

中外女子散打运动员技术运用的特征

毛爱华

(河南师范大学 体育学院, 河南 新乡 453002)

摘 要: 对中、外女子散打运动员技术运用情况进行统计与分析, 结果表明: 冲拳和贯拳是女子散打比赛中极为重要的进攻技术, 鞭腿和侧踹腿是重要的得分技术, 摔法是致胜的关键。通过比较发现: 国外女子运动员拳法技术连续使用能力较强但实效性较差; 中、外运动员的鞭腿技术均有较高的水准, 但国外运动员的侧踹腿技术和摔法技术的意识、能力均远逊于中国选手。提出应加大高水平散打教练员和先进技术的“输出”, 进一步加强国外运动员踢、打、摔技术之间的互补能力训练, 促进女子散打运动整体水平迅速提高。

关 键 词: 武术; 散打; 中外女子运动员; 散打技术运用

中图分类号: G852.4 文献标识码: A 文章编号: 1006-7116(2007)05-0111-04

Characteristics of technique application by women Sanda players at home and abroad

MAO Ai-hua

(College of Physical Education, Henan Normal University, Xinxiang 453002, China)

Abstract: The author gathered and analyzed the statistics of technique application by women Sanda players at home and abroad, revealed that in women Sanda games straight blow and swinging blow are the extremely important offensive techniques, side kick and heel kick are the important scoring techniques, and wrestle is the key to winning. By comparison the author revealed the following findings: Oversea women players are more capable of but less effective in using boxing techniques continuously; both oversea players and Chinese players had a high level performance in using the side kick technique, but oversea players' consciousness and capability of using heel kick and wrestling techniques are much inferiors to those of Chinese players. The author suggested that we should increase the "output" of high level Sanda coaches and advanced techniques, so as to strengthen the training of oversea players for their capability of complementation between kick, hit and wrestle techniques, and to boost the uplift of the overall level of women Sanda sport.

Key words: Wushu; Sanda; women players at home and abroad; application of Sanda technique

女子散打自 2003 年 11 月首次被列入世界武术锦标赛以来, 2004 年 7 月和 2006 年 9 月又相继亮相于世界杯武术散打比赛赛场。然而, 由于女子散打运动起步较晚, 尤其是国外女子散打运动开展的时间还不长, 目前对其技术和训练理论的研究还不多见。为了了解当前国内外女子散打运动员技术发展的最新动态, 把握未来发展趋势, 促进女子散打运动的快速发展, 本文以参加第三届世界武术散打比赛的 12 个国家和地区的 24 名女子散打运动员为研究对象(这些运

动员基本上来自 2005 年世界武术锦标赛散打比赛各个级别的前 4 名, 代表了目前世界女子散打运动的最高水平), 对其技术运用情况进行了统计与分析。

1 国内外女子运动员散打技术运用情况

散打进攻由踢、打、摔 3 种技术组成, 具有“远踢、近打、贴身摔”的特点, 3 种技术相互影响并互为制约。从统计结果来看, 拳法、腿法和摔法都是女子散打运动员进攻技术的主要组成部分, 其中拳法技

术使用率最高,为46.1%,其次为腿法和摔法技术,分别占41.5%和12.4%。而从技术动作使用的成功率来看,摔法技术的成功率最高,达到了52.1%,其次是腿法为12.7%,拳法技术的成功率最低为1.5%。这说明了拳法在女子散打比赛中虽是主要的进攻技术,但并不是主要的得分手段;腿法既是主要的进攻技术,也是重要的得分手段;而摔法虽然使用次数不及拳法和腿法,却是取得比赛胜利的关键。但踢、打、摔技术三位一体,是武术散打区别于其他搏击项目的重要特征,摔法的得分比重过高而拳法得分太低,不利于散打技术的平衡发展和特色的形成。

1) 拳法技术运用。

运动员使用拳法技术占到了进攻技术的46.1%,说明了拳法在女子散打比赛中占有极为重要的地位。但从成功率来看,拳法技术1.5%,远远低于腿法技术12.7%和摔法技术52.1%。究其原因,虽然散打规则取消了“双方互打互踢不得分”的规定,意味着连击可以连续得分,但近距离拳法进攻时双方运动员相互击打,打中有防,从“击中”的“看进攻、看防守、看位移、听声音”4个得分要素来看,效果并不明显,因此裁判员一般不会轻易给分,直接导致了拳法的得分过低。

