

散打转身鞭拳在实战中的应用研究

韦新永¹ 杨娟² 贺鹏飞¹ 常辉¹

(1. 石家庄理工职业学院, 河北 石家庄 050228;

2. 石家庄幼儿师范高等专科学校, 河北 石家庄 050228)

摘要: 加强散打运动员转身鞭拳的使用是非常有必要的。本文通过文献资料法、访谈法、录像分析法对转身鞭拳技术在实战中的应用进行分析, 并对转身鞭拳的特点、训练要领及如何运用于实战进行研究, 从而提出运动员结合自身特点加强对转身鞭拳的练习从而形成自己代表性的“大招”动作。同时在练习时注意细节与时机的把握, 科学合理的加强自身素质的练习, 并且能够将转身鞭拳与腿法、摔法等其他动作配合使用的建议。

关键词: 散打; 转身鞭拳; 训练; 运用

一、研究对象与方法

(一) 研究对象

本文以散打转身鞭拳的实战运用为研究对象。

(二) 研究方法

1. 文献资料法。本研究通过中国知网、万方等数据库查询散打鞭拳的相关文献资料并对相关文献进行分析整理为本文提供研究思路及理论基础。

2. 访谈法。为使本研究更具有真实性, 笔者通过向专项教师及优秀运动员请教在查阅文献过程中遇到的疑惑, 并通过访谈向其请教对这一拳法技术实战运用情况及训练转身鞭拳的一些比较科学化的建议。

3. 录像分析法

通过采访听取相关专项教师及优秀运动员建议, 观看了分析一些国内外搏击运动员(国外: 阿图尔、弗雷迪等。国内: 张开印、龚艳丽、张伟丽等)关于转身鞭拳比赛视频为本文散打转身鞭拳的实战运用的撰写提供了一定的实践基础。

二、结果与分析

(一) 转身鞭拳的特点

转身鞭拳运动轨迹呈弧线形, 可分为平鞭拳、斜下鞭拳、斜上鞭拳三种。其具有动作大、力量足、角度刁钻、速度快、隐蔽性强等特点, 运用时加上其他拳法及腿法的配合, 往往会达到出其不意, 一招制敌的效果。

(二) 转身鞭拳的训练方法

练习散打转身鞭拳时要遵循人体技能发展规律: 泛化(粗略掌握阶段)、分化(巩固提高阶段)、自动化(运用自如阶段)循序渐进进行练习, 同时也要加强运动员相关技术的训练及自身身体素质的练习。

1. 转身鞭拳技术练习。

(1) 基本动作的练习。转身鞭拳应按照人体技能形成的基本规律规律来进行练习, 其动作要领: 转身快, 借助于转动身体的惯性带动手臂, 用前臂鞭打甩拳击打目标从而达到最大的转身鞭拳威力。

练习时还应注意: ①转动身体时要以腰带动身体, 动作连贯且保持好中心稳定。②出拳击打目标时要以腰带动肩部, 再由肩部带动上臂和小臂把拳甩出, 此时肘部不能太直要保持一定弯度。③击打目标时可根据自身习惯选着拳背或小拳眼进行击打。④以正架为例, 转身过程中, 左拳应保护好头部, 防止对方抓住空隙进行反击。击打完成后迅速恢复实战式。

(2) 空击练习。在空击练习时一般要求练习者要设立一个假想敌, 然后结合其他拳腿组合进行转身鞭拳的空击练习, 在空击练习时要注意发力顺序及动作的连贯性, 以及击打假想敌的具体

部位, 动作做出后看是否能够击打到预期目标。如此反复练习形成肌肉记忆从而更好应用于实战中, 值得注意的是练习时不仅要假象击中目标练习同时要假象在击打目标落空时应如何把进攻转为防守从而为千变万化的实战运用做好铺垫。

同时鞭拳动作练习时身体的平衡与动作完成后还原防守也非常重要。还有鞭拳的训练要以实战为核心, 在实战中抓住彼此的距离感进攻时间差。结合实战, 能高效培养和提高运动员在紧张激烈的对抗条件下主动的运用技术能力。

2. 身体素质练习。任何运动及技术的练习都离不开良好的身体素质(力量、速度、耐力等), 否则一切都等于空谈, 练习散打转身鞭拳一样需要良好的身体素质实战运用时才能达到良好的效果。

(1) 力量训练。中国有句谚语叫作“一力降十会”意思为在绝对力量面前再好的动作技术都是没有用的, 可见力量在比赛和训练时的重要性。在众多搏击格斗中很多运动员(如霍利菲尔德、泰森等)动作技术的施展都得益于力量的优势而技高一筹。散打搏击同样适用于此, 对于散打转身鞭拳的力量训练可从两方面提升: 一是耐力力量, 二是速度力量(爆发力)。

