比赛，让运动员经常在假想的各种情况下进行练习。这对散手训练及比赛相当重要。

3. 顽强的战斗意志

散手比赛是对运动员意志的考验，因为在比赛中始终是在高强度、快节奏的相搏气氛中进行的，任何一点意志松懈都会导致失败。因此，主动、勇敢、顽强的意志品质，可以使比赛中的困难变为顺利，被动变为主动，劣势变为优势，弥补体力和技术的不足，甚至改变整个比赛局面，达到取胜的目的。对意志品质的培养，前面已谈过，这里只强调的一点：从难、从严、从实战出发地刻苦锻炼，是培养一个优秀散手运动员的重要途径，平时培养什么样的作风，比赛时就会表现什么样作风。所以平时训练，就要在复杂而艰苦的条件下进行，培养适应鏖战环境，勇于克服困难的顽强意志。

4. 形成最适宜的情绪和兴奋状态

比赛时的情绪直接影响到技术、战术的发挥。运动员比赛前的情绪肯定是兴奋的。但兴奋强度不能过高，也不能过低。过高，会产生赛前热症，整个心理过程处于紊乱状态，肌肉僵硬，技、战术走形；过低，各方面机能都不能充分调动起来，同样也发挥不了应有的技、战术水平。只有将情绪兴奋程度保持适宜的水平，才能充分发挥自己的应有水平。在赛前心理准备中，首先要培养运动员具有高度责任心、荣誉感，只有这样，才会在困难中克服恐惧、消沉等不良情绪。其次，要使运动员掌握自我调节情绪的手段。有意识地改变影响情绪的体验条件，以使注意力转移到具有积极情绪作用的刺激物上，改变表象内容，增强取胜的信心。

第八章 散手运动损伤的 预防与急救

运动创伤在散手训练或比赛中时有发生。它不仅在从事专项训练不久、身体素质与专项素质较差、技术水平不高的运动员中容易发生，即使具有一定训练水平的运动员，由于散手对抗性强的特点及技术的不断发展，对各项素质要求越来越高的情况，也难免。这不仅会影响训练、比赛及运动成绩的提高，而且还会影响运动员的身体健康。可见，运动创伤的防治在散手运动中占有重要的位置，应引起足够的重视。

第一节 常见的运动损伤

一、擦伤

皮肤受到粗糙地面或防护用具的摩擦而浅层破损，伤面有小出血点及擦痕。常见的擦伤部位是鼻、口、眼角。

二、挫伤

指皮下受损而皮肤无破皮，组织的连续性受到损害。运动中，拳打、脚踢、互摔、击撞等动作都可能发生挫伤。常见的挫伤部位是头、胸、腹、大腿、小腿和睾丸。挫伤一般又分为外表层挫伤和深层部位挫伤两种，外表挫伤一般比较轻，伤处疼痛呈红肿或青紫色。深部挫伤由于受力过大，作用于深部，累及肌肉、骨骼和关节，症状较严重，疼痛剧烈，发生肌纤维破裂及深部血肿，活动受限，局部有淤血，

手摸可触及肿物，亦可并发内部脏腑损伤，造成内伤或伴有休克。

三、扭伤

由于散手运动的相搏、相持、击打、互摔、扭转等动作，使关节的联合部位因关节活动受到过度外力作用，超过了其正常活动范围，造成肌肉、肌腱、韧带等软组织、软骨及周围神经等损伤。临床上可归纳为软组织撕裂与断裂。如膝、踝韧带扭伤，腕关节扭伤，肘关节损伤滑囊炎，肩肘损伤，膝关节半月板损伤等。此类损伤常伴有微血管破裂出血，局部肿胀、皮下淤斑、功能丧失等症状，如韧带、肌腱以及软骨周围神经断裂，治疗原则均以手术修补为主。

