

空手道组手比赛规则的研究与分析

王雅茹

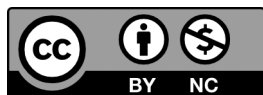
河南经贸职业学院，郑州

摘要 | 空手道作为历久犹新的传统技击类体育竞技项目，首次出现在奥运赛场上，便吸引了大批武学爱好者的眼球，一时间刮起了一股“武林之风”。“组手”这种新颖的技击形式在奥运赛场上令场上运动员和场下观众均肾上腺素狂飙，而“组手”的竞赛规则作为评价运动员运动成绩的重要构成之一也同样备受关注。新赛事带来了新规则，空手道无疑成为了屹立世界体坛中的一朵“奇葩”。空手道的规则在建立后虽经历了几次修改，但相比其他运动项目又相对“稚嫩”，这就导致很多教练员和运动员对规则的认识往往不够透彻。因此，本文运用了文献资料法、访谈法、逻辑分析法对空手道的组手比赛规则进行研究，旨在帮助教练员和运动员吃透规则且利用规则，了解今后训练的方向，对运动员获取比赛胜利有着积极的作用。

关键词 | 空手道；组手；规则

Copyright © 2022 by author (s) and SciScan Publishing Limited

This article is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/). <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>



1 前言

空手道最早起源于琉球，唐代时期日本虽不是中国藩属国但长期对中国俯首称臣还是有迹可循的。对中国国力的崇拜更多体现在对唐朝军队战斗素养与

战士训练内容的心向往之，故中国不少拳法由日本遣唐使（如：阿倍仲麻吕）带回日本，与日本古老的格斗术相融合并生根发芽，发扬光大，故其最早被称为“唐手”。时境变迁，新中国成立后，人民生活水平不断提高，体育事业的蓬勃发展，我国也将空手道这项体育项目引入并加以推广。空手道在我国起步虽晚，但随着其健身休闲、释放情绪、愉悦身心的作用不断被开发，习练空手道的爱好者越来越多。如今，空手道已然成为风靡全球的运动项目之一，并成功地进入 2020 年东京奥运会，成为奥运比赛项目。

空手道从类型上可分为型和组手两大类，型是根据空手道中的攻防原理组合而成的一整套动作，不同流派的型的动作有着不同的风格，比如“松涛”的动作是大开大合，而“系东”的特点则是“守、破、离”，即对型的忠实遵守而后应用，后独立。组手则指的是空手道运动员使用正确的空手道技术进行实战对抗或是竞技比赛。组手技术可分为拳法、腿法和摔法三类。空手道因其技击性，需要在保证运动员安全的前提下进行，因此相关规则制定可谓极其“细腻”，这就要求运动员在瞬息万变的赛场上，必须要满足空手道的六个得分标准，故而在竞赛规则下正确使用空手道技术得分，并非易事。譬如，规则中不同的技术击打不同的部位得分分值也不同，可击打的部位主要分为中段和上段，拳法技术击打所有部位都是 1 分，腿法技术击打中段部位得 2 分、击打上段得 3 分；摔法技术都是 3 分。在有限的比赛时间内，运动员在赛场上的任何行为，不论是使用任何技术或战术，都必须符合组手比赛规则的要求，否则，就很可能因犯规而输掉比赛。因此，组手的比赛规则对运动员比赛的胜负有着直接的影响。

2 组手得分的规则分析

在空手道的组手比赛中，对得分技术有着较高的标准，想要技术得分必须满足六个得分标准，分别是良好的姿态、正确的距离、合理的技战术、适当的时机、竞技的态度以及警戒心（残心）。运动员在千变万化的比赛中，虽然会遇到各式各样的对手，但对于得分标准的要求却始终是不变的，规则中的每一个得分标准都至关重要，所以正确地理解每一条得分标准是

制胜的关键。

2.1 良好的姿态

在空手道的得分标准中，良好的姿态是首要条件，空手道运动员良好的姿态应该是身体端正，重心沉稳，由于空手道比赛中有摔法技术，所以空手道运动员为防止被摔倒，普遍实战架构重心较低，前臂的夹角大于 90° ，沉肘，胳膊与身体成一条直线，后手握拳放在约胸口位置，整体形成严密的防守架构，同时目视对手，良好的姿态要满足可以在比赛中最快速度随时进攻及防守反击的条件。

在比赛中良好的姿态可以分为进攻前、进攻中、进攻后。在进攻前运动员要有如上所说有的良好架构，架构要方便随时进攻或防守；在进攻中姿态同样要端正，比如在做中段拳时重心要沉到位，身体不可以歪七扭八，动作发力要顺畅符合发力规律，动作呈直线而不是朝下砸出或者类似散打技术走弧线和他非直线动作路径；最后在进攻后手脚要马上恢复到原始的位置，准备下一次进攻或防守反击。良好的架构，始终贯穿着整个比赛，是一个运动员的外在良好战斗状态的体现。

