

武术套路中劲力的表现方式与训练方法分析

文/王冰

摘要:我国是一个文明古国,武术在我国有着上千年的发展历史,其发展不仅受到我国传统文化的影响,也受到各种古典美学等多种流派思想的影响,不仅表现出力量美,也体现出更多的艺术性。同时武术要想得到更好的发展,还应该重视视觉效果的表现,所以在发展中,应该重视对劲力效果的融入,重视劲力的表现方式和训练方法,从而让武术套路体现出更多的欣赏价值。本文主要对武术套路的劲力表现方法和训练方式进行分析。

关键词:武术套路;劲力;表现方式;训练方法

武术作为我国传统文化中文化精髓的体现,在漫长的发展历史中体现出独具特色的魅力。随着武术套路的多元化,武术教学逐渐和学校传统教学进行融合,当今青少年已经成为继承武术发展的中坚力量。武术套路的表达不仅可以体现出武术动作的连贯性,还能更好地将武术的形和神展现出来,所以为了促进武术的发展,就要重视表现方式和训练方法的利用。

一、武术套路中劲力的内涵

就生理学角度而言,武术套路中的劲力是指某种力量,具体是由人体肌肉收缩产生的。但武术套路中的劲与力在实质上存在明显差异,力是劲作用在外部的具体表现,而劲是力的一种高层次类型,是力的集中体现。武术套路中的劲力具有较强的力量,与肌肉本力是不同的,是具有技巧性的力,其中概括了武术运动中的意、气以及力。武术套路中的劲力是融合武术技术的力通过人的肢体运动表现出来的,人体需要有序化支配气息吐纳以及肌肉舒缩,并且必须坚持长期实践锻炼,才能灵活运用具有弹性的劲力。武术套路技术有多种不同需求,对应的劲力也能分为很多种类,如具有刚猛、快捷特点的寸劲;具有灵活、流畅特点的化劲等。武术套路中劲力主要可依据速度将其归纳为两大类:第一类是力量较大、速度较快、爆发性强外显型劲力;第二类是运用意念、连续顺畅且缓慢的内隐型劲力。

二、武术套路中劲力的基础特征

武术套路中的劲力追求和谐,要求劲力刚强但不僵硬、柔和但不松散,达到刚柔相济的发力效果。这就需要武者的各部分肌肉能保持协调配合,统一运用呼吸与力量等。所有武术套路劲力都具有以下三大

基础特征:一是整体性特征,人体在武术运动过程中,运用单个肢体只能创造有限的力量,若凝聚融合各部分肢体的力量,将其结合成整体,能产生巨大的运用效果。武术套路中劲力中的整劲就能体现出人体整体运动的良好效果。二是和谐性特征,武术套路中劲力的和谐性体现在力量同时具有刚与柔的融合,并且也表现在劲力传递过程的顺达中。三是高度集中性特征,武术套路中劲力是集合了人体所产生的全部力量,是人体肌肉力量及意念等的集中体现^[1]。

三、武术套路中劲力的表现方式

正常情况下,武术套路中劲力的表现方式可以体现在几个不同的方面:首先在武术套路表达中,应该重视身体、表情和动作的配合,意在体现出武术套路的内在威慑力,促进武术的发展。其次在武术套路的表达中,加强对静态动作的表现,会体现出武术的力量,犹如箭绷在弦上,从而体现出潜在的力量。接着要体现出武术套路的滞缓技术,在套路表达上更重视体现运动员的自控力和扎实的武术功底。最后可以通过对各种动作的结合与呐喊方式的利用来体现运动员的进攻能力,通过这几种劲力方式的表达,充分地将武术套路体现出来,通常劲力的强弱和动能密切相关。

四、武术套路中劲力训练过程中常见问题

武者熟练掌握武术套路中劲力的表现方式及运动特点等是非常重要的,直接关系到后续的武术劲力训练效果。但在武术套路劲力训练中存在一些较为常见的问题,多数武者错误地认为武术劲力运动与表现形式是完全等同的,只从形体方面进行训练,而忽略其中关键的意念等内修。武术劲力训练实践的弊端主要表

