

比赛中侧踹腿技术运用分析

——以 2019 年全国武术散打冠军赛 70 公斤级为例

崔昭海 邹铮锋

(吉林体育学院, 吉林 长春 130000)

摘要: 侧踹腿是散打运动员需要掌握的主要腿法, 在实战中具有攻击能力强和启动快的特点。本文通过对 2019 年全国武术散打冠军赛 70 公斤级打比赛分析总结得出 70 公斤级散打运动员侧踹腿使用情况, 提出了一定的训练建议, 为提升散打运动员侧踹腿运用能力提升提供参考。

关键词: 散打比赛; 侧踹腿; 70 公斤级; 运用分析

一、研究对象与方法

(一) 研究对象

此次研究的主要对象为 2019 年全国武术散打冠军比赛中, 70 公斤级比赛中选手侧踹腿技术的应用情况。

(二) 研究方法

1. 文献资料法

随着我国信息技术的不断发展, 网络文献资源的储备不断增加。笔者在超星、中国知网和万方数据库中搜索关键词: “散打”“侧

踹腿技术”, 并对相关文献资料进行阅读理解、分析, 得出撰写过程所需要的理论文献和研究依据。

2. 录像观察法

笔者下载了 2019 年全国武术散打冠军赛事视频录像, 对 70 公斤级的散打运动员的比赛行为进行分析, 主要集中在运动员对侧踹腿技术的应用以及主要打击部位等等, 并得整理相关数据。

3. 数据统计法

笔者应用数据表格对实验回收数据进行了统计整理。

二、研究结果与分析

(一) 侧踹腿技术分析

在实际的武术散打运动开展过程中, 侧踹腿技术的前摇动比较小, 主要分为前侧踹和后侧踹两种, 前侧踹的启动速度比较快, 后侧踹力量大, 前侧踹腿运用较多, 是武术散打运动中进行进攻和防御的主要腿法。应用侧脚踹技术需要运动员本身

to me.” 如果将语法和语义分开来看, 它们之间的联系很小, 实际生活中也很少这样去表达, 这是导致教学效果不佳的一个重要原因。由此看来, 教师还可以充分利用学生对母语的迁移能力, 设计教学任务, 让学生意识到语法结构在语言习得中的重要性。也可以以小组为单位, 进行合作学习。

再次, 创设语言情境, 鼓励学生应用语言。认知语言学理论提倡语言结构和语言应用的有机结合, 认为这样能够让学习者更好的掌握语法结构。另外, 教师也可以引导学生利用语法结构的不同差异来描述客观事实, 提高学生对语言的运用能力, 当然前提是教师为学生提供了大量的相关例句, 让学生从例句中了解同一语法结构的不同表达形式。教师制定学习规则, 学生通过头脑中已有的知识图式对例句进行加工归纳, 得出语法构成, 提高自己独立学习的能力。

(四) 注重课堂语法知识联系, 促使学生更快掌握英语语法

课堂练习也是巩固语法知识的一个重要环节。根据认知语言学的要求, 教师应注重各种概念和规则之间的联系, 加强课堂训练, 将语义和语法结构放到一起, 让学生深入思考语言本质和各种概念之间的关系, 深化概念层次, 促进学生进行语言输出的训练。另外, 教师还应该熟悉不同概念之间的关系, 在认知语言学理论的指导下将这些概念之间的关系划分成串联和并联, 将语言概念与生活实际紧密结合起来, 让学生在对话语

境中理解两个句子主语之间的关系。如果同一语境中的主语之间存在关系, 那么两个概念就是串联; 如果不存在任何关系, 那么两个概念就是并联。

五、结语

英语语法教学就是要将抽象晦涩的语法内容具体化、形象化, 提高学生学习语法的兴趣。英语教师在设计教学环节时应该考虑到认知语言学的观点, 将语法学习与学生在实际生活中的亲身体验结合起来。个体的内在因素在语言习得过程中起决定的作用。所以, 教师应尊重学生个体的认知规律, 尽可能地将抽象晦涩的语法知识变得生动形象, 培养学生的兴趣, 调动学生的学习积极性, 提高语法学习的效果。

参考文献:

- [1] 栗蔷薇. 认知语言学视角下的大学英语语法教学 [J]. 重庆电子工程职业学院学报, 2017, 26 (02): 138-140.
- [2] 吴晓明. 谈认知语言学在英语语法教学中的应用 [J]. 长春大学学报, 2011, 21 (05): 115-117.
- [3] 撒忠清, 董宏乐. 从认知语言学和功能语言学角度看英语语法及其教学 [J]. 山东外语教学, 2007 (01): 36-40.