耐力力量的训练常用的训练方式为负重抗阻训练, 如杠铃、哑铃、羊角包等练习, 这些练习对运动员的腰部力量、腿部力量级手臂力量的提升都有击打的帮助。而练习散打鞭拳这一技术时除了以上必要的力量练习外还可加上转身鞭拳动作技术练习, 如单手握住哑铃(出拳手)练习转身鞭拳技术, 这种练习方式可以很好地提高转身鞭拳的力量和速度, 值得注意的是并非训练时哑铃越重越好而是根据自身情况选择合适重量(不宜过重或过轻)。

速度力量(爆发力)的训练是需要同时提升速度和力量的练习, 这种训练方式可采用俯卧撑击掌、推小车等训练方式进行训练。而对于转身鞭拳这一动作技术除了要完成以上练习外还需适当增加击打固定沙袋练习, 这种练习方式不仅可以提升力量练习还可有效提升距离感的调节。

(2) 速度练习。对于搏击项目来说除了力量练习之外, 速度练习同样也是必不可少缺少的一个环节, 它同样是影响着比赛胜负的一个关键因素。因此, 速度的提升同样是搏击运动员动作技术施展高于他人一筹的法宝。

对于散打转身鞭拳这一动作技术而言提升速度的方法就是提升其反应速度, 反应速度就是运动员意识条件下在最短时间内做出的反应, 反应速度直接影响运动员动作技术的启动速度, 因此要提高运动员的反应速度可以从注意力和信号的应答能力两方面着手。首先提升注意力方面运动员应在比赛或训练时要全神贯注注意着目标不可分神或太过于放松轻敌, 其次提升信号应答方面运动员平时训练时要养成连续地进行耸肩、左右躲闪、转腰等动作习惯, 可以虚实结合迷惑对手同时又可让肌肉处于活跃状态,

促进中枢神经的兴奋,从而提升运动员的反应速度。除了以上两个方面外,运动员还需进行移动手靶的练习以及模拟实战练习,不仅可以提升速度能力还可以培养其实战意识及良好的实战距离感。

3. 战术练习。

(1) 声东击西战术。声东击西战术在实战中以拳腿佯攻或假动作等手段迷惑对手声东击西,从而使对手漏出破绽,给对方重创,从而制服对手的一种技战术。在此战术中目标和原则都是一致的,都是要给对手造成错觉将对手注意力吸引,从而攻击其防守薄弱环节,从而出奇制胜。如:直拳或勾拳进行正面佯攻吸引对方注意力,在对方注意力转移时抓住时机利用转身鞭拳攻其不备,达到重创目的。

(2) 攻防对峙战术。攻防对峙是防守与进攻技术组合而成的复合技术,在双方对峙时可用拳法腿法开路,寻找合适时机配合转身鞭拳技术进行攻击。或利用拳腿迫使对手向某一方向运动,之后在适当距离和适当时机运用转身鞭拳得分。如:左右直拳接转身鞭拳技术等。

(3) “引蛇出洞”战术。此战术与声东击西战术一样也是佯攻性战术,不同的是声东击西是转移对手的注意力,而引蛇出洞战术是采用任何一种进攻方式去佯攻对手,目的是为了破坏对手防守姿势,为转身鞭拳技术开辟道路。

在进行“引蛇出洞”战术之前还需对对手下一步动作进行预判,分析对手漏出破绽位置,为下一步攻击做好准备。如:击腹拳接转身鞭拳组合技术。

(三) 转身鞭拳在实战应用中常见的技术组合:

1. 前手直拳接右手转身鞭拳。前滑步做直拳佯攻对手正面部,使对手疏于侧面部位防守,紧接着右转身体180度打出右转身鞭拳击打对手侧面部。

本组合值得注意的是:左手直拳是为了吸引对方注意力,而不是最主要的进攻拳法。在运用本组合时,应一气呵成,不能有任何停顿。

2. 左侧踹腿接右转身鞭拳。左腿垫步侧踹攻击对方胸腹部,使对手注意力急于放在侧踹退的挂防上。随即借助对方手臂防守挂击侧踹腿的力量,顺势右转体180度,打出右转身鞭拳进攻其面部。

本组合值得注意的是:此动作为左侧踹腿击空或被挂防时的进一步补救进攻技法。还有在对方挂防侧踹时,应及时收腿控制好重心,保持好身体平衡,为下一动作做好准备。

3. 防守鞭腿接反击转身鞭拳。实战时当对手鞭腿击打我方头部时,我方应迅速防守并拍击对方进攻腿,同时转体180度打出右转身鞭拳,击打对方头部。

本组合值得注意的是:(1)准确捕捉对方鞭腿进攻意图。(2)防守拍击对方进攻的鞭腿时,应顺着对方鞭腿进攻方向移动。(3)在运用转身鞭拳时应与对方保持有效地击打距离,切勿太近形成肘击,造成犯规,或距离太远击打落空。

