

专题探索

运动训练学视角下传统武术技击的现代转型

刘文武

(华东师范大学 体育与健康学院, 上海 200241)

摘要: 基于运动训练学视角,从练什么、怎么练、练多少3个维度对传统武术的现代转型展开讨论。认为:传统武术训练内容的驳杂造成训练缺乏针对性,在前人提出“立足单势”的基础上,应将进一步细化后符合“一个动作构成、一拍内完成、攻防属性鲜明”特点的单招法作为传统武术训练的基本单位,使其与提升技击性的训练目标相契合;传统武术训练情境更多表现为个人化的自我练习,缺少围绕“试敌”而设计的应用性训练方法,所获能力多为碎片化运动能力,应通过借鉴和自创相结合的方式加大“人-人”对抗训练;传统武术对于训练负荷的安排具有“整体负荷偏小”“更加注重量度积累,相对忽视高强度训练”“依靠感觉把控负荷,缺乏科学量化支撑”三方面弊端,应遵循“超量恢复”规律提升整体负荷量,根据格斗对抗性运动对人体的负荷要求加大负荷强度,秉持“兼收并蓄”的理念丰富可调节性训练手段。

关键词: 传统武术;运动训练学;现代转型;训练内容;训练方法;训练负荷

中图分类号: G852 **文献标志码:** A **文章编号:** 1000-5498(2024)09-0071-07 **DOI:** 10.16099/j.sus.2023.09.24.0005

1 问题的提出

“传统武术是在农耕文明背景下形成并发展至今,以套路、散打包括功法练习为有机活动内容,以家传或师徒传承为主要方式,以提高技击能力为主体价值,注重体用兼备的中华民族传统体育活动。”^[1]传统武术产生于中国古代社会,在明清和民国时期获得了大发展,并绵延至今。然而,正如周伟良^[2]指出:新中国成立后又产生了“竞技武术”这一新的武术分支,并成为官方主推的武术内容;传统武术则沦为“屈伸开合任自由的‘后庭花’”,流散于民间乡野自生自灭。

近代中国走到了历史低谷,积贫积弱,饱受帝国主义欺凌。沉痛的现实迫使国人对于外来文化的态度不得不由开始时的极力排斥到后来的被动观望和主动迎接,开启了波澜壮阔的积极引进西方先进科学知识、制度理论以及文化精神的社会实践^[3]。所有这些努力,用当时精英人士的话语表述,即要努力实现中国国家的现代转型。“近代以来,走向现代化,建设现代化国家始终是实现中华民族伟大复兴的主题。”^[4]传统武术作为中

华传统文化的重要组成部分,自然也参与到这场轰轰烈烈的现代转型实践中来。吴志青^[5]在《科学化的国术》中指出:“国术一道,倘不以科学方法,从而改进,势难邀社会之信用,必致完全失传。”“民国七君子”之一的章乃器出版了《科学的内功拳》,从科学的角度解释了传统内功拳的悬疑之处,用以纠正时人对于文化遗产的漠视,使大众认识到在武术这一外观上残缺不全的文化遗产中隐藏着重大的科学价值^[6],由此揭开了传统武术现代化的序幕,至今已逾百年。

然而,无论是历史的原因,还是传统武术自身存在的问题,今日的传统武术远未完成现代转型。在各种内外部力量的相互较量、博弈、牵制、抵消作用下,甚至出现了“回潮”式的复归保守、封闭的现象。近年来接连出现的“传统武术‘打假’”事件,至少从一个侧面反映出以下事实:经历过一个多世纪“东西方文化碰撞”的洗礼后,传统武术的现代转型之路依然走得步履蹒跚。“近年来,传统武术与现代搏击的数次对决之所以都毫无悬念地惨败,皆与长期以来得不到应有的关

收稿日期: 2023-09-24; 修回日期: 2024-06-25

基金项目: 上海市哲学社会科学规划课题一般项目(2021BTY002); 中央高校基本科研业务费项目(2023ECNU-YYJ018)

作者简介: 刘文武(ORCID: 0000-0002-5027-729X), 男, 山东济南人, 华东师范大学教授, 博士, 博士生导师; 研究方向: 武术基本理论、学校武术教育、武术竞技训练, E-mail: liuwenwu1982@126.com

注、至今尚未實現現代轉型有關。”^[7]

