

新规则下武术难度动作技术的运用特征及其训练策略

杨佳

江苏省体育局训练中心, 江苏南京 210033

DOI: 10.61369/SDME.2025230041

摘要 : 武术套路运动作为一项中国传统体育项目, 有着悠久的历史, 是我国传统文化的重要象征。随着其国际化的推进, 以往规则的局限性也愈发凸显, 尤其是“套路同质化”以及“重难度, 轻质量”的问题普遍存在, 这也直接影响了其实际观赏性和文化辨识性。对此, 国际武联发布了最新武术竞赛规则与裁判法, 这也给武术难度动作技术的运用与训练提出了更高的要求。本文就新规则下武术难度动作技术的运用特征及其训练策略进行了探讨, 仅供相关人士参考。

关键词 : 新规则; 武术难度动作技术; 运用特征; 训练策略

Application Characteristics and Training Strategies of Wushu Difficulty Techniques under the New Rules

Yang Jia

Jiangsu Sports Bureau Training Center, Nanjing, Jiangsu 210033

Abstract : As a traditional Chinese sports event with a long history, Wushu routines are an important symbol of Chinese traditional culture. With the advancement of its internationalization, the limitations of the previous rules have become increasingly prominent, especially the common problems of "routine homogenization" and "emphasizing difficulty over quality", which directly affect its actual ornamental value and cultural recognition. In response to this, the International Wushu Federation has issued the latest Wushu competition rules and refereeing methods, which put forward higher requirements for the application and training of Wushu difficulty techniques. This paper discusses the application characteristics and training strategies of Wushu difficulty techniques under the new rules, for reference only.

Keywords : new rules; Wushu difficulty techniques; application characteristics; training strategies

2024年7月23日国际武联执行委员会审议通过了《国际武术套路竞赛规则与裁判法》和《国际武术散打竞赛规则与裁判法》(以下简称新规则), 这也直接推动了武术套路难度动作技术运用逻辑与训练策略的变革。在此背景下, 武术难度动作训练也应改变以往的高难度倾向, 本着“科学适配、流畅衔接、风格融合”等理念来创新训练模式, 从而帮助运动员更好地适应新规则, 为武术套路项目高质量发展贡献力量。

一、新规则下武术难度动作技术的运用特征

(一) 难度动作选择: 从“单一达标”到“精准适配”, 贴合套路风格与运动员能力

在以往的武术套路难度动作选择中, 运动员普遍以“达标”为目标, 不注重套路是否和自身的能力相适应, 而选择一些“加分”的高难度动作, 这种“为难度而难度”的现象也直接影响了武术套路项目的推进与发展^[1]。新规则的提出对武术套路难度动作的划分进行了细致化的规定, 如以类别来标注武术难度动作, 明确各种套路所对应的难度范围, 这也推动了运动员难度动作选择理念由“注重达标”到“精准适配”的转变。同时, 新规则的精准化改革也强调了运动员自身和难度动作技术的适配性, 这也要求其训练过程中应当选择贴合于运动员能力的武术难度动作, 如

此一来不但能够有效避免技术浪费问题, 同时也能够降低运动员可能存在的运动安全风险, 有效提高其武术动作的协调性与观赏性, 让武术难度动作更加贴合“科学竞技”的目标。

(二) 难度动作衔接: 从“独立割裂”到“流畅融合”, 强化套路整体连贯性

对于武术套路项目而言, 其主要强调的是“行云流水”“协调自然”^[2]。但是, 在以往的武术套路项目中, 难度动作在连贯性、衔接性等方面的要求较低, 这也直接影响了运动员对于难度动作衔接的重视度, 如一些运动员在完成难度动作之后往往会出现几秒停顿, 这也直接影响了武术套路的连贯性与衔接性。新规则将“难度衔接连贯性”的评分权重提升至25%, 并明确要求“难度动作与前后衔接动作无明显间隙, 发力逻辑一致”, 这也直接促进了武术套路难度动作由“独立割裂”向“流畅融合”转变, 要求

运动员要注重整体的连贯性。此外，新规则还鼓励运动员要“多难度连续衔接”进而通过串联各个难度动作技术来形成独特的“难度链”，更好地展示自身的综合能力，全面提高武术套路项目的观赏性与质量。

（三）难度动作呈现：从“技术达标”到“风格凸显”，兼顾技术与艺术性

传统的武术套路项目规则，有着明显的“技术达标”特点，在考核与评价过程中，看重难度动作稳定性、高度以及角度等指标，缺少对运动员套路风格一致性的考评，这也导致大量难度动作出现“同质化”的问题，如太极拳、南拳等“单腿平衡”难度动作在发力方式以及姿态呈现方面往往没有明显差别，这也直接导致各类套路魅力、特点和风格的丧失。新规则注重对“难度动作与套路风格一致性”的考量，有效促进了武术难度动作，从“技术达标”到“风格凸显”的转变，这也促进了运动员在武术套路项目中不仅要注重“做得对”，更要注重“做得像”，以此来促进武术套路项目艺术性与技术性的深度融合^[3]。此外，在新规则背景下，武术套路也不再是单纯的竞技项目，而是注重“技术为表、风格为里、精神为核”，这也直接提高了项目的观赏性与内涵性，进而促进武术套路项目以及武术文化更好地推广和传承。

