

·竞赛与训练·

竞技武术散打的专项特征及训练实践

徐晓焜^{1,2}, 张晶³, 杨建营¹

(1.华东师范大学 体育与健康学院, 上海 200241; 2.兰州城市学院 体育学院, 甘肃 兰州 730070;
3.河北体育学院 武术系, 河北 石家庄 050800)

摘 要:为解决当前对武术散打专项特征分析不够深入, 难以完善散打比赛训练实践应用的问题, 首先从武术散打的取胜因素、武术散打的主要供能系统、武术散打的技术方法与战术运用、武术散打的特殊要求分析武术散打的专项特征, 继而提出相应的训练实践建议。研究认为: (1)散打教练员应根据规则的要求, 充分借鉴竞技推手比赛常用的“推圈”技术, 将其纳入散打训练, 充分运用将运动员推下擂台得分甚至是赢得比赛的技术方法; (2)教练员应根据高强度间歇训练法, 结合散打专项技术设计具有散打专项特点的高强度间歇训练方法, 以此提升运动员的无氧供能能力, 并促进运动员适应比赛的节奏; (3)加强运动员“推打摔”的战术训练, 进一步完善当前散打战术方法的运用; (4)加强运动员近身连击能力的训练, 一是快速出组合拳的训练; 二是单手勾摆组合训练。

关键词: 竞技武术; 散打; 专项特征; 训练实践

中图分类号: G852 **文献标志码:** A **文章编号:** 1006-7116(2024)03-0141-06

The special characteristics and training practice of Sanda for competitive Wushu

XU Xiaoxuan^{1,2}, ZHANG Jing³, YANG Jianying¹

(1.School of Physical Education and Health, East China Normal University, Shanghai 200241, China;

2.School of Physical Education, Lanzhou City University, Lanzhou 730070, China;

3.School of Wushu, Hebei Sport University, Shijiazhuang 050800, China)

Abstract: In order to solve the problem that the current analysis of the characteristics for Wushu Sanda is not deep enough, and it is difficult to perfect the practice and application of Wushu Sanda competition, this paper firstly analyzes the special characteristics of Wushu Sanda from four aspects: winning factors of Wushu Sanda, main energy supply system of Wushu Sanda, technical methods and tactical application of Wushu Sanda, and special requirements of Wushu Sanda. The conclusion is disclosed as follows: (1) According to the requirements of the rules, the coaches of Sanda should fully learn from the "push circle" technique commonly used in competitive pusher competition, incorporate it into the training of Sanda, and make full use of the technical methods of pushing athletes down the ring to score points or even win the match; (2) coaches should design the high-intensity interval training methods with Sanda special characteristics, and according to high-intensity interval training method (HIIT) and Sanda special technology, so as to improve athletes' anaerobic energy supply ability and promote athletes to adapt to the rhythm of the competition; (3) strengthening the athletes' tactical training of "pushing, hitting and wrestling", and to further improve the application of the current Sanda tactical method; (4) there are two training methods to strengthen the athletes' close combination ability: one is the training of quick combination, and the other is the one-handed hook and swing combination training.

Keywords: competitive Wushu; Sanda; special characteristics; training practice

收稿日期: 2023-11-18

基金项目: 国家社会科学基金项目“中华优秀传统文化拳种的传承发展体系研究”(19BTY113)。

作者简介: 徐晓焜(1988-), 女, 博士研究生, 研究方向: 竞技武术套路与散打。E-mail: 18791841@qq.com 通信作者: 杨建营

1 研究的缘起

陈小平^[1]曾提到：“在竞技运动训练中，如果不能准确地认识项目的运动特征，运动训练就将失去目标和方向；如果不能正确地把握训练的规律，运动训练则不可能保证高效率的持续发展。”教练员充分地认识与把控运动项目的专项特征，不仅可以快速提高运动员的技术水平，而且也有助于该运动项目的长远发展。对竞技武术散打运动，同样应把握其专项技术特征。然而，目前对这项运动仍然存在认识不足的问题。只有更清晰认识武术散打的核心要素、战术技巧和训练方法，才能更准确为运动员量身定制训练计划和技术指导。2023年7月27日中国武术协会颁发《武术散打竞赛规则智能护具版(第三版)》竞赛规则，电子护具的出现意味着散打运动的技术风格和战术运用等方面会出现很大变化。在这种情况下，学术界更需要根据规则分析散打运动的专项特征，以此完善竞技武术散打的专项训练理论。