傳統武術的現代化並非“西化”傳統武術，而意在適當借鑒現代化的“科學”思維和“功效”理念，使傳統武術在技擊對抗能力上獲得快速提升，因為技擊性被公認為傳統武術的本質屬性，技擊是世界武技類項目最主要的競技形式。關於傳統武術與西方武技在技術上的差異，李印東等^[8]總結道：“中西方格鬥最大不同在於運動反應的生理基礎的不同：西方格鬥主要依賴視覺感受器，而中國傳統格鬥術除了視覺感受器，更強調觸覺感受——反應的作用。”從表現形式上看，“西方格鬥術的運動路線主要以直線為主，而東方武技動作多為曲線弧線，弧線或圓則意味著纏繞、攔截、順帶、抓拿等技法”^[9]。不难看出，傳統武術較擅長“粘連式”技擊，如太極拳推手、咏春拳粘手、大成拳搭手、形意拳格手等；而其他武技更擅長“斷手式”技擊，如拳擊、泰拳等。所謂傳統武術的現代轉型，即要在自身所擅長的“粘連式”技擊基礎上補足“斷手式”技擊方面的欠缺，從而使自己能夠“站在世界格鬥擂台上與其他格鬥術交流，既呈現其獨特的內涵、風格，又在綜合技術實力上更勝一籌”^[9]。

運動訓練學是源於運動訓練活動實踐，並隨著運動訓練活動實踐的豐富發展不斷進行理論概括，從而逐步充實完善起來的一門學科^[10]。其自20世紀80年代被“引進與吸收”，經過近40年的探索發展，已經形成具有中國特色的運動訓練理論體系。其針對明確、具體的運動目標，能夠實現訓練原則、訓練方法、訓練內容、訓練分期、訓練計劃等多層次、多维度的理論指導^[11]。將運動訓練學作為研究視角，能夠為以提升技擊性為目的的傳統武術訓練轉型提供啟示。由於運動訓練理論針對“為何練、練什麼、練多少、怎麼練、練怎樣”5個核心問題展開^[12]，本文參照運動訓練學的理論框架，主要從“練什麼”（訓練內容）、“怎麼練”（訓練方法）、“練多少”（訓練負荷）3個維度，對傳統武術的現代轉型議題展開探討，旨在促進傳統武術的改革發展。

2 練什麼：提升傳統武術技擊性之訓練內容的現代轉型

2.1 傳統武術原有訓練內容概述

與競技武術是由套路、散打、中國跤、短兵等各自分離的運動專項組成相比，傳統武術內容體系的特色在於強調“功法、套路、拆招、喂手、散手”的環環相

扣、有機關聯。以形意拳為例，該拳將三体式作為入門桩功，所謂“入門先站三年桩”，功法有成再練五行拳、十二型拳等基礎套路，然後是五行連環、十手藝，待各類套路招法純熟後，再進行拆招喂手，將套路中的動作抽出進行兩人條件性對練，最後過渡為散手、實戰^[13]。這種訓練內容設置的特點是綜合性，各個組成部分的訓練目標服務於最後的總目標，而不像競技武術那樣每個專項都有自己特定的訓練目標。同時，在“執中致和”“效法自然”“技術藝術化”^[14]等思想指導下，其所外化出的功能也更加多元。儘管有人批評傳統武術這種訓練模式的結果是，“論打打不過競技散打，論美美不過競技套路”，但傳統武術之所以能夠綿延千年發展至今，在人類學之“功能主義學派”看來，反映出的是社會需求的多样性和复合性特点。

從某種意義上讲，競技武術代表的是現代化的武術訓練，而傳統武術代表的是具有中華文化原生態特點的武術訓練。二者各有優長，也各有弊端。競技武術的優點是在訓練內容上選擇了“分化聚焦”，针对性更強，達到某個特定目標的效率自然也就更高；弊端在於功能上趨於極致的同時也變得單一，文化上西化有餘，展現中華原創性體育特色不足。傳統武術的優點體現為在功能層面多元並彰，其以“中庸”而非“極端”為指導思想的技術創造，更適宜於普通大眾的身體參與，在“非標準化”尺度下的豐富的技术構成，也能更大程度地滿足不同人群的差异化需求，在文化層面更具中華民族原創品質，更適合對接服務新時代“文化強國”國家戰略的實施；弊端是因試圖面面俱到而在當前主流體育界強調圍繞某個方面進行“競”和“比”的語境中往往不占優勢。

2.2 以提升技擊性為目標的傳統武術訓練內容改革

傳統武術訓練改革的方向是在守正（保持優良）的基礎上彌補不足，訓練內容的改革亦然。如上所述，傳統武術訓練內容的綜合性特點令它的某些功能與實現了分化的同類項目相比處於劣勢。特別是在世界武技類項目都將體育範圍內的技擊性彰顯作為主要目標的參照下，技擊性成為傳統武術訓練實現現代轉型需要關注的重點。“從18世紀末開始的人類武技的文明化絕非完全拋棄技擊對抗形式，而是採用文明對抗的方式。”^[15]雖然文明對抗之“文明”程度在不同國家的武技中有着不同的定義和表現，但“技擊對抗”是任何類別武技都无法回避的运动形式。運動訓練學九大訓