四、骨伤

因踢、打、摔等勇猛快速的格斗动作，尤其是运动员摔打倒地的可能性很大，使骨骼的完整性受到破坏，造成骨折、骨裂或使组成关节各骨的关节面失去相互之间的正常位置，造成脱位。如肩肘关节脱位，腕部舟骨骨折、前臂骨折、小腿胫、腓骨骨折或腰椎骨折等。此外在双方摔打同时或先后倒地时，砸、压的结果还会引起锁骨骨折，髌骨骨膜挫伤成骨折。

五、慢性损伤

散打运动中，拳法、腿法的使用大都是属屈伸性的。在长期的训练和比赛中，包括空击、打沙包，拳脚直接作用于人体，发出多大的力就会有多大的反作用力，肌肉不断地受到牵拉、碰撞，加之大部分运动员或多或少地都带有一定外伤继续训练和比赛，因而引起肘、膝、踝、腕关节的慢性损伤。

六、内伤

中医谓之“内损”。由于打击，伤于内部经络脏腑，致使气闭塞不通，恶血留内，形成气滞血淤。在下颌、鼻梁、颞颌部分、颈侧、腹腔神经丛部位以及两侧肋骨下缘受打击时，常可发生击昏，产生休克。胸部受伤伴有肋骨骨折的伤员，会出现胸闷、呼吸困难，浅快呼吸音减弱或消失，胸部X线透视有液平面肺脏受压，多为胸膜腔内出血量较大。季肋受伤，面色苍白，脉速细弱，是由于内脏器官内部感受到刺激及疼痛引起的症状。如伴有腹膜刺激症和移动性浊音，多为肝脾破裂。当腹腔神经丛（心窝下）部位受击时，以反射的方式引起心脏活动大为减慢，有时心跳会暂时停止。有严重骨折或严重内脏挫伤的伤员，会出现心慌、口渴、面色苍白、表情淡漠、呼吸表浅快速、脉搏细弱（每分钟90次以上）、血压下降等机体机能的急剧变化，以至失去知觉。总之内伤可按其受伤部位不同划分为头部内伤、胸肋部内伤、腹部内伤，其中脑部内伤如脑挫伤、脑震荡较为严重。

七、其它损伤

由于散手比赛，互以对方身体作为攻击目标，对抗性强，有时会出现一些其它损伤，如眉弓部撕裂伤、鼻骨骨折、耳壳挫伤、牙齿脱落或断裂、眼部挫伤、颧骨骨折、胫骨创伤性骨膜炎等。

第二节 运动损伤发生的原因

为了有效地预防运动创伤，首要的是要了解运动创伤发生的原因，防患于未然。

一、由于人体某些部位的生理解剖结构薄弱

例如，踝关节的距腓前韧带，部分纤维参与组成关节囊，力量较差，故踝关节易扭伤；距腓前韧带损伤亦可合并关节囊及其关节骨膜的损伤。膝关节的内侧副韧带，上下两端附着于股骨及胫骨的内踝，力距长，其中段与内侧半月板相连，且为关节囊的组成部分，力量差，加上关节周围缺乏肌肉保护，因而膝关节易受伤；严重的内侧副韧带损伤时亦可合并发生内侧半月板损伤，尤其是当膝关节在半屈曲位时，侧副韧带松弛，关节不稳定，更易受伤。

二、训练水平不够

从训练学的角度来看，训练水平至少包括四部分内容：即一般身体训练、专项技术训练、战术训练和心理训练。如果不注重全面的、科学的训练，非但出不了成绩，还容易导致损伤的发生和加重。运动生理学告诉我们，任何一种训练内容和手段，任何一个技术动作都是条件反射的建立过程。所谓技术动作的“动力定型”本身也是“复杂的、连锁的、本体感受性的条件反射”。如果专项训练不够，已经建立起来的“动力定型”不好，或者动作技能的条件反射定型还不巩固，就容易发生损伤。例如“腾空侧踹”动作，如果掌握不好落地动作，就会出现踝关节挫伤。还有倒地动作，如果训练不够，也会出现直臂撑地造成腕舟骨及前臂骨骨折的危险。

