

青少年竞技武术套路难度动作训练中存在的问题与对策

孙小勇

广州体育职业技术学院体育运动系, 广东 广州 510650

[摘要] 竞技武术套路中的难度是比赛中的重要采分点, 提高难度动作水平是竞技武术发展的永恒追求。采用文献资料法、专家访谈法, 通过对部分传统武术馆校、青少年武术训练队的教练与学生进行访问, 结果表明, 传统武术馆校青少年群体中竞技武术套路难度动作训练存在以下四个问题: (1) 专项身体素质训练较为缺乏; (2) 运动员对难度动作理解较浅; (3) 难度动作训练时间安排不合理; (4) 难度动作训练中的心理干预不够。基于以上, 竞技武术套路难度动作的训练要注重身体素质训练和心理干预, 把连接动作训练做为难度训练的重要部分, 通过训练任务的量化来控制训练目标, 合理安排训练时间, 以此取的难度训练的大突破。

[关键词] 青少年; 竞技武术套路; 难度动作训练

DOI: 10.33142/fme.v3i1.5771

中图分类号: G812.741

文献标识码: A

Problems and Countermeasures in the Difficult Movement Training of Youth Competitive Wushu Routine

SUN Xiaoyong

Department of Sports, Guangzhou Polytechnic of Sports, Guangzhou, Guangdong, 510650, China

Abstract: The difficulty of competitive Wushu routine is an important point in the competition. Improving the level of difficult movements is the eternal pursuit of the development of competitive Wushu. By using the methods of literature and expert interview, through interviewing the coaches and students of some traditional Wushu schools and youth Wushu training teams, the results show that there are four problems in the difficult movement training of Competitive Wushu routines among the youth groups in traditional Wushu schools: (1) the lack of special physical quality training; (2) Athletes have a shallow understanding of difficult movements; (3) The time arrangement of difficult movement training is unreasonable; (4) The psychological intervention in difficult movement training is not enough. Based on the above, the training of difficult movements of competitive Wushu routines should pay attention to physical quality training and psychological intervention, take connecting movement training as an important part of difficult training, control training objectives through the quantification of training tasks, and reasonably arrange training time, so as to make a great breakthrough in difficult training.

Keywords: adolescents; competitive wushu routines; difficult movement training

引言

现今竞技武术运动的发展一是围绕着如何提高技击技术和技击能力, 其代表是武术散打。二是围绕着如何保留技击特点, 以攻守进退、动静疾徐、刚柔虚实的运动变化规律编排而成的套路演练形式, 又被称为武术套路。如今竞技武术中对抗性项目开展了几十年, 较好地展现了武术的技击性, 反观套路项目, 具有技击特点的内容日益减少, 这已经是不争的事实, 但也是社会发展的必然趋势。竞技武术套路是武术历史发展和现今社会价值作用转变的产物, 而展现竞技武术套路的竞技属性就是难度动作的发展。

1 难度动作在竞技武术套路运动中的重要性分析

竞技武术套路中难度动作的飞速发展是伴随在申奥工作中的。自从申奥工作自 20 世纪 90 年代开始后, 中国武术管理中心唱响了竞技武术套路中发展的主旋律, 并且在 1994 年的武术工作总结大会上, 重新确定了“高、难、

美、新”的发展方向, 把“难度”和“创新”确定为重点发展对象, 促使竞技武术套路向奥运项目靠拢, 至此, 武术动作难度不断提高。经历了 1996 年竞技武术套路规则中设置规定难度动作、增加 0.2 分的难度创新分, 九运会把难度分为难度动作和难度连接两部分的实践操作后, 最终于 2002 年出台《武术套路竞赛规程》(试行), 奠定了现今竞技武术套路难度发展的基调: 竞技武术套路的评判满分为 10 分, 分成 A (动作质量/5 分)、B (演练水平 3/分)、C (难度/2 分) 三种不同组别进行评分, 其中 C 组难度动作, 又分成难度动作完成分为 A 级难度 (0.2) 加分、B 级难度 (0.3) 加分、C 级难度 (0.4) 加分 3 个档次, 难度连接分为 A 级 (0.05) 加分、B 级 (0.10) 加分、C 级 (0.15) 加分、D 级 (0.20) 加分 4 个档次。

