

重庆市散打队训练研究

何光荣

(重庆市武术运动管理中心 400000)

摘要: 散打作为一项对抗性体育竞技项目,是心理、体能、技术多方面的较量,科学的训练提高运动员的竞技水平。相较于其他对抗性项目,散打项目具有其特殊性,需要确立运动员全面、快速、凶狠、多变的对抗风格。因此,本文以重庆市散打队训练模式作为研究对象,从训练准备到技术训练、战术训练及综合素质训练四个训练层次针对散打运动的特点进行分析研究,提出了对踢、打、摔全面散打技术的掌握,反应快、动作快、转换快、移动快训练的加强,适应比赛攻防手段多样性的战术演练,全面身体素质的提升以及对散打规则的充分利用这些多方面的实战对抗训练策略。

关键词: 散打;科学训练;技术;战术;综合素质

1 选题依据

随着我国散打运动的发展,在过去的四十多年里,从一个试点项目发展成全运会正式比赛项目。重庆市散打队充分运用科学理论与训练实际相结合,培养出一大批优秀散打运动员,并获得骄人的成绩。梁杰,经过4年训练,在2019年获得全国武术散打冠军赛100公斤以上级冠军。何烽,经过4年的训练获得2019年全国武术散打冠军赛65公斤第三名,上合组织国际散打比赛65公斤级冠军。于超杰,经过6年训练获得52公斤56公斤全国武术散打比赛第一名第二、三名等。2021年十四运会上重庆市散打队夺得散打男子团体亚军。以上的成绩成果证明重庆市散打队的训练方法具有一定的实践效果。

2 散打训练准备

2.1 制定散打训练计划及根据

训练计划制定首先根据重庆散打队运动员的现实情况而定,对现有运动员进行测试、诊断、分析)着重考虑现有运动员的潜在能力和预测可能达到的成绩。其次根据散打队基本管理、训练水平状况及现有训练设备、设施等因素制定。

2.2 训练计划周期

重庆散打队的训练计划以全运会夺牌为最高目标,所以应以4年训练计划作为长周期。第一年,努力抓好基本身体素质、基本技术、基本战术和散打竞技能力的形成,积累比赛经验;第二年,重点抓运动员个人特长技战术,形成竞技“绝招”,并在更多的级别进入名次;第三年,全面提升运动员的散打技能和运用散打技战术的能力,出现散打竞技高峰,并在某些级别具备夺牌实力;第四年,保持最佳散打竞技能力,在全运会上夺牌。

3 散打技术训练

散打运动员竞技能力高低的标准可以用一个基本点、一个重点、一个难点来衡量。基本点是运动员必须掌握正确规范的技术,重点是要练出全面良好的身体素质,难点是最大限度提升散打对抗的距离感、本体感、时机感这三种无形的素养。散打技术训练要严格按照上述三点要求实施,训练运动员在动态和时间、空间变化的状态下轻松自如地完成技术发挥。任何一个散打单个技术都不是孤立的,每个动作技术都离不开时间感和距离感及与其他技术动作的配合运用。我们通过单个技术学习可以了解散打运动的基本规律,也可以对其他动作有触类旁通的效果。

3.1 技术训练

技术训练要求所有技术动作一触即发,做到最大加速度、身体充分放松。拳法训练时一只手打击另一只手必须防头,做腿法训练时也必须一只手防头,要加掩护手、撑手配合。

以人的全身有效得分为击打目标;在远踢、近打、贴身摔距离变化中完成;以身体穿戴护具与亮靶结合;所有技术动作在击打时必须找准点位,力量打透,才能做下个动作(判断标准必须把目标打得有位移)。所有技术动作在出击之前身体做到最大程度放松,特别注意在击打中目标一刹那,加速度做到最大而后立即放松恢复原位;训练过程中靶师和打靶人要互为压迫对方,打靶的人以撑手

控制距离,撑手创造出来的机会必须击打,在练习过程中攻击者无论向前、原地或者后退不能放过任何一个击打机会(判断标准就是相互两人能否感觉彼此有强大的压力);技术训练连续发力(单个技术、组合技术和进退转换中的连续发力),提高在进攻和防守反击中的击打力量,特别要多训练在对攻过程中的发力,还要解决抱缠中的变向、变速、变劲。

3.2 技术训练方法

散打规则是净打2分钟一局,三局二胜,对运动员的有氧耐力和无氧耐力要求很高。不同级别和技术风格的运动员在技术训练上需要有针对性的进行,根据其技术特点、体能素质等方面,个性化专项化训练。不同的训练方法,有不同的训练目的。训练方法主要采用间歇训练法为主,循环训练法等为辅。