练原则的第一条即“竞技需要原则”——“人们的一切行为都应该服务于既定目标的实现,训练活动也一样。运动训练的最终目标是成功地参加比赛,实现预期的比赛结果。因此,一切训练的内容、方法和手段的选择及训练负荷与节奏的安排都应该围绕着成功参赛的需要而组织实施”^{[16][31]}。传统武术习练者虽然有别于“体制内”运动员,“体制内”比赛也不是传统武术检验自身训练成效的唯一渠道,但不能否认,传统武术之技击性必须要通过公开、透明的擂台竞技,才能得到合法合规的认定,其在当代信息社会中才能获得广泛的传播。换言之,身处当今全球化语境中的传统武术,只要还将自己定位于武术,只要还将技击性作为自己的核心价值追求,就无法回避与其他武技类项目进行竞技较量的问题,且这种较量还是将视觉感受器作为运动反应的生理基础的竞技较量^[8]。

在运动训练学视域中,竞技结果是由“运动员在比赛中表现的竞技水平”“对手在比赛中表现的竞技水平”“比赛结果的评定行为”三方面决定的。这对传统武术的启示是:只闭门造车式地训练而不打开门户与其他各种各样的对手交流切磋,必然会导致进步缓慢。马明达^[17]针对此指出:“如果不是直接接触战争和一般社会冲突,没有这个最基本的实验基地,单凭深山修炼,冥思苦想,就能练就超凡的功夫,那是幻想,是神话,是小说家言。”“不能勇敢地接受世界体育文化一体化的挑战及一定会随之而来的剧烈竞争,则武术永远也不可能真正走向世界,最多是扮演一个古董的角色,展示一番它千百年来的斑斓锈痕而已。”所以,传统武术必须开放性地学习、借鉴其他同类项目的先进经验,进行融合、创新,才能使自己的技击性具有竞争力。诚然,传统武术可以不像其他武技项目那样将追求技击性的最大化作为自己唯一的训练目标,但这并不意味着传统武术对多元化功能的追求没有主次之分。王少宁等^[18]认为,“武术之‘用’的不同形式在时代中的运用随着社会变迁而变化,如健身之用、防身之用、教育之用、艺术之用、修身之用等,但归根结底其本质特征还是技击之用”。冯香红等^[15]在关于中华剑艺的研究中指出,“丢失了技击这一最根本、最核心的内容,是传统武术当今发展面临的最严重问题”。训练内容是传统武术展现技击性的技术载体。杨建营^[7]认为,“中国传统的武术技艺传承总是一股脑式地传授套路,虽然所有技法都包含于内,但学习者根本无法分清

主次,练了一辈子也不知晓其中哪些是核心技法,哪些是衍生技法,哪些利于养生,哪些只能用于表现”。可见,训练内容的驳杂繁多造成了训练缺乏针对性,只是在理论上标榜传统武术以技击为核心追求,但在实际训练中安排了太多与技击不甚相关甚至完全无关的内容,其结果自然无法达到预期目标。

传统武术的训练内容应紧紧围绕“技击”这一圆心展开,以时效性为准绳,将在提升技击功能方面既用时短且效果佳的技术作为训练对象。针对此,有学者^[19]提出了“立足单势”的改革思路,跨出了传统武术训练内容改革的重要一步。不过,其对于“单势”即某个拳种所特有的单个拳势的理解,仍存在继续细化的空间。吴志青等^[20]指出,“每一种定势之动作,固有繁简之分,即以最简略者而言,亦必合二三动作而始成一势,繁者且有多至五六动作者”。如长拳之“燕子抄水势”、少林拳之“云顶七星势”、太极拳之“揽雀尾势”等都属于不同拳种的“单势”,它们的共同点是都包含了若干个或攻或防的技术动作,构成了艺术学视域中的一组攻防叙事。正是由于单势是由若干动作组成的,所以无形中延长了完成某个单势的时长。如果说以最快速度完成一个或攻或防的动作需要占用音乐中一个节拍的时长,那么完成某个单势则要占用多个节拍的时长。相关研究^[21]表明,“世界空手道组手比赛中,单次最短攻防时间仅有0.3 s,最长只有1.8 s。表明空手道单次交手时间极短”。《孙子兵法》云,“善战者,其势险,其节短,势如扩弩,节如发机”,其中的“节短”就是指战斗(包括“两两相当”的实战对抗)的节奏要迅雷不及掩耳。由此可见,以“立足单势”作为传统武术训练内容的基本单位与实战对抗所普遍要求的“一拍之决”仍然无法衔接。只有将各个单势继续细化后的单一招法作为传统武术的训练内容,才与提升技击性的训练目标相契合。

单一招法应具有以下3个特点:①基本由一个连贯无断续的动作构成;②动作从开始到结束在一拍内完成;③攻防属性鲜明。①与②都着重寻求训练内容的最精与最简,其内涵一方面是小李小龙所言“上乘的功夫建立在简洁的基础上”,另一方面亦如散打技术对极简原则的遵循;而③所强调的是任何单一招法,不仅要有明确的攻防意图,更要能够实现以此招法为根本进行变形从而应对瞬息万变的实战,如:戳脚文趟子拳的核心技法八根,即八种用于实战的腿法,包括丁腿、踹腿、拐腿、点腿等;形意拳的核心招法劈、崩、钻、