近年来，关于竞技武术散打的研究主要聚焦于身体功能训练、发力特征、发展战略、赛事发展、生成逻辑与学理等方面，代表性研究主要有《我国优秀男子散打运动员身体功能训练研究》^[2]、《武术散打鞭腿动作二次发力特征剖析》^[3]、《基于SWOT-AHP模型的我国武术散打发展战略研究》^[4]、《体育产业振兴背景下武术散打赛事的发展现状、困境与对策》^[5]、《我国武术散打的生成逻辑与学理审思》^[6]等。相关学者围绕竞技武术散打这一主题进行大量研究，但就目前而言，仅有少数学者的研究涉及到竞技武术散打专项特征。例如有学者曾总结了散打运动的“随机、高频的供能转换，移动、变换的攻防技战术，显著、多样的特色技术，以及有拳套、分体重、需快摔的特殊要求”等特征，并根据专项特征细致设计了散打的专项训练内容。这些训练内容包括整体性训练，如“信号沙包”训练，短时、多频、随机的体能训练，以移动和多方位变化为主的技术和战术训练，注重人文关怀以及掌握和应用技术特色的训练，“戴拳套”“划分技术格”和“突出两秒快摔”等特殊训练。这些学者针对竞技武术散打的专项特征及训练实践进行研究，并取得一定的进展。但就目前来看，上述研究针对散打规则的分析与具体技术的运用仍不够深入，难以完善新规则下散打比赛的训练实践应用。据此，武术界亟待对当下武术散打的专项特征继续深入研究，并根据专项特征提出具体的训练实践方法。只有这样，教练员才能正确把握当前规则下竞技武术散打的训练规律，并促进运动员竞技能力的提升，从而促进散打运动的发展。

一般来说，分析运动项目的专项特征主要从4个方面进行：(1)比赛《规则》规定的取胜因素；(2)运动项目的主要供能系统；(3)运动项目的技术结构和主要环节；(4)运动项目对运动素质的特殊要求^[7]。其中，第3条“运动项目的技术结构和主要环节”是分析运动项目专项特征的重要方面，但这种分析方式只适合田径、体操等技术动作单一的运动项目，如100m跑、铁饼、单杠等。而竞技武术散打是综合拳、腿、摔3种不同技术动作的格斗类项目，一个优秀的散打运动员不仅要具备高超的体能和技术能力，而且也要具备很强战术运用能力，只有从技战术方面分析，才能更加准确地把控散打的专项特征。因此，根据散打运动的项目特点，将其改为“武术散打的技术方法与战术运用”。

据此，以武术散打为研究对象，从取胜因素、主要供能系统、技术方法与战术运用和特殊要求4个方面对这散打运动的专项特征进行分析，然后提出指导散打训练实践的具体方法，以期能推动武术散打向前发展，使其在全世界得到传播。

2 竞技武术散打专项特征分析

基于2023年中国武术协会出版的《武术散打竞赛规则智能护具版(第三版)》(以下简称《规则》)，对散打运动的专项特征进行分析。

2.1 武术散打的取胜因素

散打运动的取胜因素主要取决于它的得分点，从《规则》看，散打运动的得分方式可以归为3种：(1)击打得分；(2)摔倒得分；(3)下插得分。

首先是击打得分，它是依靠拳腿摔的方式赢得比分的的方法，这是散打比赛中最常规的得分方式，得分的多少根据击打的有效部位决定。《规则》规定，用拳法击中对方护具设置芯片的部位得1分，用腿法击中对方护具设置芯片的部位得2分，用转身腿法击中对方护具设置芯片的部位得3分。这种规则会令出招速度快、擅使腿法的一方获得更多分数从而占据上风。

