

世界男子大级别散打运动员攻、反技术运用的特点

毛爱华¹, 崔浩澜¹, 梁亚东²

(1.河南师范大学 体育学院, 河南 新乡 453002; 2.武汉体育学院 武术系, 湖北 武汉 430079)

摘 要: 世界上大级别男子散打运动员攻、反技术具有以下特点: 比赛中单招和2组合技术使用频率和得分贡献率最高; 单招主动进攻时以腿法和拳法为主要进攻技术, 以摔法和腿法作为主要得分手段, 摔法、腿法和拳法均为主要的反击技术, 而以摔法为主要的反击得分手段; 2组合主动进攻时以拳摔组合、拳拳组合和拳腿组合为主, 在反击中以拳拳组合、拳腿组合和拳摔组合为主, 但无论是主动进攻还是反击, 拳摔组合均为最主要的得分手段; 3组合主动进攻时以拳拳腿组合、拳拳拳组合、腿拳拳和拳拳摔组合为主, 以拳拳摔和拳拳腿为主要得分手段, 在反击时以拳拳腿组合为主要使用技术和得分手段。

关 键 词: 民族传统体育; 散打; 男子大级别; 攻反技术

中图分类号: G852.4 文献标识码: A 文章编号: 1006-7116(2008)01-0095-05

Characteristics of the application of offense and defense techniques by world heavy weight male Sanda athletes

MAO Ai-hua¹, CUI Hao-lan¹, LIANG Ya-dong²

(1.School of Physical Educatio, Henan Normal University, Xinxiang 453002, China;

2.Wushu Department, Wuhan Institute of Physical Education, Wuhan 430079, China)

Abstract: The offense and defense techniques used by world heavy weight male Sanda athletes are provided with the following characteristics: in the game the using frequency and score contribution rate of the single trick and double-combo techniques are the highest; when active single trick offense is adopted, kicking and boxing techniques are the major techniques, wrestling and kicking techniques are the major scoring means, wrestling, kicking and boxing techniques are all major counterattacking techniques, while wrestling techniques are major counterattack scoring means; when active double-combo offense is adopted, mainly boxing-wrestling combos, boxing-boxing combos and boxing-kicking combos are used, in counterattacking, mainly boxing-boxing combos, boxing-kicking combos and boxing-wrestling combos are used; however, no matter in active offense or in counterattack, boxing-wrestling combos are the most important scoring means; when active triple-combo offense is adopted, mainly boxing-boxing-kicking combos, boxing-boxing-boxing combos, kicking-boxing-boxing combos, kicking-boxing-boxing combos and boxing-boxing-wrestling combos are used, boxing-boxing-wrestling combos and boxing-boxing-kicking combos are mainly scoring means; in counterattacking, boxing-boxing-kicking combos are the main techniques used and scoring means.

Key words: traditional national sports; Sanda; male heavy weight; offense and defense

随着散打运动国际化进程的深入, 国外运动员的技战术水平已经有了飞跃性的进步, 中外运动员间的整体差距日益缩小, 在国际大型散打赛场上, 我国散

打运动员除了小级别优势比较明显外, 中级别的优势正在逐渐消失, 而大级别则已处于劣势地位^[1]。毫无疑问, 在“2008年北京奥运会武术比赛”赛场上, 我

收稿日期: 2007-11-07

基金项目: 中国武术研究院项目“中外优秀大级别散打运动员技术运用的比较研究”(WSH2006B4)。

作者简介: 毛爱华(1975-), 男, 讲师, 硕士, 研究方向: 武术散打教学与训练。

国散打运动员将会面临着前所未有的挑战，而一直处于劣势地位的男子大级别散打运动员更会遇到激烈的竞争。散打是一项敌我双方按照一定的规则，运用踢、打、摔等攻防技法制胜对方的徒手对抗性的运动项目，比赛中攻、反矛盾转化贯穿始终，运动员攻、反技术的运用能力决定了其能否把握赛场上的主动权，从而获得最终的胜利。因此深入了解当今世界上优秀大级别散打运动员攻、反技术的特点及比赛中运用技术的规律，对于我国大级别散打运动员有针对性的训练，做到“知己知彼”积极备战“2008年北京奥运会武术散打比赛”有着重要的意义。