在此之后, 难度动作在竞技武术套路中的地位就开始处于较为主要的地位, 竞技武术套路训练的内容从动作完成分和演练水平分的二元构成变成有难度动作分的三元

构成。现今武术难度动作主要分为“跳跃、跌扑、平衡、腿法”四类，其中“跳跃”类动作占较大的比重。由于难度动作对身体素质要求比较高，需要有突出的肌肉爆发力、良好的灵敏性、以及优秀的技术完成能力等，一方面来说，难度动作的起评分低、完成质量不高，在比赛中很难获得好的成绩。另一方面来说，难度动作的完成带有一定的风险性，难度动作的起评分高，运动员会选择更具挑战性的难度动作，因此难度动作的稳定性，是竞技武术套路胜负的关键，而难度动作训练的也成为了训练课中的重要一环。

2 传统武术馆校青少年训练队难度训练方法

在专业运动队（国家队、省队）中，武术套路难度动作训练是较为系统科学的，从各大比赛中难度完成程度可以看出，难度动作完成都较为稳定，且在日常训练中这些优秀运动员也有较多新颖有效的办法，如前庭分析器训练法、念动训练、VR 虚拟现实技术^[1]，利用三维测力台及表面肌电分析仪器进行测试法，从肌肉运动视角探讨影响难度完成的关键因素等^[2]。除去这些处于塔尖的高水平运动员，传统武术馆、青少年训练队等半专业训练队，难度动作训练由于受到身体综合素质、训练时间安排、自我理解感知能力以及场地设施、后勤支持等因素的限制，目前处于较为复杂的局面。

表 1 传统武术馆校、青少年训练队难度动作跳跃类动作训练方法

内容	训练过程、手段与方法
353C（旋子转体 720°）	海绵坑中转体训练→海绵垫上训练→地毯上训练
323C（旋风脚转体 720°）	重复训练法、借鉴体操转体训练（较为重视） 心理训练
324C+5 腾空摆莲 540° 接雀地龙	录像和示范建立初步印象→提高身体素质→生理心理 方法：分解训练法、完整训练法、直观训练法、心理训练法、
353C+4 旋子 720° 接叉	重复训练法（强调时间集中）、任务量化训练法
A 级跳跃难度动作（腾空飞脚、旋风脚、旋子 腾空外摆莲、侧空翻）	掌握基本动作→动作提高（把整个难度动作分为助跑、踏跳、腾空动作、落地 4 部分，根据直体性、垂转性、矢转性的 A 级跳跃难度动作分类，着重四个部分里的不同部分）→熟练巩固 方法：分解训练法、完整训练法、重复训练法、间歇训练法、念动训练法、比赛训练法

从表 1 可以看出，传统武术馆校、青少年训练队伍的难度训练方法较为单一，身体素质和针对性的训练方法不足。采取的训练方法大多以教练的主观经验为主，以教练自身比赛经验去训练队员，多采取重复训练法、分解训练法、直观训练法等较为常规的训练办法，虽然有一些借鉴体操转体训练、念动训练法，但这些都是从教练员出发，忽略了运动员的主观感受。

以运动员为主体，运动员主观感受为中心的训练方法

较为缺乏，加上传统武术馆校、青少年训练队不是长期系统的训练，赛前的突击集训，又面对比赛取得成绩的压力，在这样一个出发点上，传统武术馆校、青少年训练队伍的难度训练方法还是会出现不少问题。概括如下：

2.1 专项身体素质训练较为缺乏

如果说难度动作训练是修筑坚固的建筑，那么身体素质一定是修筑建筑的地基。身体素质就决定了难度动作训练的上层建筑物，为高难度动作完成提供了保障，为高难度动作稳定完成提高了重要支撑。在武术套路训练过程中，大部分教练员还是认识到了这一点，可是在具体执行身体素质训练时却有些敷衍了事，仅仅在训练课结束部分安排不多的素质训练，更不要说较为系统、针对性的专项身体素质训练。传统武术馆校、青少年训练队伍是个特殊而重要的武术群体，这种半专业的武术训练，其专项身体素质训练更为重要，难度动作完成不了、动作完成不稳定很大原因是身体素质水平低于技术水平。而这种状况是需要通过有目的、有计划、系统科学的训练来解决，只有遵循身体素质和技术的平衡发展，才能提高难度动作训练的效果。