其次是摔倒得分，这也是散打比赛中经常出现的得分方式。《规则》规定，用主动倒地动作致使对方倒地，而自己顺势站立者得3分；一方倒地，站立者得2分；先后倒地，后倒地者得1分。散打比赛中运动员常用边腿进行试探性进攻，致使比赛中频繁出现接腿摔对方摔倒的情况，虽然下潜摔、过顶摔等技法在比赛中也会出现，但其使用频率相对接腿摔会小很多，一方面是因为施展这些技法的时机相对较少，另一方面是规则所限。《规则》规定，运动员相互抱缠而不能产生摔法效果时，裁判将暂停比赛。这个对常规

摔法的要求过高,可以说很难完成。因而要想在比赛中完成快摔动作,最方便快捷的就是接腿摔的技术,当对方的腿被接住处于单腿着地不稳定状态时,通过勾、别、涮等方法就可让对方倒地。接腿摔的高频使用导致当前的散打比赛呈现出“摔法单一”的特点,整场比赛除接腿摔外,极少看见其他摔法。

最后是下擂得分,它是将对方推下擂台获得比分的方式。《规则》规定一方下擂,对方得2分;先后掉下擂台,后下擂者得1分。但若两次使对方下擂,便可以赢得该局比赛。规则虽然鼓励使用将对方推下擂的技术,但是就目前的散打比赛来看,通过这种方式获胜的情况并不多见。

2.2 武术散打的主要供能系统

全面、准确认识散打运动的供能特点,对于认识专项特征,制定科学的训练计划,并提高运动员的竞技能力具有十分重要的意义。《运动生理学》指出,人体在运动时所需的ATP是由磷酸原系统(ATP—CP系统)、乳酸能系统和有氧氧化系统共同构成^[8]。其中磷酸原系统和乳酸能系统属于无氧供能,有氧氧化系统属于有氧供能,3个系统的供能特点在不同运动项目中呈现的供能比例差异不同。散打属于格斗对抗类项目,它的技术体系多元复杂,因而它的供能特点会随着运动员比赛激烈程度的变化而进行调整,但总体的供能特点不会有很大变化。《规则》规定,每场比赛采用三局两胜制,每局比赛2分钟,局间休息1分钟。比赛每局所需时间短,节奏快,这就决定了散打运动以无氧供能为主、有氧供能为辅,并且无氧供能又以磷酸原系统的供能能力最为重要,运动员在比赛中出拳和出腿都十分强调动作速度和爆发力,这些动作的完成主要都依赖于磷酸原系统的供能。

从生理学的角度分析散打运动员的能量供应特点,发现“散打运动的供能途径主要是磷酸原系统,其次是乳酸能系统,无氧供能比例约占84.7%,有氧供能仅占15.3%,两者中磷酸原系统为主要供能系统,乳酸能系统略低于磷酸原系统”^[9]。实然,乳酸能系统的供能在高水平运动员同台竞技中也极为重要,毕竟磷酸原供能系统持续时间只有6~8秒,这个时间一过,运动员在比赛中继续保持快节奏的拳腿进攻就需要依靠乳酸能供能系统进行供能。因此,乳酸能供能系统在比赛中往往能决定比赛最后的胜负情况。

2.3 武术散打的技术方法与战术运用

首先是散打的技术方法,散打的技术方法由移动技术、进攻技术和防守技术组成,移动技术包括前进、后退、侧移、转身等,用于调整距离和寻找进攻角度;进攻技术分别为拳法、腿法和摔法,拳法主要由直拳、

摆拳、勾拳和转身鞭拳构成,但由于转身鞭拳不利于技术衔接,当前在赛场上也很少见到运动员使用这个技术;腿法主要由边腿、正蹬腿、侧踹腿、后摆腿构成,这其中后摆腿的技术也很少用,用的最多的还是边腿和正蹬腿;摔法常用的主要有接腿摔、下潜摔、过顶摔等。防守技术又可分为距离防守、躲闪防守和接触性防守。距离防守是通过步法前后左右的移动调整距离完成的防守方法;躲闪防守是通过体位的变化使对手的进攻落空的防守方法;接触性防守是以推拍、格挡、防摔等形式进行防守的方法。