4 散打战术训练

散打运动员会经历从新手到优秀运动员的过程,通过战术训练,逐步让运动员形成正确的散打比赛思维,从乱打到会打、再到打的合理、打的高明。散打战术是在比赛中,根据对方及本方实际情况,为了获胜采用的计策和方法。战术训练在于运动员根据自身在通过训练身体、技术、心理所具备的能力,面对不同对手,针对其特点,作出的调整,达到获胜的目的。

4.1 战术制定原则

首先是按照散打运动的运动规律进行制定,“踢、打、摔”为散打运动的主要技术动作,所有战术的制定不能违背项目的特点。第二“攻防兼备”原则,只攻不防、只防不攻都不能达到获胜的目的,散打运动战术制定必须做到“攻防兼备”。第三灵活多变原则,散打运动要视比赛情况的不同,随时改变战术,不能被战术圈住。第四知己知彼原则,以自身优势为主,比赛前了解对方特点,以己之长攻彼之短。

4.2 战术训练特点

根据散打运动的竞赛规则、技术要求场地限制等特点,使得散打运动的战术相较于其他对抗性运动项目有着鲜明的区别,具有自身的特点。首先是技术得分,利用技术动作,攻击对方有效部位从而获得点分,是最常见的战术手段;第二是下擂台,由于散打比赛擂台特点,两次将对手击下擂台即算获胜,这是一种特殊的战术手段;第三优势胜利,比赛中合理技术攻击有效部位击倒对方,10秒内无法恢复比赛,即优势胜利。

4.3 战术训练内容

散打战术包括对攻、佯攻、防守反击、重创、体力、心理等方面的战术,以战胜对手为目的。

4.4 战术训练方法

散打训练中战术训练是重要的训练内容之一。日常训练中,需将运动员的基本技术、特长、身体素质进行整体评估结合;赛前训练中,要将对手的特长作为关键攻克目标,战术训练在具有针对性下进行,以达到理想效果。

4.4.1 基本战术训练

基本战术训练,是以基本技术为基础在日常的训练中进行的反

复塑造性训练。一般固定战术训练,是陪练运动员为主力运动员设置特定靶位,进行重复联系。或防守反击,假动作打乱对手后反击等一系列战术动作的反复训练联系,形成肌肉记忆,使之定型的训练被称之为基本战术训练。

4.4.2 模拟实战训练

模拟不同战术所需要的攻防练习,如模拟进攻型的对手、防守反击型的对手、擅长拳法的对手、擅长腿法的对手等。要求真打实练,设计不同的场景模拟训练逐渐加大难度,由单一的打法到多种打法,以提高多种战术的综合运用能力。

4.4.3 战例分析

选择能反映散打比赛战术特点和应用战术较典型的案例,一是组织运动员反复观看比赛视频,选择战术运用好的和战术运用不好的对比分析,借助影像的直观印象,帮助运动员形成自己的综合分析能力,并学会分析自己用什么样的战术去打更合理,然后再通过实战训练课检验所采用的战术是否有效。二是由教练员带领运动员有目的进行分析讨论,帮助运动员养成主动完成战术思考的能力。

5. 散打综合素质训练

散打技战术的发挥,依赖于有良好的身体综合素质为基础。力量、速度、耐力、柔韧性、协调性、平衡能力,抗打能力等综合素质的高低,决定了一个散打运动员能否成为优秀拳手。其中,具备良好的力量、速度、耐力可让运动员成为打法凶狠、令人生畏的拳手。

5.1 力量训练

对散打运动项目而言,力量可细分为绝对力量、速度力量(爆发力)、肌肉耐力、精神力。既要细分的力量分别细化训练,也要综合训练。力量作为人体基本素质的一个基础素质,力量素质水平从不同程度上影响着身体的其他素质的发展。力量素质水平较低的运动员,整体身体素质也会不高,身体素质差也是出现伤病的主要原因之一。

俗语有云“一力降十会,一力压十技”、“练技不练力,空得花架子”等。因此没有力量的技战术就会成为徒有其表的空架子,运动需要力量,不断提高自身力量的散打运动员,才能在实战中解决打击等根本性问题。对散打运动项目而言,力量可细分为绝对力量、速度力量(爆发力)、肌肉耐力、精神力。既要细分的力量分别细化训练,也要综合训练。

具体方法如下:

深蹲、负荷量。绝对力量按最大负荷的百分之九十左右五组(5次);速度力量按负荷百分之二十至四十左右五组(20次)快速完成。每组完成后的辅助训练:高抬腿、冲刺、蹬腿、扫踢充分伸髋、转髋做到最大加速度,而且完全不用力一触即发,要求(身体充分放松,骨骼及肌肉充分放松)

