

# 國術運動訓練計畫簡介

## 以螳螂拳為例

文◎洪敦賓

### 一、國術運動發展簡況與特點

#### （一）發展簡況

國術一道為我國獨傳之秘，其原理精深與奧妙非世界各國之運動項目可以相比，武術在生理方面主要目的為自衛防身、強健身心；在心理方面，則培養健全之人格與思維，然因各家派別不同，練習方法亦不同；且因時代的變遷，現代的練武者在心態上和環境的改變下，並不需也無法如古人般勤奮練習，所以只就個人研究之螳螂拳與練習狀況，淺顯加以討論與制定計劃。

#### （二）兩種武術的區別

目前台灣及中國大陸的武術發展有兩種主要形式，即新武術與傳統武術。新武術主要是以宣揚武術及統一武術套路以利練習為目的，傳統武術則是以技擊實戰為目的。兩者主要之差別在於套路招式的實

用性，且比賽項目中新武術只有表演賽，而傳統武術則有表演賽、擂台賽、推手比賽等項目。

#### （三）台灣武術運動發展情況

民國38年後，大量武術高手來到台灣，初期幾乎只在台中以北發展，拳術並盛極一時。按派別的區分大部分為北拳，南部則以南拳為主。民國70年至80年後則因時代的變遷下，老師級的高手先後去世，傳統武術的水準及練習人數不斷的下降，有鑑於此，有心人士便又提倡新武術的發展，希望能提升社會練武的風氣。隨著亞運納入武術項目，練武風氣遂又逐漸熱絡起來。螳螂拳是一項技擊性較強、實用性較高的運動項目，數百年來不斷博採諸家招式理法加以改革創新，因此實用性增強，傳承系統較完整且有各式風貌，但其特點總不脫離以下各點：

##### 1. 樸實明快

2. 靈巧多變
3. 剛柔並濟
4. 結構嚴謹
5. 短小精悍

螳螂拳套路講求頭正、肩沉、肘墜、手空、尾直、胯鬆、膝曲、足穩，如此使骨骼正常發展，強調氣沉丹田，強調腹式呼吸，使橫膈上下推移的幅度增大，對呼吸系統和胸腔內臟器官的蠕動皆有良好的價值。

## 二、國術運動員的現實狀態

武術可以說是運動項目中最痛苦的運動，同時也是練習時間和運動生命最長的運動，運動成績卻不見得和練習程度成比例，關鍵在於老師水準與訓練計劃的制定和實施有關。一般大專國術選手的學習主要是老師的指導和自身從相關書籍中學來，很少有一套統一具有長、中、短訓練的計劃與目標；且很少有生理科學性的分析、心理狀態的分析，有效的疲勞和恢復方法，體育資訊的蒐集與應用等。這些傳統與現代運動脫節的項目，使得國術運動很難發展與進步，造成一般社會大眾認為國術是落伍的觀念。

## 三、訓練實行注意事項

### （一）訓練必須有陪練

國術雖是個人項目，但訓練必須二人以上進行，如此才能提升實戰經驗。

### （二）訓練必須長期系統進行

國術技巧深奧且水準相當高，一般至少要15年的正規訓練，才能學習完成或在國際比賽中得名。

### （三）訓練方法和手段多樣化

各派有各派的練法，針對人體不同部位及招式用法又有不同的練習方法和輔助工具。

### （四）訓練必須區別對待

隨著運動素質發展技戰術的掌握，心理品質的優劣都必須針對不同的人、不同的時間改變訓練計劃內容。

### （五）必須進行極限負荷的訓練

只有不斷的超越生理、心理的極限才能進步，並進行學習。

## 四、國術運動的技術及練習方法

螳螂拳的練習程序有五個階段：

### （一）基本功訓練

其目的在訓練和發展各關節及肌肉的

柔韌、靈活、伸展、彈性、力量、周身協調、呼吸調節等基本身體素質，對於熟悉套路動作和提高技術水準建立良好基礎。基本技術概略分爲拉筋、樁步、腿法、拳法、步法。

- (1) 拉筋分別對腕、肘、肩、腰、胯、膝、踝等主要關節和腿步韌帶進行訓練，以期能靈活運用身體各部位。
- (2) 樁步分別有馬步、弓步、獨立式、玉環步、七星步、四六步、仆步、虛步等八式，進一步訓練和發展腿步力量、調節氣息、熟悉姿勢。
- (3) 腿法有彈、蹬、溜、掛、內、外擺、扁樁二起、旋風、掃膛等幾種腿法，目的在熟悉與發勁。
- (4) 拳法基本的有冲拳、崩拳、臂拳、挑拳等，目的在熟練各種手法與應用。
- (5) 步法主要有前進後拖步、上步、倒步、跟步、倒刺步等。