2.2 运动员对难度动作缺乏理解

运动员对难度动作理解，是从运动员本身来说的，这种理解就是运动员从观念上对难度动作做好正确的准备，有利于迅速进入难度动作的技术练习。运动员对难度动作的理解主要通过三方面：一是对难度动作的直观理解，通过观看录像和其他优秀运动员示范；二是通过教练员的讲解，建立间接理解；三是通过自我学习运动力学等理论知识来建立观念。实际显示运动员对难度动作的理解还是缺乏的，主要表现在教练员通过自己的比赛经验，构建自我的难度训练体系，又不加修饰直接应用到运动员的训练上来，这样就出现了信息传递上的不对等，教练员所描述的，是和运动员自身训练上有很大的出入，也就是说教练员使用的难度训练方法较为主观，没有过多的根据每个运动员自身特点进行客观科学的训练；另外教练员在安排难度动作理论知识的学习方面也是较缺乏的。

2.3 难度动作训练的时间安排不够合理

传统武术馆校、青少年训练队伍的这些运动员往往是在有比赛需要参加，才进行突击集训，或者说是没有长时间系统训练，自身身体素质还不具备完成难度动作训练、武术基本功不扎实、演练水平还需要提高的困窘下，还要面对时间的压力，如果在训练时间安排不合理的条件下，可想而知比赛所要达到的效果也会低于预期。实际训练过程中，教练员会因为各种原因对时间安排不合理，经常挤压难度训练的时间，期望运动员在比赛时超水平发挥，稳定完成难度动作，让人不解的是运动员也抱有这种侥幸心理，孰不知没有赛前训练量的积累，比赛超水平发挥的概率是微乎其微的。

2.4 难度动作训练中的心理干预不够

心理干预主要是两个目的：一层是突破自身心理负担，比如降低要求训练法，练习旋子转体，可先在海绵坑进行转体练习、然后过渡到海绵垫练习、在转到武术地毯上训练，通过这种循序渐进的训练方法促成心理干预，减轻了运动员对旋子转体训练的心理负担，使运动员敢于去完成动作；另外一层的目的是提高运动员对外部环境抗干扰能力，很多运动员在平时训练中，难度完成很稳定，一到比赛就出现了低于训练水平，这种情形归结于运动员对外部环境抗干扰能力的大小。模拟实际比赛、模拟外部嘈杂环境的实战训练法是很好的心理干预手段，实际训练中却应用较少。

3 传统武术馆校青少年训练队难度训练方法的新思考

3.1 注重身体素质训练，把连接动作训练作为难度训练的重要部分

难度动作的训练中应系统加强身体素质的训练，根据难度动作的特点、共性、运动原理针对性的加强肌肉力量的练习，例如：旋风脚、摆莲腿动作要着重加强助跑起跳蹬地瞬间的爆发力和起跳腿腾空时摆压腿速度的提高。

如果说身体素质训练是难度动作训练的基础，那么连接动作的训练就是难度动作训练的关键。连接动作的完成，能够增加竞技武术套路运动中的观赏性，展现整个套路的连续性、流畅性，能够提高难度动作的得分从而获得更高的比赛分数，连接动作是难度动作的最后一环，需要掌握好每一个动作环节的基础上，把握连接动作技巧，迅速而又没有时间间隔地完成整个连接动作。高水平运动队的连接动作训练是难度动作的重要环节，在难度动作都能稳定完成的基础上，连接动作的高质量完成成了众多高水平运动员获得成绩的重要手段。在传统武术馆校、青少年训练队的难度训练中，连接动作的训练针对性不强，总体来看大部分教练员和运动员开始认识到连接动作对难度动作（特别是跳跃类）整体完成性的重要性，因此连接动作训练势必成为难度训练中的重要部分。

3.2 加强心理干预，通过训练任务的量化来控制训练目标

运动员的训练是多种因素综合性的训练，心理知识的运用在运动训练中的作用日益受到重视，完成难度动作，提高难的动作的稳定性要在规范技术动作和身体素质两大要素的保驾护航下还应该重视运动员心理素质的培养和提高。