一般身体训练不够，也是发生运动创伤的重要原因，其中力量、速度、耐力、柔韧哪一方面缺乏训练，都会引来运动创伤。如散手运动员的腕、踝关节最易受伤，其主要原因是这些部位的肌肉力量不足，因此加强肌肉训练，会使关节更稳定，减少伤害事故的发生。耐力是散手运动的主要素

质，只有技术没有体力也是枉然。当力不从心时，往往由于不能正确地完成动作而发生损伤。一个人的协调性差，运用动作时便容易出现僵劲硬力，从而诱发损伤。

心理训练是培养运动员勇敢、顽强、坚毅果断、自制镇静和必胜信念等意志品质的有效手段。良好的心理训练能加强中枢神经系统工作的稳定性，消除无益的神经冲劲，集中注意力，兴奋与抑制的转换能力提高。反之，紧张，失控，急躁蛮干，不但胜利得不到保证，伤害事故也会随之而来。

三、比赛和训练组织不好

1. 缺乏医务监督

在训练或比赛时，缺乏必要的医务监督，或教练、运动员不重视医生的意见，运动员伤病未愈或过度疲劳尚未消除，就参加比赛和训练等，常常使伤病加重或造成新的损伤。

2. 不遵守训练原则

散手训练的重要原则是系统性、循序渐进和个别对待。训练中如果不是按照由易到难、由简到繁、逐渐加大运动量和运动负荷，往往会引起伤害。应首先在思想上认识到“功到自然成”的道理，在进行散手实战训练以前，必须先练好拳脚基本功，再练好拳脚组合动作，并进行必要的排打与摔法基础训练。逐步过渡到实战训练，这是散手系统训练及避免伤害事故的正确途径。同时还应注意训练周期的安排也要合理、科学，不宜随便更改，更不能临时性的随意增加赛事，以免打乱正常的训练程序，造成不必要的伤害。循序渐进原则还应体现在一次训练课或一次比赛中，首先要做好准备活动，通过肌肉活动使血液循环加快，以增强肌肉力量和弹性，减少血液的粘滞性。同时也使内脏器官预先动员起

来，以便能够在运动时尽快进入“工作状态”，适应比赛和训练的需要，免于伤害。

对于不同年龄、素质、基础的运动员还要贯彻区别对待原则，防止“一刀切”的训练方法。同时更要改变“单打一”的片面训练方法。如在一次课中只练拳法，不练腿法，或只练摔法，不练倒地的自我保护方法都会引起局部负担过重而出现局部劳损现象。运动员也会因此而感到训练单调乏味，大脑皮质产生抑制而引起动作变型，发生伤害。

3. 场地器材、服装、护具不符合要求

正式比赛，场地必须符合规定和要求，尤其要注意场地四周必备软垫保护。护具要严格检查，禁止不戴护具进行实战练习。比赛中，裁判员也要随时注意运动员的护具是否安全可靠，一旦发现问题要及时更换和处理。

4. 技术悬殊，不合理地降体重等

四、运动员生理机能状态不佳

训练中疲劳得不到及时的消除，久之，会出现过度疲劳。实践证明：运动员在疲劳状态下，或在病后恢复阶段往往表现出力量不足，精力不集中，反应迟钝，甚至技术改变等现象成为产生运动创伤的因素之一。为此，要科学制定训练计划与比赛日程，调整好竞赛期的生理机能状态，这在预防运动创伤上有很重要的作用。

五、不良气候的因素

气温过高或过低、光线不足等都可引起创伤，尤其是寒冷、室温低；准备活动不充分；肌肉、韧带的弹性、活动能力都会降低。因此训练中要因时、因地、因人而异，采取切实可行的方法。如不同气候特征的适应性训练，以减少创伤事故的发生。