二、新规则下武术难度动作技术的训练策略

（一）精准定位：依据规则与运动员能力，科学规划难度选择

难度选择是训练的“起点”，若初始方向出现偏差，后续训练即便投入大量精力，也将事倍功半。^[4]。在新规则下运动员武术套路项目难度动作选择要注重和自身能力的“双向匹配”。对此，教练人员首先应当加快搭建“套路－难度”的具体详细指标，依照新规则对于难度范围的规定，来列出对应清单，例如，长拳侧重“动态旋转类”（旋风脚720°、腾空摆莲540°）、太极拳侧重“静态平衡类”（单腿支撑平衡3秒），同时对具体的难度要求以及分值等进行明确，如长拳中“旋风脚720° 0.4分 + 马步0.2=0.6分值，对于运动员下盘稳定性要求高等等。其次，要精准把握运动员的能力，在对其身体素质（柔韧性、爆发力等）进行测评的同时，也要详细评估其技术基础（技术动作规范性等）、心理情况（抗压能力）等素质，在此基础上，基于其自身特点来科学规划和选择难度。例如，A运动员平衡能力比较优秀，其单腿闭眼可以站立13秒；爆发力相对可以纵跳摸高3米；技术基础相对扎实，旋风脚360°这项动作完成率达到90%；但是其在模拟竞赛中表现不佳，旋风腿720°失误率较高，这也体现了该运动员心理抗压能力有待提升的现实情况。对此，可以基于他自身的能力特点，为其选择“外摆腿360°”（0.2分）+“提膝独立”（0.15分）的武术难度动作，进而在发挥其自身优势，保证其基础得分的同时，降低其可能出现的失误风险^[5]。

（二）分步拆解：聚焦难度技术细节，分层突破动作难点

武术套路项目的高难度动作往往是“环环相扣”的，如果直接一整套训练难免会让运动员出现“消化不良”的情况，甚至形

成错误的动作习惯。对此，在训练过程中应当依照新规则强调的“技术精度”要求，引领运动员分步拆解动作，带领他们逐个突破技术动作难点，让每个动作都能够达标，确保整套动作流畅推进^[6]。例如，在长拳“腾空摆莲540°”的难度动作技术训练过程中，首先可以开展基础训练，锻炼运动员的助跑节奏，同时引导他们做好起跳发力训练，如可以借助弹力带等辅助装置来锻炼他们“蹬地－腾空”的衔接性^[7]。其次，是有序推进“旋转控制”以及“摆腿幅度”的训练工作，针对这两个难点，教练员可以通过绘制“圆形标记线”等方式来让运动员结合口令进行训练，帮助其更好地把握旋转节奏；通过扶把来引导他们进行原地摆腿训练，然后再去掉摆脱扶把的辅助，培养他们的摆腿动作。再者，是整合训练，即把上述两个环节进行串联，引导运动员进行整体化训练。这一过程中，应当重点关注运动员在动作转换节点的衔接情况，如果出现衔接不流畅情况时，应当及时与他们找到其中的不足进行优化^[8]。例如，当运动员在整合训练出现落地位移的情况，则需要针对性地开展“旋转最后180°”的强化训练，培养他们的重心把握能力，通过这样分层加整合的训练方式来带领他们突破难度动作衔接性、连贯性的难点，促进他们的动作流畅和达标。

（三）强化衔接：设计专项衔接训练，提升难度过渡流畅性

新规则强调了武术套路项目的连贯性，并提高了其评分权重。对此，在训练过程中，应当培养运动员的衔接能力，通过专项训练设计来让他们更好地完成相关动作。首先，应当强化运动员对动作衔接的重视度，引导他去感受难度动作重的“运动惯性”并基于此来进行动作的自然过渡^[9]。例如，长拳项目中的“腾空飞脚接外摆腿540°坐盘”，完成腾空飞脚落地时运动员会有“前冲”的惯性，对此，他们可以借助这一惯性来为自己外摆腿540°的旋转蓄力，同时通过腰腹力量控制来保证旋转时的稳定性。其次，要引入“三步走”的衔接训练，即让运动员先进行慢动作衔接训练，帮助他们把握衔接的要点，在此基础上进行节奏化训练加快衔接速度，然后引入竞赛化的衔接训练，通过模拟真实的竞赛环境来强化运动员动作整体衔接性^[10]。再者，是要引导运动员做好“多难度连续衔接”训练，如在南拳“旋风脚360°接单跳后空翻接双蝶步”的训练中，应当针对这一难度动作引入“惯性传递训练”，先展开“旋风脚360°”落地后的惯性控制专项衔接训练，然后再练习“旋风脚360°接单跳后空翻”的衔接训练，强化运动员旋转惯性向跳跃惯性的转化能力，在此基础上，加入“双蝶步”动作，训练运动员在单跳后空翻落地时利用惯性来完成“双蝶步”的动作，提高整套动作流畅性^[11]。

