

对散打交手过程运动规律的探讨

薛文忠

(广州体育学院 武术系, 广东 广州 510075)

摘要:过去有关武术(散打)运动的招法研究一般都局限在某个或某些动作的攻防上,现研究是以散打所有的招法为背景素材,从一次交手过程的3个环节入手,从3个环节的3类招法中找出它们的共性,反映招法运用的规律。

关键词:散打; 运动规律; 交手过程

中图分类号:G808;G852.4 **文献标识码:**A **文章编号:**1006-7116(2005)05-0066-03

Exploration on moving rules of Sanda in the process of encounter

XUE Wen-zhong

(Department of Wushu, Guangzhou Institute of Physical Education, Guangzhou 510075, China)

Abstract: The focuses of previous research of Sanda are usually restricted to the attacking-defending of given action, here this research, taking all actions of Sanda into consideration, analyzing three aspects of one encounter, finds out the common features among three types of response, and reveals the rules of action applied in encounter.

Key words: Sanda; moving rule; the process of encounter

一个运动项目的理论指导是否科学,是关系到该项目能否快速发展的关键。关于对抗中技术内容的研究国内外还属于杂乱无章的状态,至今散打项目仍然没有整理出一套具有说服力的关于招法运用的理论,更没有一套规范化的训练操作规程。武术项目的职业化进程越来越快是大势所趋,市场对散打运动的要求也将越来越高,如果把武术技术动作的选用仅仅寄托在适者生存的自然法则来优胜劣汰是远远不够的,散打运动发展至今其技击理论的研究必须有一个质的飞跃,这样才能够使武术散打项目有更大的作为。本课题从散打对抗的全过程入手,人为地把一次交手的整个过程划分成3个环节:(1)双方从对峙的无效距离调整到接触(切入)对抗的过程;(2)切入后的有效距离内双方对攻的过程;(3)结束对抗的过程。并分别对这3个环节的动作进行归类、分析与总结,从中找出它们的共性与特点。

1 第一环节技术及表现形式

大凡现在擂台比赛,对抗过程初始双方皆应从无效距离开始调节,调节到各自所需的距离与角度,因为调节到自己所需要的距离、角度是运用相应技术动作的前提。

1.1 调节种类

(1)己方调节:自己主动调整距离、角度,调整到己方需要的位置过程。

(2)彼方调节:让对手主动调整距离、角度,而己方相对固定位置,至出现己方需要的位置过程。

(3)双方调节:双方同时调整各自所需要的距离、角度,至出现己方所需位置的过程。

1.2 调节形式

调节的目的是做好切入,只有通过切入才能使对抗双方从无效距离到有效距离并构成对抗。可以采用调整距离、角度等手段,运用恰当的技法,以达到破坏对方的防守与平衡或直接得点,争取主动并严密保护自己。

(1)主动切入:双方对峙时,一方主动进攻采用的切入形式称主动切入。

(2)自然切入:双方对峙时,由于己方采用防守时,对方切入的形式称自然切入。

(3)被动切入:双方对峙时,一方被迫失去防守或平衡,导致被动的切入方式,称被动切入。

1.3 技术分析

双方从对抗开始(以正架闭合式为例)。

第一环节是从无效距离进入到有效距离的过程,在此过程双方从对峙过渡对抗,无论如何对抗双方的进攻与防守双方都应力争主动。

(1)主动进攻方切入时要取得成功就必须在切入的那一瞬间就争取主动,这种主动应从以下几个方面来衡量。

收稿日期:2004-11-23

基金项目:国家体育总局武术运动管理中心课题(WSH2004/D8)。

作者简介:薛文忠(1968-),男,讲师,硕士研究生,研究方向:武术理论与实践。

1)通过技术动作、气势给对手造成心理上的压力,也可运用假动作等方法导致对手在切入的那一瞬间判断失误或支配动作失常。

2)使对手动作被破坏,包括动作功架、平衡、协调、判定等诸方面,在切入时对手被迫处于被动状态,为我方在第二环节的对抗创造有利的条件。

3)直接得点、杀伤对手或牵制对手。

(2)防守反击方在自然切入时要争取成功,就必须在切入的一刹那做到主动防守,这种主动防守的效果,应从以下几个方面来衡量。

1)防守是否做到准确、严密、不漏。

2)是否能够很紧凑地针对对手的进攻给予同步或分步反击。

3)迫使对手不顺利地进入第二环节。

4)尽量不做多余的动作为己方下一环节争取主动创造条件。

5)直接得点、杀伤对手或牵制对手。

2 第二环节技术及表现形式

经过第一环节的接触,双方都已进入了危险的有效距离。这一阶段的主要目的是对攻,并在对攻中分出优劣。在这一过程中要求技击双方都具备较全面、较强的攻防技巧,并具备相应的杀伤力、抗击打能力和较强的体力,这一环节是全过程的攻坚阶段,是综合实力的整体较量。