其次是散打的战术运用,就目前来说,散打最常用的战术有防反战术、打点战术和强攻战术。防反战术即指防守反击的战术,这也是运动员在赛场上用的较多的战术方法,当运动员在赛场上处于下风时,若能充分使用防反战术便极有可能扭转态势。通常在散打比赛中,“落后的一方处在防守位置的时间会相对较长一些,落后方想要尽快摆脱被动的局面就必须选择优化自己的战术,防守反击战术的运用也就会相应增加”^[10]。因而在散打比赛中经常可以看到运动员使用这一战术。打点战术是通过击中对方有效部位从而获得比分的战术方法,这是当前散打比赛最常用的战术方法。这不仅要求运动员拳腿速度快,而且拳腿不同击打方位的变化也要更多。当下电子护具在散打比赛中的使用也会进一步凸显打点战术的重要性。强攻战术是利用自身过硬的技术能力突破对方的防守,从而实现有效进攻的战术方法。这种战术的使用在当前的散打比赛中虽不多见,但若成功运用,便很可能出现反败为胜的局面。例如,在2003年的“中泰争霸赛”上,我国著名散打运动员宝力高凭借自身过硬的技能,在比分落后的情况下,运用强攻战术,最后以一记高边腿KO了当时的泰拳王提戳·陆帕巴,成为了首位KO泰拳王的中国拳手。宝力高能凭借强攻战术KO对手,不仅是因为自身具备高超的实力,最主要的原因是当时的比赛没有护具,KO率相对来说更高。而当下的散打比赛已经全面采取电子护具,这本身就对护具的防护效果要求更高,比赛中很难出现KO对手的情况,因而强攻战术在当下的散打比赛中并不提倡使用。

2.4 武术散打的特殊要求

“武术散打”与“泰拳、踢拳、MMA”虽同为格斗类运动项目,但两者之间存在较大的差异。这种差异首先体现在分数的统计方面,当下的泰拳和踢拳比赛采用的是“减分制”规则。一般来说,减分制的规则在某个区间段的分数会显示平分,此时裁判就会通过比赛是否有重击、有主动进攻等情况判定输赢。而散打采用的是“加分制”的规则,《规则》规定只要用

拳腿击中对方护具芯片设置的有效部位即可得分。因而经常会看到采用减分制的格斗类项目,运动员受伤的比率更大。如 2023 年 1 月 14 日吉夺依布和罗唐在泰国曼谷参加的“ONE: 格斗夜 6”踢拳比赛,罗唐凭借拳腿的重击令吉夺依布满脸鲜血直流。类似的情况在 UFC 的比赛中也经常发生。如张伟丽 2020 年对战乔安娜的比赛中,张伟丽凭借自身强大的实力赢得了比赛,但比赛结束后两人的脸上均受到了严重损伤,乔安娜在赛后更是面目全非,当时还被网友调侃为“外星人”。然而,纵观当下的散打比赛,似乎极少出现严重受伤的情况, KO 率相对也低很多。究其原因,除了散打比赛佩带护具以外,还与散打比赛不追求重击得分有关,这是散打运动的特殊之处。加之电子护具的出现又使得散打的技战术风格都发生了重大改变。其中最大的不同就在于近身之后的技战术运用,之前的散打规则规定抱缠时击中对方不得分,因而在之前的散打比赛中,运动员一旦缠抱在一起就会立刻施展摔法。而改用电子护具后,运动员缠抱在一起便会利用高频率的拳腿输出击打对方护具芯片的有效部位,以此获得更多的分数。此外,之前的散打比赛中出现相互击打时双方运动员均不给分,因而之前的比赛中极少出现双方运动员长时间互殴的现象,而电子护具的出现势必也会导致这一现象频繁产生。拳腿输出频率快的一方自然可以获得更多的分数。也就是说,当前散打与其他项目相比的特殊之处就在于散打比赛十分强调运动员近身或贴身时的连击能力。