炮、橫;作為現代散打直拳、擺拳、勾拳技術源泉的傳統武術之沖拳、攢拳、抄拳。要提煉出傳統武術中不同拳種各自獨特的單一招法,其正是某拳種區別於其他拳種的機樞所在。傳統武術在以具備上述3個特點的單一招法為訓練內容的基礎上,還要“從一個形里生出許多東西來”^[22],即針對每個單一招法設計出圍繞技擊致用而展開的各種各樣的練習形式,以此活化訓練內容,使其符合競技需要,這就涉及如下“怎麼練”的問題。

3 怎麼練:提升傳統武術技擊性之訓練方法的現代轉型

人們從事任何活動,為實現任何一個目標而努力,都需要選擇和運用特定的方法。選擇和運用不同的方法往往會得到不同的行為效果。訓練方法是指“在運動訓練活動中,發展運動員競技能力、完成訓練任務的途徑與辦法”^{[16]55}。訓練方法經歷了由簡單到複雜、由單一到完整、由局部到綜合的過程,其與現代科技的發展緊密聯繫,更加適應專項訓練和比賽的需要,具有較強的針對性,因而能夠最大化地發展運動員與所從事專項相匹配的競技能力。

3.1 傳統武術原有訓練方法概述

傳統武術的訓練方法是一個非常複雜的體系。這既源於傳統武術對多元功能價值的追求,也與傳統武術龐大的技術內容構成及其特定的訓練要求有關。通過對傳統武術各種訓練方式方法的梳理和歸納發現,在訓練身體的基本能力(體能)方面,傳統武術訓練方法的特點與中國傳統身體觀的認知相一致,注重周身上下、身心內外的整體聯繫,而且較之於西方武技項目,尤其注重與肢體(外)相對的心理(內)的訓練,如拳諺云,“心為令,氣為旗,神為主帥,身為驅使”,“重意不重力”,“意氣君來骨肉臣”。由此,所經常採用的訓練方法主要包括“守內不守外”的樁功和“以心行氣,以氣運身”的行功。例如:戴氏心意拳的入門樁功蹲猴勢,特別強調意識引導氣息,氣息帶動肢體,從而達到筑基、找勁、增力、定型的目的;尚氏形意拳之三體樁,通過協調身體、四肢、呼吸、神意以達到內外三合,而乾坤樁則為通氣之法,使氣順暢疏通於周身經絡及四肢百骸;意拳更是以樁求力,通過意識的引導、氣息的收聚,以達試力、找力、發力之目的^[23]。

在訓練技戰術能力方面,則多以現代運動訓練學

中的持續訓練法、重複訓練法、間歇訓練法、完整訓練法、分解訓練法等為主,如持續性地單個招勢反復走趟訓練、成組動作的間歇訓練、分段練習、半套練習、全套練習等。在訓練心理能力方面,因認為“藝精須勇方始成”^[24],而主要採用環境刺激法,利用令人恐懼的場景(如坟地)、危險系數增加的時段(如午夜)等鍛煉練習者的膽量。不能否認,傳統武術訓練方法在因兼顧多元功能生成而頗具綜合性優勢的同時,却在聚焦某個單一功能最大程度發揮而設計訓練方法的針對性上較為欠缺。例如,形成於20世紀90年代並迅速在運動訓練領域推廣開來的“比賽訓練法”,是任何運動專項運動員提升競技能力不可或缺的訓練方法,其因符合“在複雜多樣的情境中運用技術更有助於技術的鞏固及靈活運用”的科學原理,能夠最有效地將運動員“體、技、戰、心、智”各個方面的能力融會貫通,整合為實戰所需的能力。對我國競技體育事業發展產生了巨大影響的“三從一大”訓練原則中的“從實戰出發”,所對應的訓練方法正是“比賽訓練法”。歷史證明,“三從一大”訓練原則是我國體育事業理論與實踐經驗的科學總結,促進了我國體育事業的迅速發展,對我國體育事業的振興具有極其重要的意義^[25]。

傳統武術在明代以前作為軍隊重要作戰手段時,已經在使用類似於“比賽訓練法”的訓練方法。例如戚繼光提出並在軍隊訓練中得到貫徹的“既得藝,必試敵”理念。又如吳殳所記載的軍陣練槍之法:在組織形式上,練習時,兩人一組,一人“如矢電以戳”,另一人不斷以攔和拿等防守;在手段採用上,二人練習時,均去掉槍頭,用“韋絮封其端”,又“厚縛紙竹於前勒”,防止受傷。待單勢熟練以後,開始練“連環”,將“戳”“革”等技術連起來練習,練時仍兩人一組,“互為主客”,要求對方“欲相殺如仇敵”。以上精熟後,再學習破法和要訣,“此百日內可學完”^[26]。明代以後,武術在逐漸退出軍事走向民間的過程中,技術訓練重心開始由器械向拳術轉變,這一方面由於民間缺少擂台競技活動,另一方面受當時科技條件制約未能生產創造出保護人身安全的徒手搏擊拳套和護具,使得類似於“比賽訓練法”的訓練方法淡出了傳統武術訓練體系。正如向一所指出的,“武術如果不在技擊比賽中求進步,就好比球隊不賽球,西洋拳擊不進行拳擊比賽一樣,最後必然逐步蛻化而走向衰老死亡,失去武術的本質”^[27]。