本研究以参加第 1、2、3 届世界杯武术散打比赛半决赛和决赛以及第 8 届世界武术锦标赛散打比赛决赛共 20 场 41 局比赛的大级别男子散打运动员为对象，主要对其比赛录像进行剪辑和技术统计分析，对所有统计数据运用 SPSS 数理统计软件进行数据处理。

散打比赛中运动员能否获胜取决于比赛中攻、反技术的合理运用，而攻、反技术无非是使用散打踢、打、摔技术中的单个技术或三者之间的有机组合，为了进一步掌握比赛中运动员攻、反技术的使用特点和规律，本文将散打攻、反技术分为单招攻反技术、2 组合攻反技术、3 组合攻反技术和 4 组合攻反技术以及 4 以上组合攻反技术来进行研究。

1 大级别运动员整体攻、反技术的运用

表 1 显示，大级别散打运动员在攻、反技术的运用中，单招攻、反技术使用最多，为 536 次，占总体技术运用的 73.6%，其次为 2 组合 126 次，占 17.4%、3 组合 56 次，占 7.7%、4 组合 9 次，占 1.2%、而 4 组合以上仅为 1 次，使用率为 0.1%。这表明目前世界上大级别散打运动员在比赛中主要的攻、反手段是以单招和 2 组合为主，其次为 3 组合，对于 4 组合及 4 组合以上技术运用不多。在得分贡献率的统计中，单招攻、反为 67.1%、2 组合为 23.5%、3 组合为 5.7%、4 组合为 3.7%、4 组合以上为 0。与技术的使用率比较，单招和 3 组合得分贡献率低于技术使用率，而 2 组合和 4 组合的得分效率则高于技术使用率。从各类技术在得分的贡献率上来看，单招和 2 组合攻、反技术的得分贡献率最高，分别达到 67.1%和 23.5%，占总得分的绝大部分，这表明在大级别的比赛中单招和 2 组合攻、反技术的使用率和得分贡献率最高，因此，建议我国大级别散打运动员在今后的训练中应以单招和 2 组合训练为主，并安排一定量的 3 组合和 4 组合技术训练。

表 1 运动员总体攻、反技术运用情况

招数	使用次数	使用率/%	得分数	贡献率/%
单招	536	73.6	163	67.1
2 组合	126	17.4	57	23.5
3 组合	56	7.7	14	5.7
4 组合	9	1.2	9	3.7
4 以上组合	1	0.1	0	0
合计	728	100	243	100

2 大级别运动员单招攻、反技术的运用

从表 2 运动员单招攻、反技术运用统计中可以看出，在主动进攻手段中，技术动作的使用率依次为：腿法 > 拳法 > 摔法，说明拳、腿技术是大级别散打运动员在比赛中主要的单招进攻手段。“远踢、近打、贴身摔”是散打技术的突出特点，在散打比赛中双方运动员对峙阶段通常处于相对较远的距离，更适合攻击距离较长的腿法技术的运用，因而在运动员发起主动进攻时，往往优先选择腿法技术，因此，腿法的使用占单招主动进攻技术大比例就不足为奇了。而在主动摔法进攻技术（贴身摔）的运用上，由于贴身摔法的技术特点需要近距离实施，远距离单一用摔法进攻不仅不易得分而且容易遭到对手的反击，因此，运动员一般不敢轻易使用。另一方面，由于国外散打运动员普遍缺乏贴身摔技术运用的意识，在双方抱缠阶段，要么使用拳法对攻，要么相持不出动作等裁判员分开，因此直接导致了摔法技术使用最少。但在反击手段使用的排序中，摔法技术从主动进攻中的最后一位跃到了首位，其次为腿法技术，拳法技术运用的最少。表明在单招的反击中，摔法是大级别运动员的首选技术。这一方面是因为大量的腿法主动进攻给接招摔的实施提供了可能，另一方面是由于对手运用拳法进攻后下盘空虚，运动员趁机大量采用下潜抱腿的贴身摔法。在得分贡献率的比较中，无论是主动进攻技术还是反击技术，其顺序均为：摔法 > 腿法 > 拳法，表明摔法在大级别运动员单招技术的攻、反运用中是最主要的得分手段，尤其在反击运用中表现得尤为明显，远远超过拳、腿技术得分总和。其中在摔法反击技术运用中，接腿摔得分贡献率为 60.4%，超过贴身摔 31.8 个百分点，这一方面与实施接腿摔时对手单腿支撑重心不稳易于摔倒有关，另一方面也说明大级别运动员贴身摔技术的运用意识和能力还较为欠缺。建议我国大级别散打运动员注意提高腿法攻击的速度和击打力量以及技术运用的隐蔽性，做到“既快又准，既准又狠”，同时提高贴身摔技术的能力，做到“人

