

柔术、柔道、克柔术：格斗三“柔”并非都靠“躺赢”

本报记者 周 斌 陆英健

柔道、柔术、克柔术三“柔”，都是杭州亚运会正式比赛项目，三个项目有相似之处，也有明显的区别，大部分人都无法辨别。

三“柔”中柔道，发源于日本，在日语中是“柔之道”的意思，就是“温柔的方式”。主要通过投技把对手摔倒在地或通过固技将对手在地面上降服而赢得比赛，它是奥运会比赛中唯一的允许使用窒息或扭脱关节等手段来制服对手的项目。

比赛按运动员体重分为8个级别。1992年第25届奥运会列入的女子柔道项目除无差别级外，其余各级均列入了比赛。如果在规定比赛时间内（男子为4分钟，女子为4分钟）一方选手获得“一本”（按运动员使用的技其质量和效果评为的分数），则直接判此选手获胜。比如说比赛的一方控制对方并使用投技以相当的力量和速度把对方摔成大部分背部着地状态。

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、冼东妹都是家喻户晓的柔道奥运冠军。

柔术是一种专攻降服，以擒技见长，集综合格斗和实用自卫于一

体的武道，一般是指寝技柔术。

柔术这种徒手格斗术在以前有很多流派，但主要还是以地面缠斗、位置控制和各种降服技等为主，充分利用了杠杆原理，让对手屈服或耗尽体力。柔术比赛由投技、摔法、地面技巧、压制等技术动作构成。能导致降服结果出现的动作持续三秒可得分，防御动作不得分。分数累计，得分高者获胜。若得分相同，依次比较优势犯规处罚多少决定胜负。

柔术在2018年的雅加达亚运会上成为正式比赛项目，中国队并没有派出运动员参加，而杭州亚运会上，中国队有望报满男女所有级别，实现零的突破。今年4月27日，“韵味杭州”2022年全国柔术锦标赛女子-48公斤级决赛现场，吴冠姍成为中国第一个全国柔术冠军。

由于起步较晚，在亚洲范围内，中国的柔术运动整体落后于日本、韩国等国家。中国在2019年正式成为国际柔术联合会、亚洲柔术联盟成员国，同年，国家体育总局成立了中国柔术发展委员会。国家举摔柔运动管理中心社会发展部部长曹涛表示，如果中国能涌现出优秀的运动员，在杭州亚运会中争金夺银，无疑能够扩大柔术的知名度和影响力，进一步在竞技体育和群众体育两方面



柔道
Judo



柔术
Ju-jitsu



克柔术
Kurash

普及和推广这项运动。

三“柔”中最冷门的克柔术类似于西亚古典摔跤，在中亚地区非常受欢迎。克柔术是乌兹别克语 Kurash 的音译。实战过程中，克柔术动作干净，讲究一招制敌。克柔术比赛在2018年雅加达亚运会上成为正式比赛项目，乌兹别克斯坦选手在这个项目上实力出众。比赛时，一位穿绿色道袍一位穿蓝色道袍，必须让对方倒地，如果对方以背着地便立刻宣布胜出。若以技术把对方击至侧身倒地则可得分。如对方只是腹部、臀部或轻微跌倒，分数会相对减少。克柔术讲究平衡力和快速的步伐，动作干净，抓住机会一招制敌。克柔术的知名度远不如柔道和柔术，但因为亚运会的推广作用，也吸引不少爱好者参与其中。

三“柔”的历史时刻

- 公元前2000年 公元前2000年，柔术从众多传统武术中发源。
- 公元前约1400年 3500年前，克柔术从乌兹别克斯坦传统式摔跤中发源。
- 1877 日本讲道馆柔道创始人嘉纳治五郎通过汲取众多柔术流派的长处，始创柔道。
- 1914 1914年柔术由前田光世带到巴西，逐渐形成巴西柔术。
- 1964 1964年，柔道成为奥运会比赛项目。
- 1986 1986年9月第10届亚运会上，男子柔道被列入正式比赛项目。
- 1992 1992年，女子柔道被列入奥运会正式项目。
- 2005 2005年柔术传入中国。
- 2018 2018年雅加达第18届亚运会上，柔术和克柔术成为正式比赛项目。



杭州萧山临浦体育馆

本报记者 陆英健

临浦体育馆是萧山南部最大的体育馆，在杭州亚运会期间，这里将举办柔道、柔术、克柔术等“三柔”项目，因此这座方正的体育馆也被称为“柔立方”。作为临浦重要的文化标志性建筑，全新的临浦体育馆不仅立足于服务杭州亚运会，更将在亚运会后长久地为群众服务，成为大型体育综合体的同时，还能举办多种文化旅游活动。

从外观看，全新的临浦体育馆呈长方形布局，整体方方正正，建筑立面材质采用临浦当地文化特色的大理石制作幕墙，从正门望去，入口处用的是极具中国古典建筑特色的中式斗拱构架，浓重的文化气息和庄重感扑面而来。据了解，这个设计与杭州亚运会“绿色 智能 节俭 文明”理念相吻合，同时结合了临浦镇厚重的中式文化积淀特点。台阶两侧各种着五棵迎宾松，代表着欢迎五湖四海来的朋友们。场馆南侧广场经改建平整后，面积约3000平方米，将用



作当地居民的公共活动用地。

场馆建筑面积达到2.4万平方米，馆内设固定座位2700余个，两侧均设置了高清LED大屏，场馆中间配备“漏斗”形的中央吊斗屏系统，在比赛中可完成精彩瞬间捕捉、奇特镜头回放、实时直播同步、赛况信息播报、计时记分统计、广告播出等多项任务。

与其他亚运场馆比，临浦体育馆面积并不算大，设施也不算特别复杂，但是却充满了善意与

温暖的人文气息。上下馆的电梯空间都十分大，更衣室、盥洗室等都有无障碍设施，这些都是为亚残运会所做的准备。同时这种贴心的设计还出现在了一个意想不到的地方：在女运动员更衣室里设有一个母婴室。比赛中，这个母婴室可能对于运动员来说并不会太多使用的机会，但是对场馆来说，它充分考虑了亚运会结束以后市民朋友的使用，非常贴心。

数说亚运

◎柔道的比赛场地面积最小为16米×16米，最大为18米×18米，场地必须是用榻榻米或类似榻榻米的平坦而有弹性的垫子铺成。比赛场地分为比赛区和安全区。

◎柔术比赛中能导致降服结果出现的动作可得分，防御动作不得分。背后骑乘、骑乘或拿背控制可得4分，过腿得3分，摔法、扫技、浮固得2分。这些分数是累计的，比如当选手从突破防御到全骑乘式并控制3秒钟后便可得7分。当运动员拿到得分位置但未能在3秒内保持控制的可以计算优势。

◎克柔术一局定胜负，每局时间为男子4分钟，女子3分钟。

◎杭州亚运会柔道项目预计共产生15枚金牌，柔术项目预计共产生8枚金牌，克柔术项目预计共产生7枚金牌