2.2 正确的距离

在空手道的比赛中，正确的距离是运动员实施技战术的保障，有效的技术需要在正确的距离上使用才能有效。在空手道比赛中，含有拳法、腿法及摔法，规则中所要求的正确的距离针对不同的技术也有所不同。有句行话叫“远踢、近打、贴身摔”，是有一定道理的，每一种技术都有相应的距离。比如腿法技术，多用于远距离击打；拳法的距离更近一点，多为中距离；而摔法技术多为贴身以后使用。每一种技术只有在正确的距离下使用，拳脚才能充分地击打出来和完好地回收。

2.3 合理的技战术

在千变万化的赛场之中，与未知对手进行激烈的博弈，想要赢得比赛的胜利，

合理技战术的使用尤为重要。除了在正确的距离使用合理技术以外，当与对手进行对抗时，要根据对手的反应一瞬间采用合理的技战术。在比赛中可分为以下两种情况：（1）当对手没有进攻动作时，可根据场上距离和自身长处采用技战术，比如远距离可直接采用中段踢或上段冲，中距离可采用一次性拳法技术，或者想要近身摔法可通过拳腿技术的过渡来达成目的；（2）当对手有进攻动作时，对对手的目标击打部位和技术要有一定的预判，由此来选择相应的技术反击或迎击，比如对手用上段前手拳进攻，如果己方同时也做前手拳，则两个人很容易撞到一起且从裁判的视角也很难清晰地扑捉到有效技术，就不符合要求规则中合理的技术使用，这时可采用中段部位的迎击或与前手拳不重叠路线的动作来迎击或反击。总之，合理的技战术应该是根据正确的距离以及空手道的攻防原理来使用。

2.4 竞技的态度

运动员在赛场上使用技术或与对手对峙时，所表现出的竞技的态度也是得分的标准之一。尤其当两个人在时间结束时打成平局，竞技的态度有可能会成为判定胜负的关键，可见运动员在比赛中保持良好竞技态度的重要性。对于空手道比赛而言，良好的竞技态度首先应该是对对手、对裁判对赛场表示出来的尊重，规范自己的行为，不做有损空手道礼节的行为；其次是在赛场上不畏惧对手，敢于顽强拼搏的战斗精神，有想要获取比赛胜利的强烈欲望，严禁在比赛中为获取比赛胜利使用“诈伤”等恶劣犯规行为；最后是不到最后一秒永不放弃的竞技空手道精神，综合以上才是空手道规则中所要求的“竞技的态度”体现。

2.5 适当的时机

在比赛中想要得分需要抓住适当的时机，如果时机不正确，不仅消耗体力还有可能输掉比赛。比如在对手进攻时要么比对手更快地完成进攻，要么对对手防守后进行反击，如果和对手同时进攻，不仅容易造成双方重击，而且很难在对手不得分的情况下得分，所以要选择对手不进攻的瞬间抓住时机或创造时

机进攻；其次是在对手注意力分散或是没有做好防守时果断进攻，此时使用技术的得分率更高；最后是当对手做进攻技术失误或做技术动作稍有犹豫的间隙。在比赛中适当的时机稍纵即逝，需要运动员注意力高度集中，敏锐观察，准确判断，抓住时机；同时，更要沉着冷静，胆大心细，学会在瞬息万变的赛场上创造得分机会。

2.6 警戒心（残心）

运动员在激烈的比赛中，面对对手要有警戒心（也就是残心），警戒心是指在进攻前与对手的对峙时，进攻时以及进攻后所表现出警戒意识和攻防意识。在比赛中常有运动员在进攻后主观上觉得自己得分了就在意识上放松，常表现为扭头看裁判，或者看向别的地方，或者击打后身体毫无防御，对比赛和对手没有专注的态度即为没有警戒心。

3 组手犯规的规则分析

在空手道的比赛中，组手的犯规可分为两大类，分别是一类犯规与二类犯规。一类犯规主要是指“接触性或没有控制的犯规”，比如重击、实施了危险的摔法、击打到非得分部位等；二类犯规主要指的是“意识性犯规”，比如推搡、抱抓，出界，过击等，不以得分为目的或消极的动作，但未造成实际受伤结果的行为犯规就是二类犯规。在比赛中，运动员犯规较多的是二类犯规，原因有以下几点：首先是二类犯规归类的类型相对较多。其次是运动员在比赛中虽然主观意识并不会想要犯规，但在激烈的较量中为了防止丢分运动员容易下意识地出现小动作，而这些小动作常常在还未造成实际的结果时就被主裁判喊停，被判为二类犯规，因此二类犯规在比赛中是运动员最常出现的犯规。