从对各级别运动员各类拳法使用情况及成功率的统计来看,女子散打运动员使用的拳法主要集中在冲拳和贯拳上。对16场33局比赛的技术运用统计,冲拳和贯拳分别为235次和298次,其它拳法的使用只有鞭拳1次,说明女子散打运动员的拳法进攻技术以冲拳和贯拳为主,而其它拳法或因技术复杂不易掌握(如鞭拳)或因威胁小不易得分(如抄拳)已经被逐渐淘汰,不再作为主要的进攻手段。在成功率的统计中,冲拳的2.6%高于贯拳的0.7%,表明冲拳在女子散打拳法中是一种主要的得分手段,冲拳能在使用数较少的情况下以较高的成功数领先于贯拳,与冲拳进攻速度快、近距离相持中利于正面攻击对方面部造成较好的得分效果有关。相比之下贯拳虽然势大力沉,但因属于横向拳法,近距离中击打路线长,便于防守,如果没有其它技术动作的配合则很难得分,因而成功率不高。

2) 腿法技术运用。

女子散打运动员腿法技术的运用占了整个散打进攻技术的41.5%,正所谓“拳是两扇门,全凭腿打人”。腿法技术动作隐蔽、击打力度大、速度快,而且攻击距离远,在实战中既可以单独运用,又可以结合其它技术进行组合连击,易攻难守,因此颇受运动员的青睐。

女子运动员在比赛中使用的腿法从高到低依次为:鞭腿、侧踹、正蹬和下劈。据对33局比赛的统计,鞭腿技术和侧踹技术分别以366次、13.4%的成功率和88次、12.5%的成功率位居腿法技术的前两位,这表明鞭腿和侧踹技术是女子散打比赛腿法技术中主要的进攻方法和重要的得分手段,尤其是鞭腿更是运动员首选的进攻技术,其使用次数远远超过其它的进攻手段,这与鞭腿启动速度快、隐蔽性好以及进攻点多、击打范围广等诸多优点是分不开的。在本次散打比赛中,女子运动员鞭腿的使用非常灵活,既有单招的进攻和反击,也有与同类腿法技术或不同类的拳法、摔法技术组合进攻与反击,其凶猛、准确的进攻与果断、巧妙的防守反击具有很高的观赏性,成为本次赛事的一个“亮点”。

侧踹腿技术使用次数紧随鞭腿之后,其成功率也达到了12.5%。作为散打重要得分手段的腿法,侧踹腿的击打威力是不容置疑的,在本次比赛中中国选手就曾经2次运用侧踹技术将对手踹翻在地。相比之下,正蹬技术使用甚少,在33局的比赛中总共使用25次,平均每局使用不到1次,且只有1次成功。

下劈技术在散打技术中通常归属于难度技术,难度技术动作成功的使用不仅需要运动员有良好的心理素质,敢于做动作,而且还要求运动员对比赛有超强的控制能力,否则容易造成自身的失分,因此散打运动员在比赛中一般不敢轻易使用,但反过来看,由于难度动作在比赛中运用得较少,导致相当多的运动员也因此缺乏对其防守与反击的经验,使用好了将成为得分的有效手段,能够起到出其不意的效果。下劈技术在本次女子比赛中只出现1次,且未能成功,表明女子运动员的身体素质和心理能力还有待于进一步提高。

3) 摔法技术运用。

快摔技术是散打区别于其它格斗项目的最具特色的技术,在比赛中巧妙地运用快摔技术,不仅能够直接得分,而且能够有效地抑制对手的拳法和腿法,打乱其进攻节奏。国内比赛中素有“以拳法开路、以腿法抢分、以摔法取胜”之说,摔法对于胜负的决定性地位在本次比赛又一次得到了证明,虽然摔法的使用率不及拳法和腿法,但成功率都远远高于其它技术。

快摔技术按其攻防性质可以分为贴身抱摔和接招摔两类,贴身抱摔属于主动进攻型技术,而接招摔则属于防守反击型技术^[1],在本届世界杯比赛中,运动员主动贴身摔无论是运用的次数还是成功率都要高于接招摔,这一结果表明目前国际上女子散打运动

员更为崇尚主动进攻。分析认为，散打比赛是一个控制与反控制、发挥与反发挥的过程，运动员一方面要发挥自己的技术击中对方有效的得分部位而得分，同时也要控制对方技术的发挥^[2]。“两军相遇勇者胜”，主动进攻时咄咄逼人的气势必然会给对手带来巨大的防守压力和心理压力，势必导致对手技术上的变形、战术上的混乱以及自信心受挫，从而起到攻而乱之，然后取之的效果，这也正是运动员更为注重主动摔法技术的原因之所在。