3 关于竞技武术散打训练实践的思考

3.1 借鉴太极推手的训练方法,加强运动员“推”的技术训练

当下散打比赛的得分类型有击打得分、摔倒得分和下擂得分这 3 种,散打竞赛规则虽然允许通过将对方推下擂台的方式赢得比赛,但这种情况在比赛中极少出现。究其原因,一方面是比赛场地大,在 8 m × 8 m 的正方形场地内将对方推下擂台并不容易,况且运动员缠在一起的时间超过 2 秒裁判便会叫停比赛,这就更加难以使用“推”的技术;另一方面,也是最重要的方面,即当下的散打体系缺乏关于“推”的技术和训练。研究推断当时制定散打规则的前辈也是希望能在散打运动中体现中国武术的推打特色才制定了“推”的规则,但由于缺乏相关技术,即便在规则的引导下也没能令这种技术出现,致使如今的散打运动缺乏中华武术特有的推打特色。

通过分析太极推手的技术认为,若要使用将对方推下擂台的方式获得得分,甚至是赢得比赛,就需要

借鉴太极推手运动中的“推圈”技术并将其运用于散打训练。太极推手虽然不是全运会的正式比赛项目,但是它在国内的受众很多,因而全国各地时常也会举办大大小小的推手比赛。目前太极推手比赛主要采用定步和活步两种推法,定步推手要求比赛双方的双脚固定不动,在规则允许的前提下令对方的脚出现移位或将对方摔倒(除双脚之外第三点着地)得分的比赛;活步推手则是要求比赛双方在给定的场地范围内,通过规则允许的方法将对方推出场外抑或是将其摔倒的方法赢得比分的比赛,其中将对方推出场外赢得比分的战术在活步推手中最为常用。这两种比赛中,活步推手因其规则限制不多而更受大家欢迎,活步推手常用的“推圈”技术是以封手为主要方式,通过粘黏逼使对方脚下发飘,无法用力,以此控制节奏,继而将对方推出圈外的技法。由于散打比赛的场地范围较大,将对方推下擂台并不是一件很容易的事情,但是运动员可以通过战术诱导,将对方引至比赛场地的边界处,此时再使用“推”的技术将对方推下擂台,从而赢得得分。散打教练员应根据规则的要求,充分借鉴竞技推手比赛常用的“推圈”技术,将其纳入散打的训练,充分运用将运动员推下擂台得分甚至是赢得比赛的技术方法。这不仅可以丰富散打的技术内容,而且可以将太极拳的推打技术融入散打训练,在一定程度上展现中华武术独特的技击特色。

3.2 在实战对抗中融入高强度间歇训练提升运动员无氧供能

高强度间歇性训练是近年来最为流行的训练方法之一,早在 20 世纪前期,国际上就已经将其应用于田径训练,它不仅适用于体能主导类速度性和耐力性运动项群的素质、技术的训练,同时适用于技能主导类对抗性运动项群中的攻防技术练习。不仅如此,HIIT 在健身和医疗领域也颇受重视,然而,就目前来说,国内对 HIIT 的相关研究和应用略显滞后,它的应用范围主要在健身和减脂等领域,而竞技体育训练对此却鲜有涉猎。散打作为中华武术现代化转型的格斗类项目,应主动吸收这种先进的训练方法,发展运动员的相关素质,从而提升运动员的竞技能力。

高强度间歇训练是指“以 \geq 无氧阈或最大乳酸稳态的负荷强度进行多次持续时间为几秒到几分钟的练习,并且每两次练习之间安排使练习者不足以完全恢复的静息或低强度练习的训练方法”^[1],它的训练主要用于发展乳酸能系统的供能能力以及磷酸原和乳酸能混合供能。高强度间歇训练的特点是:一次练习的负荷时间较短(40 s 之内);负荷强度大,心率多在每分钟 190 次左右;间歇时间极不充分,以心率降至 120 次为

开始下一次练习的确定依据;练习内容多为单个技术或组合技术;练习的动作结构基本稳定;能量代谢主要启用磷酸盐系统以及糖酵解供能系统^[12]。教练员可以参照这个标准,结合散打专项技术设计具有散打专项特点的高强度间歇训练方法,例如,模拟散打比赛,采用1对3车轮战,40 s左右的训练,连续实战练习3~6组,每组练习间歇在身体没有完全恢复情况下(心率降至120次/分钟)就进行下一组间歇训练,这种训练不仅可以提升运动员无氧供能,而且也有助于促进运动员适应比赛的节奏。