此外,明代以後中國傳統文化在逐漸實現“三教合

流”的同时,也加速着自身“世俗化”的进程。以宋明理学为代表的中国传统文化思想渗透到包括武术在内的各行各业中^[28]。可能是受“内圣外王”思想影响,传统武术训练方法也开始向个人化、内倾化、程式化转变,围绕个人单练、身心内外、形神意气等产生了无以计数的训练方式方法和手段。例如,仅一个腿功练习,就包括了压腿、耗腿、揉腿、搬腿、撕腿、踢腿、控腿等多种练习方法。黄百家在《内家拳法》中述王征南语云,“拳不在多,惟在熟。练之纯熟,即六路亦用之不穷”^[29];武术界也广为流传着“拳打千遍,其义自见”和“拳打千遍,身法自然”的谚语。从运动训练学视角审视这种训练方法,强调的是技术训练的重复积累效应,但训练情境是个人化的自我操习,完全缺失了为“试敌”而设计的应用性训练方法。按照“中国健康体育课程模式”提出的“要创设复杂的运动情境”和“单个技术的学练应更多地融于活动情境和比赛情境中进行,并以活动和比赛为主”^[30]的要求,这种训练方法所训练出的并非结构化的运动技能,而是一种碎片化的运动能力,其结果必然如学习足球只训练盘带、停球等基本技术而不进行足球比赛一样,各个自我操练的招式招法即便练得异常熟练,放到技击致用情境中也会无所适从。

3.2 以提升技击性为目标的传统武术训练方法改革

提升技击性视域下传统武术训练方法改革的关键是吸收现代运动训练学的“分化”思维,根据具体的目标提升训练方法的针对性。应像赵道新^[31]指出的那样,“实战中怎么用,平时就应该怎么练”;或如杨建营^[32]所言,要“以技击为主线,以技击为准绳,以技击为总纲”。这种“实战”“技击”不是传统武术中的“说招”“喂手”,也不是一方配合另一方进行的技法展示,而是在一定规则限定下的真打实做。之所以是“在一定规则限定下”,意在强调当今时代语境中传统武术技击的“体育性”,因为只有体育范畴内的“技击”,才能在广阔社会领域中具有存在的合法性。

具言之,要加强人-人对抗训练形式和方法的开发。明确技击的目标是对方的身体而非自己的身体,对自己身体的训练及技术掌握的最终目的也是要将己之力通过技术运用的形式作用于彼之身。由此,传统武术必须加强围绕“击必中”而展开的训练。鉴于传统武术在该类训练方法运用上的匮乏,可通过借鉴和自创两条途径相结合的方式进行。①在借鉴方面,使传统武术的技击性能够像散打那样无阻碍或经过较小

调适就可以与各种现代格斗对抗性项目进行擂台切磋。由此,可综合借鉴包括散打在内的各种现代格斗对抗性项目的训练方式方法,然后再将其中属于同一类别的方法根据“效率优先”原则进行取舍,终而形成最优化的提升传统武术擂台实战能力的现代对抗训练方法体系。②在自创方面,开发传统武术不同拳种自身独特的技击对抗形式。要从有利于不同拳种独特技击风格展现的角度,创造与之相对应的对抗训练方式方法体系。对于很多拳种技术而言,可借鉴中华剑艺“一剑式”的技击形式以及日本空手道组手的竞赛办法,即在一局比赛中一方运用某个拳种招法进攻得手即为一个回合(裁判员喊停并示意得分),然后进入下一回合。笔者认为,这是拳种技术能够成为在己方与对手均全力对抗情境中得以发挥的重要保证。与之相应的训练方法也要围绕“一击式”展开。组织形式是两两一组攻防对抗,技术素材是特定拳种技术中主要的手法、腿法、靠法等,具体运用重复、间歇、变换、循环、比赛等方法,通过虚晃、诈诱、佯装、试探等战术策略,提升习练者运用拳种技术“一击得手”的实战能力。由此培养的这种能力符合竞技对抗的技击节奏,是一种与真实搏击情境相匹配的能力。