2.1 对攻种类

(1)主攻:以进攻为主要手段的对攻形式,主要是第一环节的切入时占据优势或第一环节的切入未受到杀伤的情况下采用,目的是在第二环节的对攻中得分、杀伤、压制对手。

(2)主防:以防守为主要手段的对攻形式,主要是第一环节的切入时处在劣势的情况下采用,目的是保护自己,使自己尽量少失分、不受重创,并从被动局面中解脱出来。

(3)攻防兼备:进攻与防守结合应用的对攻形式。主要是处在双方实力相当的情况下采用,目的是在对攻中争取得分的主动。

通过第一环节切入,在第二环节双方都进入了以对攻为主的相持阶段,在此环节中双方都身处有效距离,彼此间的每一个动作都可能直接影响到对攻的效果,此时在应用动作应记住“远腿、近手、贴身摔”的总则。我们应深刻理解这一总则并下苦功掌握它,这样在第二环节的动作应用就有了一个总的技术框架指导。(注意:这一环节中如果不是战术需要或是占有绝对优势尽量不去做假动作,因为此时对手对假动作一般是不会应手的。)

2.2 表现形式

经过第一环节切入后,双方在第二环节已从对峙转到对攻。由于双方切入的技法和能力不同,导致切入在第二环节的结果主要有以下两类:

(1)一方主动切入,另一方被动切入。

此时被动方完全处在被动局面,被动方必须在瞬间调节好平衡或防守,以便重新组织进攻,主动切入方必须抓住被

动方切入方在瞬间的动作调节,在这个调节中肯定无法完成有威力进攻的这一时机,使第一环节的成果在第二环节的对抗中进一步扩大,迫使第一环节中的被动切入方更加被动。此时的主动切入方只需逼紧被动切入方,可用出自己杀伤力最大的动作或熟练的动作组合,就能更好地扩大战果,争取到第二环节对攻的绝对优势。

(2)一方主动切入,另一方也主动切入;一方主动切入,另一方自然切入。

只要第一环节双方方法都较得当,第一环节的接触双方不分优劣,那么双方在进入第二环节的优势则是均等的。当进入第二环节的优势均等时,要求此时双方都应该力争在转入第二环节时所处在对攻的主动局面,此时对攻双方中方法巧、功力强、抗击打能力强、动作速度快的一方就占有更大的优势,由于上述因素双方的对攻实力的区别而各种的局势不同,所以在此前提下导致处在第二环节双方的优势因实力而不均等。

3 第三环节技术及表现形式

第三环节主要的目的是结束对抗,以便能够重新组织调整,再进入下一次对抗,这一环节要求技击者有较强的时空感、步法移动能力和平衡能力。

3.1 结束种类

(1)自然终止:裁判叫“停”终止(包括摔法终止)。

(2)接触终止:采用攻防技术终止对抗的方法,包括进攻与防守两大类。

(3)闪躲终止:采用不接触的技术终止对抗的方法,包括身法、步法等方法脱离有效距离。

经过前面环节的较量,第三环节双方产生了优势、劣势的不同情况。优者希望扩大战果,劣者希望能有所挽回。从《散打竞赛规则》的角度来看评分,分的得失主要表现在第一环节与第三环节中,第二环节的计分只表现在对攻中,因此,第三环节的得失就显得很重要。抓住第三环节,对优势方能够起到扩大战果,对劣势方而言是挽回败局的最后机会(在一次交手的过程中)。

3.2 表现形式

(1)自然终止

1)双方出现倒地(主动倒地例外)或下擂台现象时;

2)双方出现犯规受罚时;

3)队员出现受伤现象时;

4)队员出现消极搂抱时;

5)出现消极8s时;

6)队员使用主动倒地超过3s时;

7)队员由于客观原因拳手要求暂停时;

8)裁判纠正“错判”、“漏判”时;

9)擂台上有险情出现时;

10)客观原因影响比赛时。

(2)接触终止

1)进攻终止:在前面环节,对方处在相对防守时,我方可抓住机会进攻(或重击),然后迅速移动到无效距离。