第三节 散手运动损伤的预防

一、加强全面身体素质和基本技术的训练

二、合理、科学地安排训练

训练时，对于不同年龄、水平、健康状况，在运动量的安排上要做到因人而异，循序渐进，科学地增加运动量。少年运动员的训练时间要比成年人短些，强度稍小些，密度应大些。训练中还要防止由于局部负担过重，肌肉疲劳而出现运动创伤。可在每组练习的间隔时间内安排些适宜的放松练习。使机体已疲劳的神经细胞加深抑制，得到休息。

三、加强易伤部位的肌肉力量

由于人体解剖部位存有薄弱点，腕、踝、膝关节易受伤，因此加强易伤部位肌肉的力量练习，对于预防运动创伤的发生是十分重要的。如加强股四头肌的力量就可以减轻膝关节的负担，减少损伤；加强腰部的力量练习，可防止腰肌劳损及其它情况下腰部损伤；多做些指力练习，可防止指关节挫伤。

四、加强医务监督

建立和健全医务监督制度是预防运动创伤的重要措施之一。医务监督，应包括运动员自我监督和医生、科研人员检查运动员的生理指标等内容。这样可以随时了解运动员对训练量和运动负荷的生理机能反应，为科学地安排训练提供依据。对病后体弱和过度疲劳的运动员更要加强医务监督，合理安排训练和参加比赛。

五、准备活动要充分

既要将躯干、肢体的大肌肉群充分活动开，也要将各小

关节活动开。散手练习特别是大腿内侧韧带要拉开，以免受伤。

六、严格按体重等级参加比赛

散手是按体重级别进行比赛的。因此，要严格遵守规则，按体重分等级参加比赛。尽可能不要超越自身体重级别，上升到高一级别比赛。超体重者，在减轻体重时，最好在医务人员指导下科学安排：一要循序渐进。二要不影响训练和比赛。三要注意水盐平衡、疲劳及饥饿感等，否则，容易引起伤害。

七、加强运动员的武德教育

武术界历来有“崇武尚德”之说，要求习武者“术为根本”、“德为先导”。武德作为习武者的一种道德行为规范，目的则在于使武术散手作为体育竞技项目得以健康发展。那些不讲文明道德、有意击打禁击部位、以强欺弱，不注意保护对方的做法是我们所摒弃的。

第四节 散手运动损伤的急救

一、常见的软组织损伤

1. 擦伤

对伤者患处可用生理盐水冲洗，凡士林油纱布包扎。或用万花油涂敷。这样不仅可以及时止血，还能起到保护擦伤皮肤表面，避免感染的作用。最常见的擦伤是出鼻血，其止血办法是用食、拇指在鼻翼外面相对压迫，患者用口呼吸，额部用冷毛巾或冰袋冷敷，均能起到止血作用。比赛中，可将消毒脱脂棉以麻黄素液浸润，卷成小团塞进出血鼻孔内，并在鼻翼外稍加压迫以期达到止血。

2. 韧带、肌腱以及肌肉撕裂、断裂和挫伤

上述损伤要及时冷敷伤者的患处，外敷万花油，并做与受伤机转反向缠裹的绷带加压包扎、固定。

3. 伴有严重休克的挫伤（例如腹部的挫伤，睾丸挫伤或合并内脏器官损伤者）

对这类伤者应采用适当方法矫正休克，将其肢体安放在适当的位置让其休息，或急送医院诊治。睾丸挫伤应立即用冷敷，用三角巾吊起，上肢悬带休息，下肢则要抬高，并及时用万花油外擦，加压包扎，减少皮下出血和肿胀，严重者应及时请医生检查治疗。

二、常见的关节脱臼

1. 肘关节脱臼

一般以后脱位最为常见。简单易行的急救方法是牵引屈肘法：让患者取坐位，助手站在患者背后，用手握住伤肢上臂，术者一手握伤肢腕部，另一手拇指抵住尺骨鹰嘴，与助手对抗牵引数分钟，然后逐渐使肘关节屈曲，即可复位。复位后，肘关节应适当固定于屈曲 90° 的位置上，并用三角巾悬挂患肢于胸前，需 2~3 周后方可除去，此间可同时用中药内服、外敷或理疗。