4 练多少:提升传统武术技击性之训练负荷的现代转型

训练负荷是指“在运动训练活动中,各种练习施加于运动员机体生理的和心理的训练刺激”^[16]⁴⁰。通过训练刺激,可以影响人体自然的发展过程,使人体机能发生定向变化。从运动生理学角度看,只有对机体施加足够大的负荷刺激,机体才会产生“超量恢复”,而其正是人体运动能力提高的生理基础。训练负荷包括两方面:一是负荷量(负荷对于运动员机体刺激的量度);二是负荷强度(负荷对于运动员机体刺激的深度)。负荷强度反映训练负荷的质的特征,是运动负荷的核心要素——“所有竞技项目的运动竞赛较量的都是运动的强度”^[10]。运动员为了成功参加比赛,就必须在运动训练中培养出高强度运动能力,而高强度运动能力又必须在高强度的训练负荷下才能得到培养。

4.1 传统武术训练负荷安排特点概述

第一,整体负荷偏小。这可能既与中国文化的绵延性特点以及传统武术中的养生取向(如“常宜小劳,不宜大疲”的运动负荷要求)有着千丝万缕的联系,也

与自新中国成立以来官方主推的是专业化的竞技武术,传统武术则伴随时代变迁从整体上由专业(与之相对应的是镖师、拳师、看家护院等专门职业)走向了业余有关。在新的参照系下,相比具有体制保护的其他武技项目的专业化训练,业余性质的传统武术训练自然在训练上呈现整体负荷偏小的特征。

第二,在负荷量度与强度之间,传统武术训练更加注重量度的积累,而相对忽视高强度的训练。在民国时期就有人以西方新知窥探武术之缺点,指出武术之短在于“少心肺剧烈运动,至非常境遇须长跑短冲时,则不能胜任”^[33]。各种武术功法的训练以重复练习为主,在一个较长的训练时段里,采用或逐渐增加一次训练的重复次数/持续时间,或增加重复练习的难度,或变换重复练习的要求等方式,按“微量递增”原则改变训练负荷。在现代运动训练实践中则为了挖掘人体最大潜力,开发出了诸如变换负荷训练、超负荷训练、极限负荷训练等被事实证明更加行之有效的训练方法,它们能对人体造成更加深刻的刺激,产生更多的超量恢复,兑现更好的训练效果。另外,慢练、静练等训练方式在很多传统武术训练中也颇为流行。这些使得如果用运动训练学相关理论来审视传统武术的训练负荷,对于运动量度的重视较高,对于运动强度的关注较少,从而偏离了格斗对抗性项目在运动负荷上的竞技需要。

第三,依靠感觉把握负荷,缺乏科学量化支撑。“从驱动范式看,运动训练可分为经验驱动型训练和数据驱动型训练:前者是指运动训练主体以直觉经验驱动训练决策为前提,基于单一的主观本体感受所形成的单中心训练模式;后者是指运动训练主体以大数据驱动训练决策为前提,基于多元的客观训练指标监控所形成的多中心训练模式。”^[34]传统武术进行训练的驱动范式属于典型的经验驱动型训练。周伟良^[35]在对传统武术训练进行了较广范围的走访调研后得出,传统武术对训练负荷的把控遵循的是“酸加、痛减、麻停”的原则。显而易见,“酸、痛、麻”只是练习者的一种自我感觉,其与将“无数据、不训练”“无监控、不训练”作为高水平运动员竞技能力提升基本准则^[34]的现代运动训练实践可谓泾渭分明。以数据为支撑安排训练虽然也存在“过度机械化”的弊端,但能更为精确地了解人体的机能状态以及对训练负荷的反应和恢复情况,进而能够更大程度地挖掘人体潜能并避免运动损伤。从训练手段的角度看,数据支撑下的训练手段选择可以根据训练主体身体适

应情况随时进行具有高精度度的超负荷训练。例如,在运用杠铃练习上肢力量时,数据支撑下的杠铃片按照小数点后两位的刻度实现了精细化生产,这就使得训练主体在运用杠铃片这一训练手段进行上肢力量训练时,能够更加精准地根据自身对特定负荷的适应情况决定是否再增加负荷、增加多少负荷等。习惯于运用日常生活器具进行上肢力量训练的传统武术,则无法做到对训练手段进行如此精细化的分类且上不封顶(即负荷量度可以根据运动员承受情况无限增加),无法保证上肢力量训练效果的最大化。

4.2 以提升技击性为目标的传统武术训练负荷改革

首先,遵循运动生理学“超量恢复”的规律,从整体上增大传统武术的训练负荷。“超量恢复”亦称“超量补偿”,其是运动员训练与比赛后能量恢复过程的阶段之一。在此阶段,机体运动时所消耗的能量及各器官、系统机能不仅恢复至原先水平而且超过原先水平。“超量恢复”出现的程度和早晚与运动量密切相关:运动量越大,消耗的物质越多,超量恢复的程度越明显;相反,运动量越小,消耗的物质越少,超量恢复的效果亦不显著^[36]¹²³⁻¹²⁴。据此规律,应从整体上合理增大传统武术训练的负荷,在训练过程中安排更多动态的、大运动量的训练。

