

亚运读本

杭州2022年第19届亚运会



亚运微课堂

HANGZHOU

克柔术:站着就把对手赢了 柔道:掳翻你都必须优雅

本报记者 张峰

克柔术同柔术一样,也是2018年雅加达亚运会才成为正式比赛项目。不同于“躺着赢”的柔术,克柔术是“站着赢”的技术。

而三“柔”中国际地位最高的柔道,也是最为崇尚礼节的运动,饱含东方文明的礼仪与秩序。



柔道中可以通过投技将对手摔倒。



克柔术中没有寝技,被摔倒就意味着失败。



克柔术不是为了“克制”柔术 站到最后的才能笑到最后

全国柔术锦标赛之后,临浦体育馆还将在亚运会到来之前再迎来一场克柔术的赛事。

虽然名字叫克柔术,但这个项目并不是为了克制柔术的,只不过是原名“Kurash”的音译发音,才有了“克柔术”这个中文名。克柔术是一种古老的直立制服式格斗,始于3500年前乌兹别克斯坦的传统摔跤运动,在中亚地区广受欢迎和重视,和柔术一样,也是在2018雅加达亚运会上才首次作为亚运会比赛项目亮相。

说起来,克柔术与柔道比赛规则非常相似,判定胜负标准也相似。最大的不同在于,克柔术规则规定唯一允许的姿势是站姿,柔术、柔道比赛中的寝技在克柔术中是不允许的,禁止在场上采取臂锁、勒绞和踢腿技术,也严格禁止腰带以下的握持等技术。因此克柔术是一种相对友好、安全的运动,因此也被戏称为“没有地面战的柔道,安全的摔跤”。

在克柔术比赛中,运动员必须让对方倒地,若一方以背着地便立刻宣布另一方胜出,若以技术把对方击至侧身倒地则可得分。

若对方只是腹部、臀部或轻微跌倒,分数会相对减少。因此相比柔术的“躺着赢”,克柔术讲究“站着赢”。



观赏性最强 力量对抗也能文雅而灵活

相比柔术和克柔术这两个在亚运会上的年轻项目来说,柔道的国际地位要高得多,这不仅体现在国际影响力上,还体现在思想观念中。

在柔道项目发源地日本,“柔”意味着文雅、温柔、灵活,“道”意味着方式、途径、教导,因此柔道意为“一种文雅的方式”。

柔道给予练习者一种道德修养、生活修行和为人处世的准则。“以柔克刚”“修道磨心”“精力善用,自他共荣”等精神内涵,更具有高深的文化底蕴。它以其独特的强身健体、自卫防身的功能和静心养性、陶冶情操等魅力,在世界上广为普及和开展。

对柔道规则有基本的了解,观众才能看出比赛的精彩之处,增加观赛的乐趣。比赛开始时,双方运动员会用手或脚在比赛垫子上击打;在比赛间隙或结束时,他们必须相互鞠躬,这都是运动员彼此致敬的文明行为。这时,观众也应该保持安静,最好不要发出加油助威的声音。

男子柔道在1964年东京奥运会中已被列为正式比赛项目,1986年汉城才走进亚运会。

从技术特点上来看,柔道更像是综合了柔术和克柔术二者的特点,柔道的攻防技术分为立技和寝技,立技分为站立不倒的投技和主动倒地的舍身技;寝技分为固技、绞技和关节技。从观赏角度来说,柔道的观赏性更高一些,尤其是瞬间爆发出的力量,将对手摔倒的视觉冲击力都十分震撼。

目前,日本占据着世界柔道的霸主地位,在2020东京奥运会产生15枚金牌的柔道赛场上,日本队独得9枚傲视群雄。

作为曾经的柔道运动员,胡晓璐也见证过中国柔道队的高光时刻:“我国的女子柔道曾是中国军团在奥运会、亚运会上的优势项目之一,从1992年巴塞罗那奥运会到2008年北京奥运会,中国女柔在连续5届奥运会收获了8枚金牌。其中在北京奥运会上获得3金,创下最佳战绩。”孙福明、佟文、冼东妹都曾是家喻户晓的柔道奥运冠军。

遗憾的是,在那之后中国柔道出现下滑局面,“之后的奥运会我们再无金牌进账,但在亚运会上我们还是有前三实力的,杭州亚运会上我很期待运动员能在家门口夺金,提振一下士气。”

一图读懂

三“柔”的 四大同 四不同

都是带“柔”字的格斗项目。

一方一旦取得绝对优势,都有可能提前结束比赛。

都在“榻榻米”上比。

本届亚运会都在萧山临浦体育馆比赛。

服装颜色不同

柔术黑白色道服,克柔术蓝绿色道服,柔道蓝白色道服。

国际地位不同

柔道是奥运会项目,柔术、克柔术都是非奥项目。

四不同

竞赛规则不同

柔术比赛时间6分钟,寝技为主;克柔术比赛时间4分钟,只允许站姿;柔道比赛时间4分钟,既有寝技也有立技。

技术特点不同

柔道和克柔术更强调瞬间爆发力的运用,柔术更强调持续缠斗技巧。