2 国内外女子散打运动员技术运用比较

1) 拳法技术运用比较。

根据 33 局比赛统计，国内运动员使用直拳 6.32 次，成功率 3.96%；使用贯拳 8.57 次，成功率 0.70%。国外运动员使用直拳 8.37 次，成功率 1.55%，使用贯拳 10.06 次，成功率 0.66%。可见，国外运动员无论是直拳还是贯拳，在使用的数量上都多于国内运动员。在现场上，有相当部分国外运动员连续使用拳法的能力较为出众，一有机会便暴风骤雨般向对手发起攻击，但得分效果并不理想，主要拳法直拳和贯拳的成功率均落后于中国运动员。原因：(1)运动员拳法技术动作不规范，比赛中常见到运动员拳法的发力、用力的顺序、方向、路线等方面存在不合理之处，影响到击打的速度、力量及准确性，导致运动员出拳命中率不高、击打力度不强、击空拳较多，这样不仅耗费体力，也影响比赛的情绪；(2)运动员拳法运用的方式、方法较单一，缺少拳法之间横、直的变化以及与腿法、摔法技术的有效配合，不能给对手造成立体进攻的压力，使其顾此失彼，为拳法的攻击创造有利的条件，从而提高得分点。

相比之下，中国运动员的拳法击打速度快、力量大、击点准、变化多，既有拳法之间的横直配合，在主动连续击打中使对手顾此失彼而取分，也有与腿法和摔法之间的有机结合，形成立体的进攻；拳法的战术意图清晰，或用于阻击或掩护，为己方摔法或腿法的实施创造条件；或用于打击，利用对手进攻时平衡受到破坏后以快速的连续冲拳给予迎击，或对对方腿法进行外截防守后直接以贯拳反击，拳法动作真真假假，虚虚实实，令对手防不胜防，且击打力量大，得分点清晰，因而成功率高于对手。

2) 腿法技术运用比较。

中外运动员在比赛中都大量地使用了鞭腿技术，根据 33 局统计，平均每局使用次数分别为 13.0、11.8 次，成功次数分别为 2.44、1.35 次，成功率分别为 13.5%、13.3%，没有显著性差异 ($P > 0.05$)，这说明

中外运动员均把鞭腿作为进攻的主要腿法技术。究其原因，这是因为鞭腿具有启动速度快、隐蔽性好以及进攻点多、击打范围广等优点，许多的技术组合和战术的制定都以鞭腿为核心，使得鞭腿技术的运用次数和能力均强于其它腿法。通过比赛期间与一些教练员的交流中了解到，随着散打运动员技术水平的迅速提高，运动员技术的运用越来越向着简单实用的方向发展，相当部分腿法由于技术复杂和不易得分逐渐被教练员和运动员弃用，而鞭腿由于动作简单、既易作为进攻武器也易于防守反击的技术特点，在现行规则下的优越性越来越明显，因而受到教练员和运动员普遍的重视，都加强了对鞭腿技战术的训练，运动员鞭腿技术的突出表现也自然是水到渠成。

中外女子运动员在侧踹的使用次数和效率上有着显著性的差异 ($P < 0.05$)。国外运动员以平均每场 1.04 次、11.5%的成功率远远落后于国内运动员的平均每场 7.11 次，16.1%的成功率。国外运动员对于侧踹腿技术的运用能力明显地弱于中国运动员，这可能是与该动作技术含量高有一定的关系，侧踹腿从动作的启动到击中目标要经过提膝、展髋、踹击 3 个过程，工作路线长、预动大，如果没有灵活的步法和准确的距离感是很难击中对方的，而国外运动员参加高水平散打比赛的机会较少，缺少检验与提高侧踹腿技术的机会，从而导致国外运动员使用侧踹腿技术的成功率偏低。但从比赛使用总的次数上看，中外运动员运用侧踹腿技术都较少，原因是规则对侧踹腿技术使用不利，由于规则要求“击中”方为有效。侧踹腿的技术特点决定了侧踹腿击打的声音远不如鞭腿响亮且动作幅度大，易于防守而不易得分。既然侧踹腿使用难度大且不易得分，运动员在比赛中自然要选择使用其它容易得分的方法，从而导致侧踹腿使用次数偏少。虽然使用侧踹腿技术不易得分，但其技术含量高、难度大，运用好了仍有强大的杀伤力。建议各国女子散打运动员将侧踹腿列为主要的进攻技术和得分手段加以训练。

中国选手已不再使用正蹬腿技术，认为正蹬腿技术属于正面攻击性腿法，而正面往往是运动员防守最为严密的部位，因而进攻不易得手，另外正蹬腿造成“击中”的效果不是很明显，所以在国内散打比赛中通常用于对对手进攻的阻挡。而国外选手平均每局使用 1.09 次，说明国外女子散打运动员在对散打运动技术的选择上还不成熟，对散打规则的理解还不深刻，有待于进一步的提高。