其次,根据格斗对抗性运动对人体的负荷要求,特别要加强传统武术负荷强度方面的训练。研究^[36]³⁴⁻⁴⁶结果显示,格斗对抗性项目供能主要动用的是人体三大能源系统中的磷酸原系统和酵解酶系统,而与这两大系统相对应的运动负荷侧重的均是负荷强度。因此,传统武术应改变以往对于运动负荷的模糊认知,明确区分负荷量度和负荷强度二者之间的差别及其对训练效果的不同影响,进而对应提升技击性的目标,加强传统武术在负荷强度方面的训练。

最后,秉持“兼收并蓄”的理念,丰富传统武术的训练手段。除了运用克服地心引力等手段施加运动负荷外,更重要的还要借助外在器材器械等手段施加运动负荷。除了传统武术以往所经常采用的自然类、乡土化器材器具外,还应广泛借鉴、吸收现代运动训练中所采用的非自然的标准化器材器械,如哑铃、壶铃、杠铃、阻力带、等速练习器等,将它们收入传统武术训练手段的选择库中,并根据训练的特定需要采用更具针对性和多样化的训练手段,有力支持传统武术训练负荷在增加量度和突出强度方面的改革。

5 结束语

传统武术的现代转型任重而道远,训练转型是传统武术现代转型中的重要一环。本文借鉴运动训练学相关理论,聚焦提升技击性的目标,从练什么(训练内容)、怎么练(训练方法)、练多少(训练负荷)3个维度探讨了传统武术的现代转型议题,尚存很多可深入、细化的空间有待后续研究。例如,训练学中有关训练周期的划定、不同训练周期训练内容的侧重安排、针对不同训练内容之最新训练方法的设计等都值得传统武术学习并进行创造性转化。期待传统武术走出自我封闭的圈子,广泛吸收各种先进的“养分”,首先完成自身的现代转型,继而迈向更高层次,在服务人类社会的技击、健身、养生、娱乐等领域实现整体性跨越式发展。

参考文献

- [1] 周伟良. 中华民族传统体育概论高级教程[M]. 北京: 高等教育出版社, 2003: 70
- [2] 周伟良. 文化安全视野下中华武术的继承与发展: 试论当代武术的文化迷失与重构[J]. 学术界, 2007(1): 59-78
- [3] 庞朴. 文化结构与近代中国[J]. 中国社会科学, 1986(5): 81-98
- [4] 李树旺, 金子微, 张荣子. 新时代“中国式现代化体育”的新价值与新路向[J]. 武汉体育学院学报, 2023, 57(1): 14-19
- [5] 吴志青. 科学化的国术[M]. 上海: 大东书局, 1931: 绪论
- [6] 张长念, 周德巧. 民国时期对中国传统社会的武术“尚抑”之律的颠覆及当代启示[J]. 武汉体育学院学报, 2022, 56(2): 72-78
- [7] 杨建营. 从人类武技的文明化进程探析传统武术拳种的未来出路: 体系化传承、创造性转化、创新性发展[J]. 体育科学, 2022, 42(9): 82-89
- [8] 李印东, 郑兆瑞, 李志坤, 等. 中西方格斗技击特征对比研究[J]. 武汉体育学院学报, 2021, 55(1): 59-64
- [9] 李印东, 刘永. 武术技术创新与发展的思考[J]. 北京体育大学学报, 2017, 40(12): 133-138
- [10] 田麦久, 田烈, 高玉花. 运动训练理论核心概念的界定及认知的深化[J]. 天津体育学院学报, 2020, 35(5): 497-505
- [11] 金成平, 胡海旭, 杨成波, 等. 中国运动训练理论的演进与展望[J]. 上海体育学院学报, 2021, 45(5): 29-37
- [12] 肖涛, 孔祥宁, 王晨宇. 运动训练学[M]. 重庆: 重庆大学出版社, 2016: 19
- [13] 杨建营. 现代性支配下的武术现代化发展研究[J]. 上海体育学院学报, 2012, 36(5): 66-72
- [14] 郑旭旭. 中国武术导论[M]. 北京: 高等教育出版社, 2010: 58-78
- [15] 冯香红, 杨建营. 中华剑艺的体系化传承、创造性转化、创新性发展研究: 以世界剑技的历史演进为背景[J]. 北京体育大学学报, 2022, 45(2): 145-156
- [16] 田麦久, 刘大庆. 运动训练学[M]. 北京: 人民体育出版社, 2012
- [17] 马明达. 走向世界的少林文化[J]. 体育文化导刊, 2004(1): 15-16
- [18] 王少宁, 杨祥全. “体用”境迁: 中国武术思维方式的哲学思想史考察[J]. 体育学研究, 2022, 36(3): 91-101
- [19] 柴广新, 孙有平, 杨建营. 我国中小学武术教育改革新思想探析[J]. 上海体育学院学报, 2019, 43(4): 59-66
- [20] 吴志青, 金铁鑫. 查拳·醉八仙拳谱·武艺精华[M]. 太原: 山西科学技术出版社, 2012: 51
- [21] 张楠, 刘卫军, 段传勇, 等. 东京奥运会新增项目空手道运动生物学特征研究进展[J]. 中国体育科技, 2021, 57(7): 17-24
- [22] 杨国珍, 段丽梅. “发而皆中节”: 武术功夫的主体生成及启示[J]. 体育学研究, 2022, 36(6): 107-114
- [23] 刘文武. 传统武术打之功能实现的途径、利弊及展望[J]. 上海体育学院学报, 2020, 44(7): 26-36
- [24] 张广玉. 意拳理法[M]. 太原: 山西科学技术出版社, 2008: 21-35
- [25] 钟秉枢. “三从一大”训练原则的再认识[J]. 北京体育大学学报, 2006, 29(9): 1153-1156
- [26] 吴昱. 手臂录[M]. 太原: 山西科学技术出版社, 2006: 13-14
- [27] 杨建营, 颜世亮. 20世纪后半叶中华武术发展中的“第一粒扣子”探寻[J]. 成都体育学院学报, 2022, 48(2): 74-79
- [28] 杨建营, 邱丕相. 武术的文化进程探析[J]. 上海体育学院学报, 2008, 32(2): 47-50
- [29] 黄宗羲. 南雷文定: 卷八[M]. 北京: 商务印书馆, 1935: 128
- [30] 季浏. 中国健康体育课程模式的思考与构建[J]. 北京体育大学学报, 2015, 38(9): 72-80
- [31] 赵道新. 《追新拳论》训练方法[J]. 精武, 2007(8): 24-27
- [32] 杨建营. 体育院校武术专业技术课程改革理念探析[J]. 体育科学, 2018, 38(12): 3-10
- [33] 苑城睿, 戴国斌. 近代武术身体图像的编码与解码[J]. 体育与科学, 2022, 43(2): 88-94
- [34] 钟亚平, 吴彰忠, 陈小平. 数据驱动精准训练: 理论内涵、实现框架与推进路径[J]. 体育科学, 2021, 41(12): 48-61
- [35] 周伟良. 行健放歌: 传统武术训练理论的文化诠释[M]. 兰州: 甘肃文化出版社, 2005: 73-82
- [36] 王瑞元, 苏全生. 运动生理学[M]. 北京: 人民体育出版社, 2012