无我有，人有我精，人精我特”，从而提高技术运用的成功率，减少失分。值得注意的是，在腿法得分统计中，绝大多数得分都来自于鞭腿，通过比赛现场观察也可发现鞭腿在攻、反中相当活跃，分析认为这与

鞭腿启动速度快、隐蔽性好、进攻点多、击打范围大以及得分效果明显等诸多优点是分不开的。建议我国运动员重点加强接鞭腿摔技术的能力，提高动作的成功率。

表 2 单招攻、反技术运用情况

技术动作	进攻技术				反击技术				
	使用数	使用率/%	得分数	贡献率/%	使用数	使用率/%	得分数	贡献率/%	
拳法	冲拳	45	14.7	5	6.9	26	11.3	2	2.2
	贯拳	21	6.9	2	2.8	44	19.1	2	2.2
	鞭拳	2	0.7	0	0	1	0.4	0	0
	合计	68	22.3	7	9.7	71	30.8	4	4.4
腿法	鞭腿	169	55.2	26	36.2	59	25.7	6	6.6
	侧踹	16	5.2	0	0	2	0.9	0	0
	正蹬	15	4.9	0	0	12	5.2	0	0
	转身	16	5.2	6	8.3	1	0.4	0	0
合计	216	70.5	32	44.5	74	32.2	6	6.6	
摔法	贴身	22	7.2	33	45.8	32	13.9	26	28.6
	接招	0	0	0	0	53	23.1	55	60.4
	合计	22	7.2	33	45.8	85	37.0	81	89.0
总计	306	100	72	100	230	100	91	100	

3 大级别运动员 2 组合技术的运用

从表 3 对大级别 2 组合攻、反技术运用情况的统计中可以看出，拳拳组合分别占到进攻技术的 40%和反击技术的 58.5%，居于各类 2 组合技术之首，这说明运动员比赛中在选用 2 组合技术时最倾向于拳法技术之间的搭配。分析认为，大级别运动员由于身高体重，腿法的灵活性不如中小级别运动员，他们往往根据自身的特点更多地强化了拳法的训练，导致拳法技术在散打踢、打、摔技术体系中占有绝对的优势，比赛是训练水平的一种体现，因此大级别运动员在比赛中自然会更多地使用拳法的组合技术。但从拳拳组合主动进攻与反击的得分贡献率来看，两者都不理想，进攻组合得分贡献率仅为 2.6%，而反击更是没有一次成功。这一方面与大级别运动员对拳法技术有较强的防守能力，对方不易“击中”；另一方面在近距离双方激烈的攻防转化过程中虽然也有打中对方的头部和躯干部位，但从“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，由此导致了拳法得分偏低。但散打技术运用并不仅仅是为了得分，还有控制对手得分的目的，因此，尽管拳拳组合的得分效果并不是很好，但从现场与录像资料的观察来看，控制效果却不错，建议我国大级别运动员仍应将其作为一种重要的技术手段进行训练，不断提高步法的灵活性，加强拳拳组合的变化和攻击力，达到不仅能控制对手，而

且还成为得分的一种有效的手段。

拳腿的组合技术在 2 组合技术中也占较大的比例，仅次于拳拳组合，分别占到进攻技术的 30.5%和反击技术的 22.0%，表明拳腿组合也是大级别 2 组合技术的一个重要组成部分。在比赛录像统计中发现，在拳腿 2 组合技术中，“拳法+腿法”的组合与“腿法+拳法”的组合在主动进攻时使用次数基本相当，而在反击时“拳法+腿法”的使用频率却明显高于“腿法+拳法”。分析认为，当对峙双方一方进行进攻后，双方之间的距离缩短，更便于对手首先用拳法进行反击，创造“以拳法开路，以腿法抢分”的战机。但两种组合技术的得分贡献率都不高。