## (二) 強化功訓練

利用輔助工具以強化身體筋骨，以期在實用時能耐得住突發性的碰撞，共有四種訓練方式：

- (1) 鷹爪力：利用空抓或輔助工具增進指力，使雙手能在快速運動時擒住目標。
- (2) 鐵掌拳：利用高溫或藥洗及綠黑2豆，增進勁道與手掌耐擊度。

(3) 排靠功：利用撞擊樹、牆或人等方法，以引導氣血，壯筋膜肌膚。

(4) 發勁法：利用匠棍增長手勁，利用踢靶練習腳勁。

## (三) 拳套訓練

學習套路，從套路中了解攻防的意義並增進身形、步法、手法、腳法的連貫動作與熟練，再從快速動作中增強發勁，以凸顯出各拳套的特色和功用。

## (四) 拳套招式的應用訓練

由老師的修正與雙人的對拆可以得知招式的應用是否正確，並且應熟練到可以任意使出招式而無困難。

## (五) 實戰與模擬比賽訓練

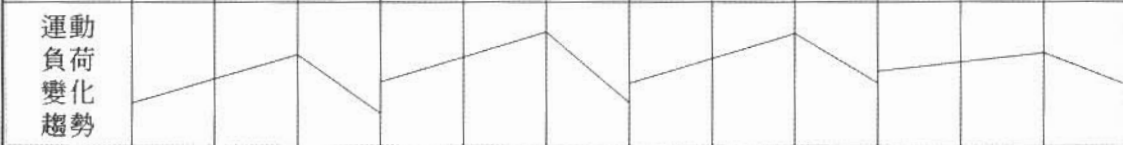
利用比賽或實戰增強運動員的心理建設，同時培養技戰術與臨場智慧，累積稍豐富的對戰經驗。

# 五、國術訓練計劃

## (一) 多年計劃

在四年週期的多年計劃中，要求運動員在前三年達到較理想的素質和負荷量水準，最後一年的訓練負荷量稍減小，重點在模擬實際比賽情況熟練和提高具有個人特點的比賽技術。主要目的在將前期獲得

的訓練成果轉變為實用本領，訓練重點放在動作、質量、技術和實戰能力的提高。

年 度	一			二			三			四		
日 期	準	比	過	準	比	過	準	比	過	準	比	過
運動 負荷 變化 趨勢												

## (二) 年度訓練計劃

國術校隊第一年度訓練計劃

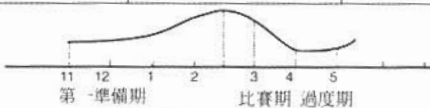
主教練

上年度情況分析：大致按訓練計劃進行，但訓練常因選手課業煩重而有所中斷。 本年度主要任務及措施：培養學者基本運動技巧及正確心理觀念。									
本年度主要比賽名稱 時間地點： 大專盃 3 月 日		全 年							
		訓練日	預期成績	訓練內容比例					
				身體訓練		技術	戰術		
				一般	專項				
		192	1.2	2：1		2：1			
階段	起止日期	訓練日	擬解決主要問題	主要陣容配備及重點培養的年青隊員。  有何訓練創新設想					
1	11 月～3 月中	72	提升選手競技能力 （準備期）						
2	3 月中～4 月初	10	提升比賽名次 （競賽期）						
3	4 月初～5 月底	20	消除疲勞恢復體力 （過渡期）						
4	6 月～11 月	120	提升選手技術及戰術 （準備期）						
				備註： 評估訓練的時間、內容					

### (三) 階段訓練計劃

國術校隊第一準備階段訓練計劃

主教練

上階段訓練情況			過渡階段：訓練恢復選手體力、消除疲勞、完成心理恢復			
本階段任務與訓練重點			加強選手在比賽前實力，訓練重點在套路動作的正確熟練度與美觀			
訓練安排	類別		主要訓練內容	方法與措施	訓練單位元	比重%
	身體訓練	一般	樁步手法腿法	增加練習時間與次數	基本功操	50 %
		專項	套路	重複練習與定式動作修正	套路	30 %
	技術		套路招式的表現	單招發勁	單招練習	10 %
	戰術		招式的變化	雙人對練	雙人對練	10 %
比賽安排	名稱		大專盃	大男乙拳術	大男乙刀術	大女乙拳術
	名次指標			前2名	前2名	前2名
練習負荷曲線						
訓練進度			1.11~12月完成所有基本動作之學習 2.1~2月增加練習強度與次數並開始學習套路 3.2~3月減少基本動作的量與強度著重在套路的練習與修正			

### (四) 週訓練計劃

86年11月1日到86年11月7日一階段第一週運動量：大、中、小

訓練任務	增強武術基礎學習腿法手法基本動作加強靈敏度及心理建設	總訓練時數	12時
負荷量曲線		訓練比重安排	技術 5 % 0.6 小時 戰術 5 % 0.6 小時 基礎動作 50 % 6 小時 專項動作 30 % 3.6 小時 招式學習 10 % 1.2 小時

## (五) 每日訓練計劃表

國術校隊 15 人，上課日期 11 月 1 日，時間 3 小時，運動量：大、中、小

日 任 務	增強基礎動作學習新套路與動作	運動量	時數	訓練內容比例			
		大	3	一般	專項	技術	戰術
				3	1	2	0
部 分	時 間	訓 練 內 容		教 法 與 求			
準備部份	0.5 小時	關節活動拉筋		適度活動關節與拉筋達成熟身目的			
基本部份	1.5 小時	樁 步、腿 法、手 法、發勁		樁步學習並修正各式樁步。腿法學習並練習各式腿法。手法發勁要求動作正確並能發揮勁道。			
結束部份	1 小時	複習拳套、學習新拳套		學習拳要能熟記，且姿勢要正確，並從單招中發出勁道。			