3.3 加强运动员“推打摔”战术的训练

“散打战术,是根据比赛双方的各种具体情况,为战胜对手而采取的计策和方法。”“散打战术的作用在于把运动员已经获得的身体、技术、心理等训练成果,根据比赛双方的具体情况最优化地进行综合应用,其核心就是‘制人而不制于人’,达到克制对手的目的,创造对自己有利的各种条件,从而掌握比赛的主动权”^[13]。因而武术散打的战术运用对于运动员具有非常重要的作用,它可以帮助运动员更好发挥自己的优势,弥补劣势,有效地应对对手的攻击和技巧。此外,战术的运用可以增强运动员的心理素质,当运动员清楚自己的战术决策是有效的并能够产生成果时,他们会更加自信并能够更好地控制比赛局势。

散打运动常用防反战术、打点战术和强攻战术分别对应不同的技术打法,按照以往的散打技术训练,上述3种战术运用已然足够,而提出将竞技推手中的推圈技术运用于散打,这也就意味着散打比赛的战术运用需要再进行调整和完善。根据推圈技术的特点,可以衍生出“推打推摔”的战术。

“推打摔”的战术都是通过太极拳引进落空的技术原理,利用封手和推人的方式使对方脚下发飘不受控制,从而丧失进攻能力,此时我通过踢打或是摔的方式获取更多比分。该战术在当前的电子护具规则下有很大的发挥空间,电子护具的规则本对运动员速度方面的要求更高,如果对方运动员的拳腿速度更大,他获取比分的优势就更大。这时我方若想获取更多的比分就只有利用“推打摔”的战术,首先封住对方的手,令其无法进攻,在此基础上将对方往后推,令其撤步,此时对方可能会为了不让自己下插便竭尽全力向前顶抗,这便可以抓住他朝前顶的时机顺势借力将其摔倒在地。而对方若是被推得完全无法用力抑或是不能施展动作,便可以在这个瞬间快速施展拳腿技术击打对方的有效部位,以获取更多比分。

总而言之,“推打摔”的战术是从“推”入手,再根据对方运动员的反应判定用“打”还是用“摔”的

战术。在当前电子护具的竞赛规则下,教练员应加强运动员“推打摔”的战术训练,进一步完善当前散打战术方法的运用。

3.4 加强运动员近身连击的能力训练

电子护具的出现可能致使运动员在近身或缠抱状态下,将更多利用高频率的拳腿输出击打对方护具芯片的有效部位,以此获得更多分数。这就要求运动员在近身或缠抱的状态下具备很强的连击能力,尤其是近身时的组合拳连击和缠抱状态下的单拳连击。一般来说,运动员双方在近身搏斗时由于受距离限制,几乎无法使用腿法技术,这种情况下就只有通过组合拳进行密集的进攻,以获取更多比分;而当运动员双方缠抱在一起时,为防止被对方摔倒,双方运动员必会想方设法站稳脚跟,在此基础上再试图腾出手完成击打,这就需要运动员具备单手在不同方位使用勾拳和摆拳进行快速连击的能力,只有这样,才能令对方难以防备。

据此,可以将近身连击能力的训练分为两种:一是快速出组合拳的训练;二是单手勾摆组合训练。首先是快速出组合拳的训练,这可以通过用组合拳击打假人和沙包的训练方法进行加强,组合拳击打假人的练习可以有效提升运动员快速出拳的能力,但由于假人不会移动,运动员只进行击打假人的训练并不能提升移动出拳的能力,解决这个问题就需要运动员在击打假人的基础上再进行组合拳击打沙包的训练。与假人不同的是,沙包会受击打力的影响导致前后左右的晃动,此时只有通过脚下的移动调整好身位,才能确保击打的有效性,也因此才能将这种打法与实战接轨;其次是单手勾摆组合训练,这个技术是在双方运动员缠抱状态下使用的,对移动没有要求,因而只需利用假人进行勾摆的连击训练即可。这两种训练可以与前文的高强度间歇训练相结合,将训练分为10~15组(两种训练各做一次为1组),每组40 s,运动员休息至心率120次/min时,再进行下一组训练,不断提升运动员的拳法连击速度。