在 2 组合技术中，得分贡献率最高的是拳摔组合技术，虽然在比赛中使用的频率远低于拳拳组合和拳腿组合，但成功率却相当高，分别达到主动进攻和反击得分贡献率的 84.2%和 89.4%，是 2 组合技术中最主要的得分手段。然而结合表 3 和比赛录像我们可以发现，拳摔组合在主动进攻和反击时使用的频率和运用方式却有较大的差距，前者的使用数量远高于后者，使用战术也灵活多变，其中既有一气呵成的拳法进攻后快速接近对手接一个漂亮的贴身摔；也有在拳法进攻的同时下潜避开对手的拳法反击实施抱腿摔，完成一次巧妙的“攻中反攻”战术组合，比赛场面精彩纷呈，有较强的观赏性。在反击中拳摔 2 组合技术运用较为单一，主要出现在对对手鞭腿进攻的反击，通常

是当对方鞭腿攻击时以后手冲拳直接反击对方头部，同时前手搂抱对方进攻腿，然后实施接腿摔技术，动作虽然单调但非常有效，成功率相当高，分析认为，由于对手鞭腿进攻时身体重心有一个向前运动的趋势，因此此时使用拳法打中对方能造成良好的“击中”效果而得分；另外对手一旦腿被接住形成单腿支撑，同时还要忙于防守头部，造成顾此失彼，容易失去重

心，所以容易被摔倒，形成连续失分的局面，因此拳腿组合技术在反击中的得分率要高于主动进攻。

鉴于拳摔组合技术在 2 组合主动进攻与反击中突出的得分效果，建议我国大级别散打运动员在 2 组合训练中把拳摔组合作为重点，通过大量的实战模拟，提高拳摔 2 组合技术在比赛中运用的实效性。

表 3 大级别 2 组合攻、反技术运用情况

组 合	进攻技术				反击技术			
	使用数	使用率%	得分数	贡献率%	使用数	使用率%	得分数	贡献率%
拳拳	34	40	1	2.6	24	58.5	0	0
腿腿	0	0	0	0	1	2.5	0	0
拳腿	26	30.5	0	0	9	22.0	1	5.3
拳摔	19	22.4	32	84.2	6	14.6	17	89.4
腿摔	6	7.1	5	13.2	1	2.4	1	5.3
合 计	85	100	38	100	41	100	19	100

4 大级别运动员 3 组合技术的运用

3 组合技术就是将散打拳、腿、摔 3 类技术按照不同的顺序进行排列组合而成，根据运动员在比赛中对拳、腿、摔技术的不同组合情况进行了分类（如表 4 所示）。在主动进攻组合中共出现 7 种组合技术，其中拳拳腿组合、拳拳拳组合和腿拳拳组合在比赛中使用频率较高，其次依次为拳拳摔、拳腿摔、腿拳腿和拳腿摔组合；而在反击组合中只出现了 3 种组合，使用频率依次为拳拳拳、拳拳腿和腿拳腿，其它组合没有出现。在得分贡献率方面，拳拳摔组合技术得分贡献率在主动进攻技术中排到了第 1 位，为 58.3%，其次为拳拳腿组合和腿拳拳组合，分别为 33.3% 和 8.4%，而在反击技术中只有拳拳腿得分，这表明拳拳摔组合、拳拳腿组合和腿拳拳组合是大级别运动员进攻得分的主要手段，而在反击中则以拳拳腿组合为主要得分手段。我们知道，组合技术的得分来源于组合技术中某一项技术和几项技术得分的总和，在录像统计中发现，上述几种主要得分组合的得分均有一定的规律，在拳

拳腿组合和拳拳摔组合中得分都来源于最后一项技术，即拳拳腿中的腿法技术和拳拳摔中的摔法技术；而在腿拳拳组合中得分却来自于第一项技术，即腿法技术，分析认为这是由散打技术本身的特点和战术目的的不同决定的。在拳拳腿组合和拳拳摔组合中，由于拳法的技术特点以及裁判法上的欠缺，致使拳法不易得分（前文已有论述），因此运动员在使用中往往把拳法作为开路先锋，或指上打下，待对手防守头部时以腿法攻击对手中、下盘抢分；或者强攻硬取，打破对方防线，为快速贴近对手实施摔法创造条件，因此得分技术往往体现在最后一项技术上。而在腿拳拳组合中，则更多地是用凶狠的腿法（绝大多数为鞭腿）抢分后利用拳法控制对手，从而防止对手反击导致自身失分的战术打法。在上述 3 种主要得分组合中，拳拳摔组合在主动进攻中使用次数最少，而得分却最多，这说明拳拳摔组合技术是一种高效的进攻组合技术，建议我国大级别运动员加强拳拳摔组合的训练，加大在比赛中使用的频率，提高得分能力。