作者简介: 李文玉 (1991-), 在读硕士, 讲师, 研究方向英语语法、组织行为与人力资源管理。

具备柔韧性和力量速度为基础,才能更好的在实战中实施并发挥大的杀伤力。

1. 70 公斤级散打运动员侧踹腿在实战中的运用分析

表 1 70 公斤级散打运动员侧踹腿运用情况统计表

(场次: 20 场)

级别	运用次数	成功次数	每场平均运用次数	成功率
70kg	75	22	3.75	26.67%

表 1 中 70 公斤级散打运动员,实战中腿法运用方面,侧踹腿使用次数较高,平均每场接近四次,但是在成功率方面较差。主要原因是侧踹中重心控制不好,且出腿速度不够,很容易被对手截击。

2. 70 公斤级散打运动员侧踹腿击打部位分析

表 2 70 公斤级散打运动员侧踹腿击打部位运用统计分析

(场次: 20 场)

击打部位	击打腿部	击打胸部	击打面部	击打肋、腹部
运用次数	20	26	5	24
成功次数	2	10	2	8
运用率	26.67%	34.67%	6.67%	32%
成功率	10%	38.46%	40%	33.33%
场均运用次数	1	1.3	0.25	1.2
场均成功次数	0.1	0.5	0.1	0.4

通过表 2 可见,在 70 公斤级散打运动员侧踹腿击打部位运用中,击打面部的技术运用次数较少的原因主要是动作难度大,但是成功率却非常高,所以在今后的训练当中,应该对击打面部这一动作进行强化训练,在比赛中增加运用频率。

(三) 70 公斤级散打运动员侧踹腿进攻和防守中的运用分析

1. 70 公斤级散打运动员侧踹腿在主动进攻的运用分析

表 3 70 公斤级散打运动员侧踹腿在主动进攻的运用统计表

(场次: 20 场)

主动进攻	运用次数	成功次数	运用率	成功率
单一技术	14	3	29.79%	21.43%
假动作	8	3	17.02%	37.5%
组合	10	4	21.28%	40%
缠抱	15	4	31.91%	26.67%

通过表 3 数据分析来看,在进行实际的比赛过程中,很多运动员以侧踹腿为假动作的成功率是比较高的,但是在实际的应用

中比较少;在比赛中应用侧踹腿的假动作能够迷惑对手,进而为下一步的进攻奠定技术,但是运动员本身具备优秀的技术转换能力,可以对一系列的组合技术进行连贯应用,假动作是否能够欺骗到对手决定了侧踹腿实施效果。

2. 70 公斤级散打运动员侧踹腿防守反击的运用分析

表 4 70 公斤级散打运动员侧踹腿防守反击的运用统计表

(场次: 20 场)

防守反击	运用次数	成功次数	运用率	成功率
起式反击	5	2	17.86%	40%
躲闪反击	10	3	35.71%	30%
防守后反击	13	3	46.43%	23.08%

通过表 4 可以分析得出,在对方进攻失误后,侧踹腿具有攻击距离远且攻击杀伤力大特点,而在对手攻击失误后,往往会后撤,在后侧过程中,运用侧踹腿反击会起到很好的打击效果,提升了打击的成功率。

三、结论与建议

(一) 结论

从整体角度来看,在 70 公斤级的武术散打运动中,侧踹腿的技术应用成功率较低,在打击部位方面,击打面部的技术运用次数较少的原因主要是动作难度大,但是成功率却非常高,侧踹腿实战运用中,70 公斤级的运动员组合技术方面,使用率和成功率最高,随着比赛时间增加,运动员的侧踹腿能力下降,侧踹腿是杀伤力很强的腿法,相应的对运动员的力量和速度都要有一定的要求,所以侧踹腿的技术使用上体能是关键。

(二) 建议

建议 70 公斤级散打运动员在日常训练中,增强侧踹腿的击打部位训练,在训练过程中侧重,击打面部这一动作进行强化训练,在比赛中增加运用频率。侧踹腿作为杀伤力大的腿法,在训练过程中 70 公斤级散打运动员需要侧重腿法力量和速度训练,同时要结合其他腿法技术继续拧组合腿法训练,以提升技术运用效果。

参考文献:

- [1] 崔哲瑞. 散打侧踹腿技术动作及训练方法 [J]. 科技导刊, 2018 (06): 67-68
- [2] 王聪慧, 权黎明. 散打运动中侧踹腿进攻技术训练手段与方法研究设计 [J]. 武术研究, 2016 (04): 52-54
- [3] 陈晨. 散打侧踹腿的运用及训练方法探讨 [J]. 当代体育科技, 2016 (28): 24