3) 摔法技术运用的比较。

摔法是散打比赛获得胜利的关键。贴身摔，中外

运动员每场分别使用 5.22、2.06 次,成功率分别为 63.79%、39.32%。接招摔,中外运动员每场分别使用 3.89、1.81 次,成功率分别为 65.81%、30.94%。国外女子散打运动员无论是贴身摔还是接招摔的使用次数和成功率都远远低于中国运动员,这说明国外女子运动员摔法技术与中国运动员相比有着明显的差距。散打快摔技术繁多,常见的摔法就有 10 多种,然而通过统计我们发现国外运动员使用最多的是夹颈过背摔技术,别的摔法运用较少,技术非常单一;而中国运动员则广泛运用了夹颈过背、夹颈搂腿、下潜抱腿、手别、接腿勾踢、夹颈打腿等 10 多种摔法,且大多数摔法都能合理地与拳法或腿法技术互补运用,或主动进攻,或防守反击,显得游刃有余,因此摔法成功率远远高于国外选手。由于摔法一直以来都是散打比赛中致胜的关键,因此几乎国内所有的散打专业队都把摔法作为训练的重点,有条件的还聘请了摔跤教练进行专门指导;另外目前国内比赛较多,运动员通过与不同对手的交锋中不断的改进和提高了摔法和抗摔技术,使得摔法技术日臻完善,这些是国外选手无法企及的。但摔法是散打区别于其它格斗项目的标志,是中国武术散打的“灵魂”,建议国外队伍今后加强与国内选手的交流,从而丰富摔法技术,提高运用摔法的意识和能力。

3 结论与建议

1)女子散打拳法有着向简单、实用方向发展的趋势,抄拳和鞭拳或因击打力度小不易得分或由于动作幅度大易遭反击的缺点已被弃用,而冲拳和贯拳因技术上的优势成为运动员常用的拳法进攻技术,但并不是比赛中的重要得分手段。在中外运动员拳法的比较中,国外运动员在使用次数上占优,但由于拳法缺少动作路线的变化和与其它技术的互补,成功率却较低。建议国外运动员在今后的训练中要丰富拳法的进攻套路,提高战术素养,完善拳法技术的变化能力以及与腿法和摔法技术之间的组合能力,提高动作的实效性。

2)腿法是女子运动员比赛中重要的进攻武器和得分手段,国内外运动员在鞭腿技术的运用上均有突出的表现,无论是鞭腿的进攻还是反击,都表现出较高的水准;然而对于腿法另一重要的得分武器——侧踹

技术,国外选手无论是使用次数和成功率上都表现得不尽人意。建议国外选手在今后的训练中加强侧踹技术的训练,提高比赛中腿法技战术的选择性,为比赛的胜利增加一个重要的筹码。

3)摔法是女子散打比赛制胜的关键,比赛中进攻性强的贴身摔技术更受运动员们的青睐。但由于国外女子运动员缺少中国运动员得天独厚的训练条件和完善的比赛制度,摔法技术得不到有效的训练和检验,无论是贴身摔还是接招摔技术的运用意识、能力和技术都逊色于中国选手。建议中国武协加大摔法技术的“输出”力度,增加高水平援外教教练的数量,并采取有效的措施为国外散打运动员创造更多的与中国运动员“过招”机会,促进其摔法技术快速提高。

参考文献:

- [1] 编写组.中国武术教程(下册)[M].北京:人民体育出版社,2004:77.
- [2] 石华毕,蔡仲林.对散打王争霸赛主动进攻组合技术运用的研究[J].北京体育大学学报,2005,28(10):1429-1431.
- [3] 向武云.中国武术散打王争霸赛市场困境分析[J].体育学刊,2005,12(5):56-59.
- [4] 张文利,朱瑞琪.竞技武术散打组合动作运用的现状[J].体育学刊,2005,12(5):63-66.
- [5] 李世英.散打技术分类及其应用的研究[J].北京体育大学学报,2005,28(4):545-548.
- [6] 于翠兰.十运会武术散打半决赛技术统计与分析[J].山东体育学院学报,2006,22(6):103-104.
- [7] 谢树雄,郑建福.竞技武术散打比赛摔法技术运用分析[J].成都体育学院学报,2006,32(3):86-88.
- [8] 国家体育总局武术运动管理中心.武术散打(散手)竞赛规则[S].北京:人民体育出版社,2004.
- [9] 张智录,权黎明.竞技武术散打运动发展现状与对策研究[J].中国体育科技,2003,39(7):59-61.
- [10] 张选惠.我国竞技武术运动发展特征的研究[J].成都体育学院学报,2000,26(2):89-91.
- [11] 李世英.散打技术分类及其应用的研究[J].北京体育大学学报,2005,28(4):545-548.

[编辑:李寿荣]