表 4 大级别 3 组合攻、反技术的运用情况

组 合	进攻技术				反击技术			
	使用数	使用率%	得分数	贡献率%	使用数	使用率%	得分数	贡献率%
拳拳腿	14	34.2	4	33.3	5	33.3	2	100
拳拳拳	10	24.4	0	0	9	60	0	0
腿拳拳	7	17.1	1	8.4	0	0	0	0
拳拳摔	5	12.2	7	58.3	0	0	0	0
拳腿拳	3	7.3	0	0	0	0	0	0
腿拳腿	1	2.4	0	0	1	6.7	0	0
拳腿摔	1	2.4	0	0	0	0	0	0
合 计	41	100	12	100	15	100	2	100

2.4 大级别运动员 4 组合技术运用情况

从表 5 统计数据来看,大级别运动员在比赛中 4 组合技术出现的次数较少,共 9 次,其中主动进攻 6 次,反击 3 次,得分方面主动进攻得 1 分,反击得 8 分,这表明 4 组合技术并不是当今大级别运动员比赛中的常用技术。分析原因认为,由于目前世界上大级别运动员的技术水平发展较快,相互间的差异日益缩小,比赛双方攻防转化非常迅速,一方连续进攻而另一方一直被动挨打的场面已越来越少,往往是一方遭

到对手的进攻后绝大多数都能立即组织反攻,使双方进入攻防转换的相持阶段,因此 4 组合及 4 以上组合技术在比赛中出现的频率较低。但从得分方面来看,在反击组合中,“拳拳腿摔组合”和“拳拳拳摔组合”得分效果较好,尤其是“拳拳拳摔组合”,尽管总共使用只有 2 次,却得到 6 分,说明这两项组合技术在反击中有一定的使用价值。建议我国运动员把“拳拳拳摔组合”和“拳拳腿摔组合”技术作为 4 组合反击训练的主要内容。

表 5 大级别 4 组合攻、反技术运用情况

组 合	进攻技术				反击技术			
	使用数	使用率%	得分数	贡献率%	使用数	使用率%	得分数	贡献率%
拳拳拳拳	2	33.2	1	100	0	0	0	0
拳拳拳腿	1	16.7	0	0	0	0	0	0
拳拳腿拳	1	16.7	0	0	0	0	0	0
腿拳拳拳	1	16.7	0	0	0	0	0	0
腿拳拳腿	1	16.7	0	0	0	0	0	0
拳拳腿摔	0	0	0	0	1	33.3	2	25
拳拳拳摔	0	0	0	0	2	66.7	6	75
合 计	6	100	1	100	3	100	8	100

从散打训练实践中我们知道,运动员赛场上攻、反技战术的变化并不是盲目的,而是运动员在日常训练中所建立的技战术条件反射的一种体现,因此,对世界大级别散打运动员比赛中攻、反技术运用情况进行分析,对于我们把握当今世界大级别运动员技战术发展的趋势,进而为我国运动员制定有效的训练策略意义重大。针对上述分析,建议我国大级别运动员在训练中以单招和 2 组合训练为主,合理安排一定量的 3 组合和 4 组合技术训练;重点提高接腿摔技术尤其是接鞭腿摔技术,同时强化抗接腿摔技术的能力;在 2 组合训练中把拳摔组合作为重点,提高拳摔组合技术在比赛中运用的实效性;在 3 组合攻、反技术中重点强化拳拳摔组合的训练,加大在比赛中使用的频率,提高得分能力。

参考文献:

- [1] 郑海娟,赵光圣.我国武术散打主要对手竞技实力研究[J].中国体育教练员,2002(2):22.
- [2] 中国武术教程(下册)[M].北京:人民体育出版社,2004:77.
- [3] 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.
- [4] 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.
- [5] 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):63-65.

[编辑:李寿荣]