以上只是根据本文实际情况列举出三种常用转身鞭拳组合在实战中的应用,在平时训练及比赛中还有左腿鞭腿接右转身鞭拳、左右直拳接转身鞭拳等等诸多组合,运动员可根据自身情况举一反三,探索出适合自己的转身鞭拳组合技术。

(四) 转身鞭拳技术在实战中的运用

1. 进攻性鞭拳的运用。在实战中双方都属于戒备及意识高度集中状态下,双方都会利用对方击打动作做出后的空档进行反击,这种情况下可结合拳腿组合进行佯攻分散对手注意力以转身鞭拳为真正击打拳法进行攻击。

还有就是双方在拼打几回合后双方体能都有所下降时,主动

利用转身鞭拳进行主动攻击是最为有效的,因为在体能有所下降时,技术动作反应、防守和反击能力都会下降,因此转身鞭拳的命中率就会很高。如2022年6月在世界著名搏击赛事UFC275期中我国运动员张伟丽在对阵波兰名乔安娜-耶德尔泽西克二番战时,在第二回合双方体能都稍有所下降时,张伟丽以左腿侧踹佯攻对手当对手放松警惕时张伟丽抓住时机利用一记转身鞭拳ko对手获得最终胜利。

2. 防守反击性鞭拳的运用。防守反击性鞭拳可分为两种:一种为己方运用转身鞭拳进行反击,另一种是对方用鞭拳进行反击。

当第一种情况当双方运动员在进行对抗我方运动员遭受连续进攻打时,我方运动员可在退守时抓住对方出动作空档抓住战机以转身鞭拳进行反击会得到意想不到的效果。如2009年中泰拳王争霸赛中,我国运动员张开印与泰国运动员兰桑坤进行对战时,我国运动员张开印在面对对方雨点般的拳腿组合下只能疲于防守,但在对方再次进攻时张开印抓住对方进攻空档时机以一记转身鞭拳ko对手从而一战成名。

针对第二种对方用鞭拳进行反击时,当对方处于远距离进攻我方时可用直线腿法攻击其腰背部破坏其重心进行阻击。当对方在中近距离攻击我方时,可用下潜摔、下潜拳法反击或抱头防守拳腿组合反击等技术进行反击。

3. 双方对峙试探对手。在双方交战开始时,对彼此双方实力都不了解时可利用转身鞭拳试探对手从而判断对方水平。在水平较高的运动员面前突如其来的转身鞭拳可能会做出相应对策轻而易举化解掉,水平一般的运动员在面临突如其来的转身鞭拳有可能会惊慌失措失去判断能力从而遭受重击导致比赛失利。但也不排除优秀运动员佯装惊慌,表现出化解吃力现象从而导致对手轻敌,抓住对手空档给予重创,所以在双方实战时绝不放松警惕从而输掉比赛。

三、结论与建议

(一) 研究结论

1. 科学合理加强高水平运动员身体素质练习可为实战打下良好的基础。

2. 根据自身实际情况探索出适合自身的转身鞭拳组合技术。

3. 加强基础练习可更好地服务于实战的运用。包括基本动作技术、击打沙袋、手靶及实战的演练等。

(二) 建议

1. 比赛中不要过多使用转身鞭拳技术,否则有可能被对方看透反而适得其反。实战时结合鞭拳技术特点抓住战机一次的有效运用就会给予对受重创。

2. 练习时注意转身鞭拳运用时的时机培养,包括实战距离感、时间差及配合拳腿等组合的佯攻技术同时结合自身特点培养自己具有代表性的连击动作技术。

参考文献:

- [1] 王健勇. 浅析散打转身鞭拳的实战运用与训练方法[J]. 拳击与格斗, 2020(1): 73.
- [2] 袁杨. 转身鞭拳的训练研究[J]. 内蒙古师范大学学报, 2019(2): 121-124.
- [3] 梁俊. 浅谈转身鞭拳的学习及其在散打中的应用[J]. 拳击与格斗, 2019(8): 131.
- [4] 王建玲. 转身鞭拳的应用研究[J]. 运动, 2019(03): 145-146.
- [5] 常子敏. 散打转身鞭拳的实战运用与训练方法分析[J]. 文存, 2020(28): 205.
- [6] 郝思源. 转身鞭拳技术在比赛中的运用与分析[J]. 体育风尚, 2019(9): 69.