

道新拳論

趙道新

訓練方法	／	146
提高身體運動素質	／	149
辨勁	／	151
論爆發	／	158
拳術意念	／	160
動作的病點與實戰的禁忌	／	161
兵器	／	173
點穴一說	／	171
快攻戰術	／	169
防禦	／	167
進攻	／	163

訓練方法

習武者的第一目的是提高戰鬥水平。可是許多青年雖花費了漫長的時間，流出了大量的汗水，但收效甚微，其拳技仍難以同身體健壯者或慣於戰鬥者相抗衡。其原因就是在訓練中他們走了一條極其曲折的然而並不通向目標的蹉跎之路。

當然，成功不會垂青那些只願尋求捷徑而不想下苦功夫的人。但是，有決心「懸髮錐骨」而不講究效率和方法的人也必將一事無成。

能以最少的精力，最短的時間，最大幅度地提高戰鬥水平則需要有一套科學的訓練方法，攀登一條近乎直接通往頂峯的路徑。

訓練應接近實戰，而不是把實戰去模彷彿訓練，在訓練中我們注重傳統，更注重創新。發揮自己全部的才智和能力，一切為實戰。

端正我們的「拳術觀」是訓練的前提。不要輕信那些不可思議的功法，也不要被一些人的言語和一些表面現象所迷惑；克服迷信、盲從和崇拜的心理。某些習武者最大的錯誤就是他不承認自己有錯誤，總認為自己的想法與技法是最正確、最完美的。從來不能容忍別人提出的異議，並固執地認為無論在任何方面外國的拳術不如中國，旁門的拳法不及本門。這要引以為戒。掌握一門技藝並不是越多、越複雜就越好。要知道高奧的技巧就存在於那些司空見慣的招法中，訓練就是使平凡的招式產生不平凡的效

提高我們的戰鬥水平，應從哪幾方面實現呢？其實，格鬥能力的提高就是神經機能的改善、運動素質的增長和行動技術的熟練。因此，科學的訓練不外乎心理訓練、素質訓練和技術訓練。

具體到訓練的方式方法，我們的方案是把能迅速提高戰鬥水平的訓練分爲基礎訓練、爆發力訓練、抵抗力訓練和實戰訓練。

純粹的基礎訓練一般作爲訓練的開始，它包括如長跑、站樁的耐力訓練；伸筋、跳繩等柔韌訓練。還要掌握一些最基本、最簡便的攻防動作。而力量訓練作爲一種輔助的練習，對於那些肌肉發育不好的人來說是必要的，但應特別注意保持有肩部和胯部各肌肉的放鬆。

在執行了短期的基礎訓練後，就要以爆發力訓練與實戰訓練爲主，以抵抗力訓練爲輔，交叉進行訓練。同時，不應放棄基礎訓練，只是把他當作一項準備和整理的活動。

爆發力訓練是一功力「增長」的主要方式。一般採用具有一定阻力的彈性或突發性動作進行反覆操練。空操是在沒有器械的輔助下，反覆進行幾個角度的發力動作。其要點在於注重動作的急停，用以發展動作反方向的勁力。抖杆是提高爆發力的極有效的方法。通過使蠟杆朝某個方向的反覆抖動，努力把勁力貫於杆頭，使杆軀渾然一體。擊物訓練是爆發力與進攻技術的結合訓練，包括擊打能上要提高速度的梨球、主要提高力量的重砂袋和主要提高協調性的吊球，還包括擊打能提高靈敏反應的那些無常規晃動的手靶。另外，各個拳派中那些有價值的練法，以及其他運動項目的訓練方法也值得我們借鑒。

身體不可能刀槍不入，故抵抗能力的訓練只能是一種輔助性的訓練。在劇烈的運動中，甚至在挫折中能堅持下去，最終奪得勝利，不僅要靠頑強的意志，也要靠身體的抗擊能力。提高抵抗能力一般採用實心球或硬質棍棒滾壓腹部與四肢的方法，也可用硬中有軟的物體去衝撞某部位。訓練時注意呼吸配

查看完整版

付费下载



【百万古籍库】

<https://www.fozhu920.com/list/>

【易】【医】【道】【武】【文】【奇】【画】【书】

1000000+ 高清古书籍

打包下载





【风水】风水命理资料合集_9500 本

阴宅阳宅、风水堪舆、八字命理、手相面相、符咒卦象、奇门遁甲、紫微斗数.....



【中医】中华传统医学资料大全_15000 本

针灸、推拿、正骨术、汉医、苗医、民间秘方偏方、药洒药方、祖传医术、珍本...



【道术】道家法术\茅山术\符咒术\气术_3000 套

修真秘籍、丹道、道家秘术、胎息功、内丹术、茅山法术、道家符咒、巫术、...



【武术】传统武术与现代搏击术_6200 册

少林、武当、太极拳、形意拳、八极拳、咏春拳、气功、散打、格斗、拳击、...



【集藏】经史子集库_13300 卷

【经史子集】楚辞、汉赋、诗集、词集、宝卷、正史、编年、别史、纪事本末、地理志...



【国画】传世名画 _ 6100 卷

唐、金、辽、宋、元、明、清 800 多位画家近 6000 多幅传世...



【县志】方志\地方县志\乡志\地理志_8100 册

府志、区志、乡志、地理志..... 此合集为全国范围地方县志\府志古籍影印电子版，...



【国学】中华古籍库—32 万册古籍书

32 万册《中华古籍库》【32 万册影印古籍 + 20 多亿字，带检索器和阅读工具】包括各地方志、日本内...

【更多】 >> <https://www.fozhu920.com/list/>