2. 肩关节脱臼

一般采用手牵足蹬法最为简便可靠。操作时，患者取仰卧，术者坐于患侧，双手握住患肢腕部，并用足底伸入患侧腋窝下（左肩用左足，右肩用右足），蹬住其附近的胸壁，徐徐拉伤肢，并同时逐渐向外旋转患肢，此时肱骨头可自锁骨下、喙突下、孟下离开，自关节囊的破口滑入关节孟内。

三、骨折脱位

1. 开放性骨折脱位

对这种伤者应先止血，伤口消毒，用消毒巾包扎，并做临时固定，然后转送医院治疗。不要将突出于创口外的骨端回纳，以免感染。

2. 简单的闭合性骨折、脱位

应在最短时间内对伤员就地施行整复手术。在损伤的短时间内，组织出血和肿胀尚未达到最高值，容易复位，对组织的再损害少，伤员痛苦小。整复后及时用夹板固定。如为复杂骨折或畸形明显有碍固定的伤者，可缓缓用力顺势牵拉。适当矫正畸形，再做固定，以利向医院转送。凡伤处未经固定处理均不可搬动，以免加重损伤或发生休克。

3. 休克

休克在创伤中甚为少见，但在散手比赛中，可能偶然发生被击中要害部位导致休克的现象；或神志不清，产生意识障碍；或站立不稳。产生这种现象大约有以下几种。

(1) 脑震荡

出现短暂时间的意识障碍。此时，要先检查运动员的两眼瞳孔，看一下左右瞳孔是否对称一致。如发现一大一小，说明已经脑震荡，须送往医院急救。如果医院较远，怕治疗不及时而延误医治时，可对伤者强刺人中、十宣、内关、涌泉、足三里、百会、太冲等穴位。并应在短期内保持卧床休息，严密观察。即便是轻微脑震荡，至少一个月内不准参加比赛。

(2) 裆部、睾丸的严重挫伤

急救措施同前。但对此类伤害，一定要进行检查。首先看外部是否出血，再看睾丸是否进入腹腔。如有此两种情况应送至医院治疗。一般的裆部被击中，可采用一人抱住伤者腰部，自己托住裆部上跳的方法进行缓解。

(3) 重击腹部、重创腹腔神经丛

此亦可出现暂时性休克状态，表现为意识清楚，但产生语言障碍，经过休息观察后，如很快恢复者则无事，可继续比赛。如仍有其它不适感觉，则应到医院进一步诊治。

(4) 击中颈动脉，呼吸受阻，重者会窒息死亡

常见的处理休克的应急措施如下：

①体位

使伤员处于正确体位，将头和躯干抬高 10° ，下肢抬高 20° ，以增加回心血量，改善脑部血流和缺氧状况。

②保暖

给伤员盖上棉被等保暖衣物，以免受凉，使伤情恶化。

③保持呼吸道畅通

伤员因击中颈动脉而休克，会导致呼吸困难，气体交换不良，缺氧和二氧化碳储积，将会使休克恶化。因此，急救者应先清除伤者口腔内的呕吐物、血块，将舌头牵出，把伤员放半卧或侧卧位，以保持呼吸道的畅通。对危重伤者应在短时间内鉴定其昏迷程度，观察瞳孔、呼吸、脉搏等情况。如没有脑震荡，立即进行人工呼吸，使之恢复常态；但如没有经验丰富的医生应转送医院。如伤者已停止呼吸，则应先做人工呼吸；同时肌肉注射可拉明 0.375 克，心跳停止可心内注射肾上腺素 1~2 毫克。

④控制内外出血

对中、重型内出血伤员，应急速内服止血药，然后转送医院治疗。外伤出血者，应及时采用止血法进行无菌加压包扎止血。

散手运动损伤急救，是现场应急的简单医疗措施，无论伤势轻重，都应在医务人员指导下护理和医治。