现为以下三点：一是武者在观看武术套路中劲力示范后形成感性认知，只能对劲力动作等有大致地把握，并且因自身视觉局限，很容易对劲力有错误判断，导致出现劲力动作走样的状况。二是武者难以掌握武术劲力的复杂动作结构，不了解比较细腻的技巧等，而简单的模仿无法掌握劲力动作要领。三是武者只进行武术劲力形体示范训练不能表达自身真实感受，在劲力表现中出现明显欠缺，如出现劲力松散、软弱无力等问题。部分武者受到劲力形体训练的限制，只重视训练过程中用力，导致出现动作僵硬的问题。

五、武术套路中劲力的训练方法

（一）加强对主观表现意识的体现

在武术套路的体现中，要想实现对武术运动的劲力训练，就要在形体动作中，重视非形体动作的渲染，比如非形体动作的体现包括“精”“气”“神”“意”等各种因素。武术经过长时间的发展演变后，逐渐增加了一些现代化因素，减少了一些格斗要素，在格斗中也缺乏实战功能，但是武术体现出来的精神还没有发生改变，所以要想将武术的本质精神体现出来，就要加强攻防有关的套路设计，充分发挥武术运动的主观表现意识。因此在武术套路体现中，更多的还是应该加入一些力度感。为了体现主观表现意识，首先要让运动员具有更多的战斗精神与表现意识，让其在进行武术运动时，加强对武术套路的理解，从而更加科学地表现武术的主观意志和精神力量。而眼睛就可以将运动员的主观意志表达出来，所以在运动的时候，运动员能够通过眼睛进行主观情感的表达，从而体现出武术套路的劲力。如果在运动的时候，可以实现眼神和动作的配合，达到动作配合的一致性，让套路的动作可以体现出运动的精气，从而烘托出武术套路的形体力度。比如：在完成“弓步冲拳”动作时，运动员应该重视出拳方向的把握，出拳的时候要眼神锐利，充满杀气，将自己内心的勇敢表现出来，这对于出拳的力度表现是十分关键的。而且如果在出拳的时候，动作与表情的配合不到位，就会使动作表现起来显得身心不一致，从而无法有效地实现武术表现的目标，给人一种柔软无力感，所以在武术套路中加强对主观表现意识的体现需要格外重视。

（二）明确动作技术要领，掌握发力的关键

要想更好地实现对武术套路的体现，就要在武术套路中突出体现劲力，明确各个动作的要领，让动作的表现突出刚柔并济。如果在武术体现的过程中，过度地重

视力量，而忽视了发力的关键，就一定会造成发力的紧张，从而导致动作表现僵硬，使武术的体现失去原有的美感。这就要求在动作体现的过程中，要加强对动作技巧和训练方法的利用，只有掌握了发力要点，精准地找到用力部位和发力时机，就能轻松潇洒地实现对运动力度的体现，让动作表现出力度感。比如在采取单亮掌动作中，只要完成得好，就能体现动作的刚健有力，让整个武术动作表现得浑然一体。但是在实际的动作实现中，对于视觉力度的形成还是有一定难度的，这并不需要通过简单的动作体现出来，而是需要运动在完成抬臂时，重视抖腕和转头动作的配合。如果只是简单地将这三个动作进行分解，本身是不需要在每个动作中都体现力量的，所以，动作并不是可以通过力量的控制体现出来的，而是需要进行力量和技巧的配合，这是武术套路体现的关键。同时和该动作相关的就是身体各个部位的协调，尤其是上肢和下肢之间的协调，需要运动员在实施动作的时候，兼顾全身动作。比如：在体现弹腿冲拳这个动作的时候，如果只是单一地配合弹腿与冲拳，整体动作体现的就会缺乏力度；如果实现全身动作的协调，才会真正地实现力度的表达。此外，武者应细致分解较为复杂的劲力动作，找准相应的发力点分布，并掌握对应的发力顺序，确保劲力动作顺达，促进自身力度感不断增强。如武者在开步冲拳时，应明确腿部发力，用腰部进行掌控，从手部体现出具体的形态变化。

六、结语

综上所述，在实际的武术套路运动劲力体现中，运动方式和运动形式有着较大的区别，这就要求在进行套路表现的时候，一定要注意武术动作的“僵”和“软”，以便充分地了解武术的动作和结构组成，然后从运动的实际身体状况出发，突出表现其精神因素和动作要素的配合，真正地体现武术动作的艺术美和劲力美。

参考文献：

[1]金晓辉.浅析武术套路运动中劲力的表现及相关训练[J].读写算-素质教育论坛,2016,(7):118-119.

作者简介：王冰(1995—)，女，研究生在读。研究方向：体育教学与训练。

(作者单位：山东省武术院)