4 结论与建议

4.1 结论

总体来说，在空手道组手比赛的得分规则中，对其得分有着较高的标准。

首先,规则要求运动员在使用技术动作时更注重从内到外的动作质量,主要表现为姿态端正,不论在进攻前,进攻时以及进攻后都要求姿态的标准性。其次,符合空手道组手的攻防原理,即在合适的时机时,且正确的距离下使用合理的技战术,有控制性的准确击打到有效的得分部位。最后,相较于多数运动项目,空手道的得分要求更高的是在击打后的即刻姿态以及专注的态度和警戒心(残心),至此一个有效的得分技术才得以完成。因此在空手道的得分规则中,更注重从内到外的动作质量及整个动作过程的完整性。

在空手道组手比赛犯规的规则中,分为一类和二类犯规,二类犯规因其犯规类型较多,且运动员在激烈对抗中为防止丢分会出现下意识的小动作,故大多运动员容易在比赛中出现二类犯规。

4.2 建议

根据空手道组手得分及犯规的比赛规则分析,建议运动员首先熟读理论规则,对规则先有正确的认识,其次可通过实战情景模拟和观看比赛视频以及请教资深裁判员,摸索清楚得分时所具备的条件及影响因素以及常犯规的种类主要有哪些且如何避免。反复习练,加强锻炼比赛规则的行为意识和灵敏性,知行合一,培养意识,形成动作自动化规避,即可有效促进运动员在竞技比赛中的获胜率。

参考文献

- [1] 毛爱华,王思远,王亚君,等.我国优秀女子空手道组手运动员体能特征[J].河南师范大学学报(自然科学版),2020,48(3):110-117.
- [2] 刘鼎伟.东京奥运会积分周期空手道项目国际赛事研究[J].四川体育科学,2019,38(6):15-18.
- [3] 张楠,刘卫军.世界优秀空手道运动员专项体能特征研究[J].体育科学研究,2020,24(2):44-53.
- [4] 黄子鸣,周紫薇.大学生空手道运动员赛前心理技能训练研究[J].武

- 术研究, 2019, 4 (10) : 86-88.
- [5] 冯亚杰, 庞俊鹏. 入奥背景下我国竞技空手道项目竞争格局研究——以2018 全国空手道冠军总决赛为例 [J] . 四川体育科学, 2019, 38 (6) : 72-75.
- [6] 张晨. 第十三届全运会女子空手道运动员组手技战术特征研究 [D] . 北京: 北京体育大学, 2018.
- [7] 李芳. 河南省空手道运动发展的现状与分析 [D] . 北京: 首都体育学院, 2018.
- [8] 胡莉. 对全运会空手道女子组手运动员进攻技术的研究 [D] . 成都: 成都体育学院, 2018.
- [9] 刘昌亭. 空手道男子组手比赛最后十秒犯规战术研究 [J] . 武术研究, 2018, 3 (4) : 94-97.
- [10] 李国占. 竞技武术与日本空手道入奥成因的对比研究 [D] . 北京体育大学, 2019.
- [11] 周鹏, 王雪. 中国武术进军奥运的路径阐释——基于空手道“入奥”历程的思考 [J] . 武术研究, 2019, 4 (1) : 80-84.
- [12] 谢劲文, 杨长明. 日本空手道项目奥运备战的模式与体系研究 [J] . 体育学研究, 2019, 2 (3) : 54-60.
- [13] 汪于乃. 入奥背景下我国空手道运动可持续发展路径的研究 [D] . 武汉: 武汉体育学院, 2018.
- [14] 潘景玲, 蔡赓, 殷荣宾, 等. 视力康复背景下体育锻炼与儿童动态视力关系研究及启示 [J] . 体育科研, 2019, 40 (1) : 90-95.
- [15] 张楠. 我国优秀女子空手道组手运动员体能特征及评价体系构建的研究 [D] . 北京: 北京体育大学, 2018.

Research and Analysis on the Competition Rules of Karate Players

Wang Yaru

Henan Economic and Trade Vocational College, Zhengzhou

Abstract: Karate, as a long-standing and new traditional attack sports event, appeared in the Olympic Games for the first time, which attracted the attention of a large number of martial arts lovers and blew a “wind of Wulin” for a time. “Group hand” is a novel form of attack, which makes the athletes and audience adrenaline soar in the Olympic field. As one of the important components of evaluating athletes’ sports performance, the competition rules of “group hand” have also attracted much attention. The new events have brought new rules, and karate has undoubtedly become a wonderful flower in the world sports world. Although the rules of karate have been revised several times after its establishment, they are relatively “immature” compared with other sports, which leads to many coaches and athletes’ lack of thorough understanding of the rules. Therefore, this paper uses the methods of literature, interview and logical analysis to study the rules of karate group hand competition, in order to help coaches and athletes understand and use the rules, understand the direction of training in the future, and play a positive role in athletes’ winning the competition.

Key words: Karate; Group hand; Rule