负重前弯腰。负荷百分之二十至三十,5组10次以上加速度完成;高翻前推,负荷百分之十左右5组(10次以上)加速度完成。负重杠铃左右转腰负荷百分之二十左右5组(10次以上)加速度完成,每组完的辅助训练、扫踢转髋主要中高扫踢,直拳、平勾、上勾拳,身体加速一触即发。

卧推。绝对力量按负荷百分之九十左右5组(5次)加速完成。速度力量按负荷百分之三十至四十5组(10次以上)加速度完成。每组完的辅助训练、直拳、平勾拳加速转体,完全放松做到最大加速度、不管出拳但是要体会甩肩出去的感觉,一触即发,拳高度与鼻子一样高。平推;负荷百分之十以内5组(10次以上)加速度完成。每组完辅助训练同上。杠铃曲臂(二头肌训练)负荷百分之二十左右5组(10次以上)加速度完成,每组辅助训练同上。哑铃左右手曲臂训练5组(单手10次以上)加速度完成,每组辅助训练同上,上勾拳如上。

基础速度力量训练。蛙跳、蹲跳、鸭行步、后蹬跑、高抬腿、小碎步、冲刺。抱缠;主要练习变劲、变向、变速,互抱脖子、互

抱摔与抗摔。肌肉耐力训练小负荷多次多组结合极限次数。

5.2 速度训练

散打运动可分为反应速度、动作速度、移动速度、动作频率。既要分别细化训练,也要综合训练。训练方法如下:

反应速度。学会放松排除杂念集中精力,通过击靶、打反应、条件实战、实战,有意识安排从第一反应打到第二反应……直至极点反应,要强调连续反应速度。

动作速度。在掌握规范散打技术的基础上,强化起动速度、加速度训练,设置各种条件做最大加速度的连续击打。

移动速度。掌握正确的散打步法,通过击影、击靶、条件实战、实战等,对步法启动、制动、加速、转换进行细化练习和混合练习。

动作频率。重点在起动速度和加速度基础上增加转换速度,也即通过设计实用的连续击打动作重复练习,需要注意的是,主要以三个连续击打动作作为主要训练内容。

5.3 耐力训练

散打比赛是典型的间歇性体育项目,通常采用三局两胜制,每局时间两分钟,中场休息一分钟休息。正是这种比赛模式使得运动员需要具备快速恢复的能力,以在后续比赛中更好的发挥。因此耐力在散打运动具有重要的作用,特别是在比赛后半程中,运动员经过激烈的比赛,身心俱疲,力量速度在一定程度上都会有所下降,这是战术技术的发挥水平也会受到特别大的影响,此时耐力强的运动员,在比赛后半程会具有更大优势。耐力也是运动员在散打运动中获得最终胜利的关键因素之一。

耐力训练的方法是有氧、无氧、混氧结合训练。基础耐力通过长跑、变速跑结合田径跑跳运动训练。专项耐力运用间歇训练法结合技战术训练,采用对某一特定动作的极限次数完成;也可以采用极限次数完成组合动作,延长每一局比赛时间的方法来训练运动员的耐力。

5.4 散打综合能力训练

围绕距离感、本体感、时机感、预知能力、决断能力这些难点,将技术训练、发力训练、对抗训练与实战训练紧密结合,有目的、有计划、有训练逻辑逐步实施。

5.5 散打心理训练

竞技体育技战术水平不断提升的时代里,高水平比赛中并不会出现运动员竞技水平大幅差异,运动员之间实际上进行的是心理素质和运动心理技能层面的较量。运动员在心理上做好充分的准备,储蓄心理力量,才能在赛场上更好的调动生理系统积极加入竞技比赛中,达到最佳的竞技状态。心理训练通常包括日常训练及赛前训练。心理训练要做到针对性与散打专项运动的特点相结合,在长期的实践中循序渐进、有规划、有意识的对运动员进行心理能力训练,关注运动员心理变化。

6. 结论

武术散打牵涉到运动学、训练学、心理学、解剖学、营养学等多种学科的知识。确切地说,武术散打是一门牵涉多学科的需要智慧与身体高度结合的竞技项目,作为专业的散打训练队,教练员应该从其他项目中借鉴好的经验和方法,在训练教学中应该多加钻研技术动作和训练方法,从而摸索出更加适合项目发展的训练手段和方法。

参考文献:

- [1]金玉国.中国战术史[M].北京:解放军出版社,2003.
- [2]管建民.中国散打教材.[M]2005.
- [3]赵光圣,邱丕相,陈文鹤,等.中国散打集训队备战第13届亚运会训练监控方法与手段的研究[J].中国体育科技,2001,25(4):26-29.
- [4]赵光圣,陈国荣,周金彪,等.散打运动员体能测试模式与标准.[J].上海体育学院学报,2002,26(4):65-69.