心理干预的其中一个应用体现在通过训练任务的心理量化来控制训练目标。训练内容量化是相对运动员来说的，一般难度训练目标有阶段性目标、最终训练目标。而难度动作的训练目标是很模糊，运动员在训练时很难理解教练的意图，每堂训练课总是对训练目标内容困惑，如教

练要求此次训练课的目的是完成旋风脚，看似目标清晰，可是运动员一听却理解不了，我怎样才算完成旋风脚呢？是能击响，是达到要求的角度就可以了吗？由此得出教练通过训练任务的量化来控制训练目标是一种趋势，像把阶段性目标设为无失误演练半个整套10次，或者无失误演练整套3次，这样运动员就会有一个量化的目标，对自己训练的成果会有一个大概了解，教练也会根据运动员完成量化指标的程度来衡量运动员训练水平^[3]。

3.3 通过训练综合调控来合理安排时间

训练综合调控是管理学概念，已经运用到多个体育项目训练管理中，如游泳、篮球、田径、体操等，通过综合调控可以最大程度发挥各个训练环节的潜力，这种调控是一种新兴的训练方法，它打破常规训练手段来提高运动成绩，不会破坏原有训练的平衡，经过多方位多层次的验证，训练综合调控取得的效果是显而易见的。对于传统武术馆校武术队、青少年训练队这种突击集训，又要取得一定的成绩，运用管理学的综合调控是非常合适的，它可以根据运动员个体差异及其特点出发，解决心理问题，树立信心，培养自制力、集中注意力，营造良好训练氛围，合理安排训练时间，负荷强度、节奏，设计好有效的训练计划，布置量化的训练目标以及控制身体素质训练和难度技术训练的时间比例，难度训练会越来越趋合理。2016年7月22日，国家体育总局武术管理中心发布了《中国武术发展五年规划（2016-2020年）》重要通知，其中第十二条：提高训练和管理的科学化水平。这一条对于基层训练队伍来说是一个重要的信息，武术训练会在原有的基础上越趋科学。

3.4 借鉴体操训练手段进行难度训练

在武术专业队中，训练手段是非常丰富的，采用高科技的三维测力和表面肌电等手段、方法为运动员保驾护航，可是传统武术馆校武术队、青少年训练队却没有这样强大的后勤支持，时间不允许、经费不允许，可是又需要达到一定的训练效果，运动员在单一枯燥重复的训练持续太久，难度动作提高幅度不大，也背负着不小的压力，特别需要一些经济实效有趣味的训练手段。而体操的训练手段，特别是自由体操，很适用于竞技武术难度动作的训练，需要的场地要求不高，针对性极强，成效快，对于传统武术馆校武术队、青少年训练队这种训练时间不充足，突击集训的训练模式是非常适合的，这种借鉴体操竞技实效的训练手段是竞技武术套路难度训练的又一大趋势。

4 结论与建议

现今传统武术馆校青少年训练群体中竞技武术套路难度动作训练虽然情况复杂，但是发展趋势还是非常明确的，所谓前进的道路是曲折的，可前途却是光明的，在体育总局武术管理中心政策支持下，通过教练员和运动员的共同努力，难度动作训练水平会向更高层次发展，比赛也会越趋激烈，观赏性会更强，竞技武术发展会更为健康。

基金项目：(1) 2021 年度广东省高职教育教学改革与实践项目“课程思政在高职武术课程中的实践与研究”。
(2) 广州体育职业技术学院 2021 年度院级质量工程项目“课程思政在体育职业院校武术课程中的实践与研究”，编号：2021GTZK11。

[参考文献]

[1] 自明, 董艳国, 张巧生. VR 在武术训练中的应用研究

[J]. 黑龙江八一农垦大学学报, 2015(6): 122-124.

[2] 黄晓州. 太极拳腾空摆莲 360° 接提膝独立动作的肌电特征分析[D]. 北京: 北京体育大学, 2013.

[3] 谭炳春, 吕艳男. 竞技武术套路难度动作训练的实践探索[J]. 吉林体育学院学报, 2003(1): 72.

作者简介: 孙小勇(1973-) 男, 陕西西安人, 高级教练, 大学本科, 研究方向: 武术教学。