4 结语

武术散打的专项特征包括以下4方面:(1)在取胜因素方面,武术散打常用的得分方式为击打得分和摔倒得分,下插得分的方式很少出现;(2)在供能系统方面,乳酸能供能系统在高水平比赛中往往能决定最后的胜负情况;(3)在技术方法与战术运用方面,散打最常用的战术有防反战术、打点战术和强攻战术,而电子护具的出现致使强攻KO战术难以实现;(4)特殊要求方面,武术散打更加强调运动员近身或贴身时连击能力。

根据以上4方面的专项特征,有针对性提出以下4方面的训练方法:(1)散打教练员应根据规则的要求,充分借鉴竞技推手比赛常用的“推圈”技术,将其纳入散打的训练,充分运用将运动员推下擂台得分甚至是赢得比赛的规则规定而采取相应的技术方法;(2)教练员应根据高强度间歇训练法,结合散打专项技术,设计具有散打专项特点的高强度间歇训练方法,以此提升运动员的无氧供能能力,并促进运动员适应比赛的节奏;(3)加强运动员“推打摔”的战术训练,进一步完善当前散打战术方法;(4)采用快速出组合拳的训练、单手的勾摆组合训练的方法,加强运动员近身连击能力。

对散打运动专项特征的深入研究,有助于设计出具有针对性、高效性和创新性的训练方法。根据散打运动的特点,针对性地开展体能训练、技术训练和心理素质培养,可以更好培养出优秀的散打运动员,提高他们在比赛中的表现水平。同时,可以根据散打运动的专项特征将新的训练方法引入散打普及活动和教学中,让更多人了解并参与到散打运动中来。通过宣传和推广,可以加强公众对散打的认知,提高其社会影响力和受众群体,推动散打运动在中国乃至全球的发展。总之,加强对散打运动专项特征的研究,能够促进深入理解和应用这项运动的核心要素和训练方法,提升运动员竞技能力,并推动散打运动的普及和发展。武术界有责任将这一宝贵的中国武术遗产分享给全世界,并在它的发展过程中继续探索和创新。

参考文献:

[1] 陈小平. 论专项特征——当前我国运动训练存在

的主要问题及对策[J]. 体育科学, 2007, 27(2): 72-78.

[2] 张冬琴, 许昌勇, 杜俊凯, 等. 我国优秀男子散打运动员身体功能训练研究[J]. 体育学刊, 2021, 28(2): 131-137.

[3] 刘存忠. 武术散打鞭腿动作二次发力特征剖析[J]. 成都体育学院学报, 2014, 40(3): 65-68.

[4] 刘凤虎, 王美娟, 韩跃刚. 基于SWOT-AHP模型的我国武术散打发展战略研究[J]. 体育科学, 2016, 36(3): 27-34.

[5] 李春木, 段斌, 王宏. 体育产业振兴背景下武术散打赛事的发展现状、困境与对策[J]. 武汉体育学院学报, 2021, 55(3): 63-69.

[6] 曲会林. 我国武术散打的生成逻辑与学理审思[J]. 北京体育大学学报, 2022, 45(7): 123-133.

[7] 孙有平. 运动训练实践问题探索[M]. 上海: 华东师范大学出版社, 2012: 43-44.

[8] 运动生理学教材编写组. 运动生理学[M]. 北京: 高等教育出版社, 1986: 132-138.

[9] 李勤, 肖国强. 散打运动员能量供应特点生理学分析[J]. 体育学刊, 2007, 14(9): 59-63.

[10] 齐宝龙. 优秀武术散打运动员防守反击战术的运用研究——以全国青少年武术散打锦标赛为例[D]. 成都: 成都体育学院, 2015: 18.

[11] 陈小平. 当代运动训练经典理论与方法[M]. 北京: 人民体育出版社, 2020: 262.

[12] 全国体育院校教材委员会. 运动训练学[M]. 北京: 人民体育出版社, 2000: 160.

[13] 梁亚东. 现代散打[M]. 武汉: 湖北科学技术出版社, 2002: 125.