(下转至第96页)

education. It elucidates the core concept of "people-oriented" in Wushu education reform, emphasizing that the reform should focus on enhancing the quality of life, the level of spiritual civilization, and the comprehensive development of individuals. With the reflections on the practical experiences of Wushu education reform, the key issues such as "technique and philosophy", "virtue and skill", "combat and practice", "routines and combat", "routines and single moves" and "methods and applications" are examined. It hence proposes the development direction for Wushu education reform in the new era. At the macro level, Wushu education should comprehensively align with the modernization of Chinese education in terms of educational goals, content, methods, techniques, and evaluation. At the meso level, efforts should be made to build a Wushu education and teaching community through the collaboration of the Wushu curriculum community, teaching community, and teacher community. At the micro level, the reform should advance precision teaching in Wushu education across different levels, including compulsory education, continuing education, and higher education.

Keywords: modernization of Chinese education; Wushu; Wushu education reform; people-oriented; Marxist philosophy

Authors' addresses: 1. School of Sports, Nanjing Tech University, Nanjing 211816, Jiangsu, China; 2. School of Wushu and Art, Nanjing Sport Institute, Nanjing 210014, Jiangsu, China; 3. Department of Sports, Nanjing University, Nanjing 210023, Jiangsu, China

(上接第 77 页)

Modern Transformation of the Art of Attack and Defense in Traditional Wushu from the Perspective of Sports Training Science

LIU Wenwu

Abstract: From the perspective of sports training science, the modern transformation of traditional Wushu is discussed from the three dimensions of "what to train", "how to train" and "how much to train". It is believed that: As the complex in traditional Wushu training content caused the lack of pertinence, we should, based on the proposition of "single move oriented" by predecessors, further refine it and then take the single move which is characteristic of "an action as the composition, finish with one action, and with the attribute of clear attack/defense" as the basic training unit in traditional Wushu training content, thus to enhance its training target. When the traditional Wushu training situation is more personal self practice, lacking applied training methods designed for "enemy confront" thus to lead to a fragmented motor ability acquisition, the methods of references from others and self-creation should be proposed to strengthen the "person-to-person" confrontation training. The training load in traditional Wushu has such disadvantages as "small overall load", "more attention to the amount accumulation than to high intensity training" and the "dependence on feeling to grasp the load, lack of scientific quantitative support", and therefore, the rule of "excessive recovery" should be followed to increase the overall load of traditional Wushu training, the training intensity be strengthened according to the loading requirements of combating sports, and the inclusive concept be upheld to enrich the more adjustable training means.

Keywords: traditional Wushu; sports training science; modern transformation; training content; training method; training load

Author's address: School of Physical Education and Health, East China Normal University, Shanghai 200241, China