（四）风格融合：结合套路核心风格，强化难度与风格一致性

在新规则下，武术难度动作应当是“套路风格的延伸”。所以，教练员应当充分做好风格训练工作，让运动员的技术动作更加达标且贴合套路风格。首先，应当明确各个套路风格特征，如南拳的风格特征是“稳准狠”、长拳的风格特征是“连贯迅猛”。其次，是针对风格设计科学的难度训练方案^[12]。例如，在长拳难度动作“腾空摆莲540°”的训练过程中，应当强调“连贯迅猛”

的风格特点，要求运动员一定要在起跳、旋转以及落地等关键动作节点表现出这一特点，如在落地时“脚掌快速蹬地缓冲”来增强动作的表现力，展现长拳“连贯迅猛”风格^[13]。此外，在训练过程中，教练人员也要积极牵线专业裁判员，与他们共同依照新规则的相关标准来对运动员风格贴合情况进行打分，借此来更好地把握他们在风格贴合度方面的问题，针对性地开展专项训练^{[14]-[15]}。例如，在南拳“外摆莲720°接马步”的训练过程中，教练员可以和专业裁判员一同从多维度评估运动员动作与南拳风格的契合度：一是看“稳马硬桥”，判断落地马步是否稳固、桩架工整；二是看“拳势刚烈”，查旋转爆发力与马步刚劲气势；三是看“招式衔接”，评动作过渡是否流畅、符合“先蓄后发”；四是看“发声吐气”，核关键节点发声是否助力。然后，进行针对

性的练习指导，如运动员出现“稳马硬桥”不足问题时，可以通过负重马步静蹲来强化锻炼，“拳势刚烈”程度不足时，可以靠弹力带练摆腿爆发力等等，以此让他们的技术动作更加符合套路核心风格。

总之，随着新规则的推出，武术套路项目难度动作技术的运用特征也发生了巨大变化。在此背景下，难度动作技术训练也要进行针对性的改革和创新，教练员应当深刻把握新规则的要求与指示，在此基础上，对训练流程与模式进行全面创新，重点通过精准定位、分步拆解、强化衔接、风格融合等几个点来提高运动员武术套路项目难度动作的流畅性、观赏性、衔接性、技术性与艺术性，从而运动员在竞赛中展现最佳竞技状态，为武术套路项目向规范化、高质量化方向持续发展贡献力量。

参考文献

- [1] 朱宏燕. 武术套路竞赛新规则对竞技武术套路编排的影响研究 [J]. 武术研究, 2023, 8(06): 46-48+77.
- [2] 刘岩东, 刘畅宇, 李春木. 新规则下武术短兵运动发展现状、机遇与挑战 [J]. 武术研究, 2023, 8(02): 44-47.
- [3] 庞庭锋. 论竞技武术套路新规则下动作的创新 [J]. 运动精品, 2019, 38(06): 77-78.
- [4] 张远峰. 太极拳推手技法在新规则中的运用研究 [J]. 武术研究, 2019, 4(05): 49-51.
- [5] 李怀续, 黄康辉, 刘宁宁, 等. 新规则下太极拳推手技术的运用特点及发展趋势 [J]. 北京体育大学学报, 2018, 41(01): 140-144.
- [6] 覃然聪. 浅析南拳项目新规则下发展趋势 [J]. 运动精品, 2018, 37(01): 30-31.
- [7] 赵光勇. 新规则下散打比赛消极搂抱判罚对技术的影响研究 [J]. 中华武术 (研究), 2017, 6(08): 43-46.
- [8] 何笑. 新规则下男子自选太极拳套路难度动作的发展趋势分析 [J]. 科技资讯, 2017, 15(09): 194-195.
- [9] 李江. 武术新规则对竞赛套路创编的影响 [J]. 当代体育科技, 2016, 6(26): 29+31.
- [10] 周永盛, 林阿娥. 武术散打新规则对散打比赛导向效应分析 [J]. 当代体育科技, 2016, 6(25): 17-18.
- [11] 李新煜. 论武术散打新规则对散打比赛的导向效应 [J]. 体育世界 (学术版), 2016, (04): 50-51.
- [12] 方超. 武术竞赛新规则下散打摔法技术的发展趋势 [J]. 武术研究, 2016, 1(02): 59-63.
- [13] 马燕萍, 马振, 孙健. 新规则对安徽省青少年武术套路运动影响分析 [J]. 湖北师范学院学报 (哲学社会科学版), 2016, 36(01): 84-87.
- [14] 王方亭, 李增全. 新规则对散打技术发展影响 [J]. 当代体育科技, 2015, 5(09): 244-245.
- [15] 李海英. 实现武术难度动作的诱导性练习和教学应用 [J]. 武术研究, 2021, 6(02): 78-80.