

# 亚运读本

杭州2022年第19届亚运会



## 亚运微课堂

HANGZHOU

# 柔术靠「躺」赢： 运动员倒地，精彩才开始

本报记者 张峰

直到2018年雅加达亚运会才成为正式比赛项目的柔术，或许很少有人看过比赛，但是你一定听过巴西柔术。它脱胎于中国武术，从日本传入巴西，风靡全球后再传回亚洲，它是历史悠久的格斗术，是民间基础强大的防身术。



右边的运动员正在试图通过缠抱绞缠的技巧制服对手。



运动员倒地并不意味着落入下风，反而可以通过锁绞等方式反击得分。



### 古老的柔术 / 年轻的亚运会项目

柔术，意为“以柔克刚”之术，或许“巴西柔术”现在已经成为一个固定搭配词语，但柔术其实最早专指日本古流武术中的徒手格斗术，而且，它脱胎于中国武术，现代的柔道和合气道均演变自柔术。

明治维新时期，柔术被视为阻碍潮流之古代武术而遭到禁止，柔术因而没落。1882年，嘉纳治五郎综合了各流派的精华，把柔术改良为柔道，并将其发扬光大。

二十世纪初，柔道从日本传入巴西，巴西名将艾里奥·格雷西从竞技和实战角度出发，将柔道演变成以摔、拿、降伏为基本战术的巴西柔术，此后，巴西柔术成为综合格斗摔、拿等技战术中的基本元素和组成部分，开始风靡全球。

巴西柔术传回亚洲之后，在印度、伊朗等地区大受欢迎，而日本因为柔道的存在，对柔术并不热衷。也正是这个原因，虽然柔术历史悠久，但直到2018年印度雅加达亚运会上才第一次成为亚运会正式比赛项目。而亚运会中的柔术是以巴西柔术为基础诞生的一项运动，已经与传统的日本柔术有了很大差别。

作为一项体育运动，柔术传入中国的时间并不长。据胡晓璐介绍，柔术是2005年左右传入中国的，这个项目在我国很长一段时间都是纯粹的民间爱好者在玩，没有所谓的专业队、职业运动员，也没有国家级赛事。“甚至上一届雅加达亚运会上，我们连专业运动员都没有，是从民间找了兩名爱好者去参赛的。”申办杭州亚运会成功之后，各省开始陆续组建柔术队，这些队员大部分是从柔道、摔跤等项目转项过去的，“所以这次锦标赛也是我们柔术项目的第一次全国锦标赛，不仅是为亚运会练兵，本身的意义也十分重大。”

### “地上”最强的武术 / 很有实用价值

不过，虽然没有大赛基础，但柔术在生活中却很有实用价值，尤其是巴西柔术被很多喜欢格斗的人所喜爱，所以柔术在民间的发展还是不错的，这就不得不提到柔术的技术特点。

柔术的核心精神是避开对方的攻击力量，并转化为制服敌人的技术，实现以柔克刚。柔术最重要的技术特色就是重视地面缠斗、位置控制及各种降服技。

“这一特点在喜欢格斗的人群以及我们的军警队伍中很受欢迎，因为现实中面对坏人的时候，大部分只需要制服就可以了，所以柔术中的很多技巧很实用，很多人练这个项目也都是看中这一点。”

我们熟悉的著名影星基努·里维斯、巨石强森，还有新生代演员黄景瑜，都是柔术的爱好者。而它所特有的“以柔克刚”，也让很多女性将它作为一种防身术在练习。

在正式比赛中，柔术的技巧包括打、踢、击、投、握、绞和捆等，它的灵活性在于充分利用杠杆原理，让对手屈服或耗尽体力，最终将其制服，而非与对手抗力、比力。也就是说，运动员倒在地上的时候，或许才是比赛刚进入最精彩的时刻。

在柔术规则中，任何压制对手并使对手无法移动的动作、窒息技术、反关节技术以及使用投技使对手摔倒的动作都被视为有效动作。而咬、扯头发、戳击对方眼或鼻、攻击指关节，或者用拳、脚、肘或头攻击对方等动作则被视为无效甚至犯规动作。

## 建德技能大师志愿团 吹响“技能助企”集结号

在建德，有这样一群特殊的人。他们“身怀绝技”，面对企业生产复工上的技术和人才短缺难题，怀揣着志愿服务的初心和勇于创新的激情，为中小微企业提供技术咨询、技术攻关、技能人才培养等精细化服务。他们就是“建德市技能大师志愿团”的技能精英们。

“承匠心 传爱心 你我同行”，“五一”国际劳动节期间，杭州口腔医院建德门诊部为回馈技能大师的辛勤劳动及无私付出，为高技能人才量身定制了口腔保健服务，让每一位劳动者都能展现最美笑容！

### 免费带徒又服务，技能大师助力企业复工达产

为帮助企业解决复工达产中遇到的技术用工难题、技术人员短缺问题，建德市成立了浙江省首支“建德市技能

大师志愿团”，吹响了“技能助企”的集结号。

非常时期，面对企业生产复工上的技术和人才短缺难题，共同的责任感和使命感让建德全市各类技能精英们走到了一起。据了解，建德市技能大师志愿团采取“公布服务清单、企业直接点单”的精准助企帮扶模式，对接建德全市有技术服务需求的中小微企业，提供技术咨询、技术攻关、技能人才培养等精细化服务。除了“企业点单、大师买单”的服务形式之外，部分技能大师还通过走访调研，了解问题、助企服务。

“授人以鱼不如授人以渔”，在竭力帮助企业现场解决生产技术难题的同时，技能大师们还通过“以师带徒”形式，为中小微企业挖掘、培养更多的技能人才。他们说，要让服

务不止于“服务”，要以服务激发勇创新、以服务带动强技能、以服务促动育人才，才能更好助力企业转型、社会发展。

### 致敬劳动者，杭州口腔医院建德门诊部定制专属服务

技能大师们迎难而上，展示了甘于奉献、踏实苦干的优秀品质。为积极响应技能大师们的工匠精神，杭州口腔医院建德门诊部将在“五一”期间推出“以服务为先，致敬劳动者”回馈高技能人才社会公益活动。院领导将亲自为技能大师们提供口腔健康科普讲座、口腔检查，并安排进行口腔洁牙体验。为高技能人才量身定制口腔保健服务，让每一位劳动者展现最美笑容。点点滴滴的奉献，如涓涓细流汇成奔涌大河，缔造出一个充满活力的建德，铺陈复工达产的精彩画卷！

本报记者 王燕维