

青少年散打运动员步法运用能力分析

——以 2019 年全国青少年散打锦标赛为例

崔昭海 刘柏良

(吉林体育学院, 吉林 长春 130000)

摘要: 无论是在进攻方面, 还是在防守过程中, 亦或是反击之中, 散打的步法都是起到了关键的作用。本文对 2019 年全国青少年散打锦标赛中青少年散打运动员步法运用能力进行分析。针对步法运用提出了一定的建议, 希望能够进一步提升青少年散打运动员步法的运用能力。

关键词: 散打比赛; 青少年; 步法运用

一、研究对象与方法

(一) 研究对象

青少年散打运动员进攻与防守步法技术分析。

(二) 研究方法

1. 文献资料法。通过中国知网查找散打技术的运动特点、技术要求和发展方向等, 对查找的文献进行总结和分析, 为本论文的撰写提供了大量的理论参考依据。

2. 录像观察法。以 2019 年全国青少年散打锦标赛为例, 对 16 场比赛中青少年步法的使用进行统计, 统计数据主要来源于步法与技术结合的情况。

3. 数理统计法。通过比赛中步法与技术结合的数据, 运用 Excel2017 进行分析、归类, 然后在分类基础上进行数据处理和分析。

二、研究结果与分析

(一) 散打步法概述

散打步法是在散打比赛过程中, 为了进攻或者防守而进行的移动, 在移动中脚步移动的方法就称为散打步法。

(二) 青少年比赛中进攻步法运用分析

1. 青少年散打比赛中进攻步法与拳法技术结合情况

从比赛录像观察统计得出, 在进攻步法和拳法技术结合统计中, 排位前三的分别是: 跨步+组合排位第一, 成功率为 40%; 上步+勾拳排位第二, 成功率为 33.3%; 进步+摆拳排位第三, 成功率为 30%。后三位分别是: 第六位上步+直拳、第七位跨步+直拳和第八位进步+直拳, 分别使用成功率是, 上步+直拳 20%; 跨步+直拳 16.7%; 进步+直拳 15%。从以上数据可以看出, 在比赛过程中进步结合直拳的使用最多, 而跨步组合技术和进步摆拳的结合成功率最高。

2. 青少年散打比赛中进攻步法与腿法技术结合情况

步法+腿法	使用次数	成功次数	成功率	成功率序位
纵步+鞭腿	8	2	25%	4
上步+鞭腿	25	4	16%	5
跨步+侧踹	15	6	40%	1
进步+鞭腿	15	3	20%	6
拖步+鞭腿	16	5	31.3%	2
拖步+侧踹	7	2	28.6%	3
进步+蹬腿	10	1	10%	7

在表 1 数据调查中, 进攻步法和腿法技术结合中, 使用次数最高的组合是上步+鞭腿, 虽然使用的次数较多, 但成功率较低; 跨步+侧踹组合的使用次数一般, 但成功率较高。在散打比赛过程中, 鞭腿、侧踹和蹬腿是主要腿法, 跨步侧踹能够有效的迷惑

对手, 进而实现较高的攻击成功率, 而拖步鞭腿往往是高位和中位鞭腿, 所以打击成功率较高。

(三) 青少年散打比赛中防守步法运用分析

1. 青少年散打比赛中防守步法和拳法技术结合情况分析

通过对比赛录像的观察统计可以得出, 跨步+摆拳成功率较高, 使用次数并不是最多的, 共 22 次, 但是成功率占 68.2%, 排在所有组合的首位; 其次是闪步+摆拳组合, 使用次数只有 6 次, 成功率 33.3%; 换步+摆拳的使用次数 6 次, 成功率 33.3%; 撤步+直拳的使用次数最多 32 次, 成功率较低, 只有 31.3%; 闪步+直拳组合和纵步+直拳组合使用次数一般, 成功率不高。以上的数据不难看出, 在散打比赛中, 防守步法结合拳法防守反击中, 跨步和摆拳组合成功率最高, 其次是闪步和摆拳。

2. 青少年散打比赛中防守步法和腿法技术结合情况分析

在防守步法和腿法技术组合中, 通过表 2 数据分析得知, 整体来看, 闪步+侧踢的使用率并不高, 但成功率却很高。在比赛中, 撤步和鞭腿组合能够很好的实现防守后的试探性反击, 减少了反击过程中被对手再次攻击, 但是从成功率上来看闪步结合侧踢是成功率较高的腿法, 这是因为闪步快速闪躲进攻后, 如果时机掌握的好且侧踢力量大, 能够更好的攻击对手。

表 2 青少年散打比赛中防守步法和腿法技术结合统计表

步法+腿法	使用次数	成功次数	成功率	成功率序位
撤步+鞭腿	18	7	38.9%	2
闪步+鞭腿	11	4	36.4%	3
闪步+侧踢	5	4	80%	1
换步+鞭腿	7	2	28.6%	4

三、结论与建议

(一) 结论

进步的使用次数最多, 但是成功率最低, 拖步的使用率不是最多, 但是成功率较高。进步结合直拳的使用最多, 而跨步组合技术和进步摆拳的结合成功率最高。在散打比赛过程中, 鞭腿、侧踹和蹬腿是主要腿法。跨步侧踹能够有效地迷惑对手, 进而实现较高的攻击成功率, 而拖步鞭腿往往是高位和中位鞭腿。在比赛防守的过程中, 青少年防守步法的中跨步和闪步防守效果最好。

(二) 建议

建议围绕散打训练过程中, 针对散打的步法训练, 需要结合技术进行, 将步法训练与拳、腿、摔技术结合, 组合技术形式进行训练。在日常训练过程中建议采用混合步法和单步法训练、单步重复定型训练、多步组合训练、攻防转化步法变化训练、移动击靶步法变化训练。在步法训练过程中, 可以与高成功率的技术组合, 重视步法与摆拳、侧踢的组合训练。

参考文献:

- [1] 黄明慧, 温楠. 散打步伐和拳法技术调查与分析 [J]. 西部皮革, 2016 (12): 197.
- [2] 白岳卓. 散打运动中步法技术训练手段与方法研究 [J]. 搏击, 2015 (03): 36-38.