

浅谈武术散打与泰拳的技术分析

吕培楠 熊亚兵
云南师范大学体育学院

[摘要] 武术散打是我国现代体育竞技的精华,其拳、腿、摔、由繁化简,动作简单实用性强。泰拳古朴纯真,注重实效,同时也反映了泰国文化的内涵。近年来我国散打与泰拳举行了多次比赛,皆有输赢,展示出各自的技术特点,因规则和训练方式不同,难以评价谁更为优秀。但两种搏击技术在不断交流过程中,可以相互借鉴和学习,并得到共同提高。

[关键词] 技术体系;运动风格;分析

1 运动项目技术分析

1.1 散打技术概述

武术散打技术:指在格斗中,竞赛双方为合理的、有效的击打、摔倒而得分所使用的动作技术。散打技术动作的合理性体现在:符合人体运动生物力学原理,以及符合中国古武所提出的相生相克的技击概念。散打技术动作的有效性体现在:可以最大程度的发挥技术动作和人体自身潜在的运动能力,以最小的消耗达到战胜对手、保护自己、取得最佳成绩的目的。运动员在竞赛过程中,获胜的因素是取决于多个方面的,涉及到体能、技战术、心理素质等。

1.2 泰拳技术概述

泰拳技术,是拳手可以使用拳、腿、肘、膝人体四肢的八个部位实施击打,在掌握泰拳基本技术的拳法、肘法、膝法、腿法等技法和技术组合的攻防技术后,反复长期练习,使技术动作形成条件反射,在实战中根据所学技术进行自由组合发挥。从泰拳的技术风格来看,它的拳、肘、膝、腿的进攻方式干脆、凌厉,在对抗中,其格斗能力表现为技能、体能、心理和技战术的有机结合,但体能和技能的发挥起到决定性的作用,这也决定了泰拳技术要求动作简练、实用,其势如摧枯拉朽般,多以重击,进攻的有效性重创对手著称。

1.3 散打与泰拳的技术体系

散打与泰拳属于同一项群的对抗性项目,两项运动技术都具备同源性,是在各个文化土壤中孕育生长起来的,民族传统特有的技击项目。由于文化的差异,所制订的竞赛规则也有所不同,两项运动的技术特征各有倚重,中国散打更加重点数获胜,技术动作速度快,灵巧,战术组合灵活多变;泰拳则着重削弱对方的能力,技术风格更为简洁,硬打硬攻,随机变化较少,崇尚以攻为守,将防守隐含于进攻之中,泰拳更注重进攻,其防守主要是为了更好进行反击。泰拳的进攻技术的组合中,腿法是其主要的进攻手段,其次是拳击、顶膝和肘。而中国散打的主要技术手段有:拳法、腿法、摔法、快摔在中小级别运动员中较其他技术动作的运用多,膝法、肘法的使用十分少,防守技术多以控制距离防守以及格挡、摇臂较为常见,中小级别直接对抗相对较少,运动员的抗击打能力一般,身体各个有效得分部位耐受力较强。

2 对散打与泰拳技术风格分析

2.1 散打动作突出快、准、巧

散打技术,远腿、近拳、贴身摔、拳腿组合,拳加摔,反击快摔,这些技术风格正体现了我国散打技术的独到之处。现代的散打通过对传统武术进行归纳、整理,取其精华,最后确定的基本技术具有两种运动形式:一、直线型形式,二、弧线型形式。拳法以直、摆、勾为主,腿法以正蹬、侧踹、鞭腿为主要手段;摔法则以接腿摔,抓反击摔,快摔为特点,主要以破坏身体重心和失位的特点,来使用接腿摔和接招摔的方法。而防守技术分为接触防守和不接触防守。武术散打在竞赛形式中借鉴了中国古武的打擂台的方法,一局比赛中一方掉下擂台两次即判定本局比赛为输方。在比赛方式上采用三局两胜制,凭得分赢下两局者即为胜方。

2.2 泰拳动作简练、注重实效

泰拳规则规定“可削弱对手的能力”的进攻动作才可得分,受到竞赛规则影响,泰拳技术的培养风格,更偏向于简洁,重实用,与其他竞技性项目对比更崇拜进攻的力道和强度。另一方面,从泰

拳的技术动作结构来看拳、肘、膝、腿的进攻干脆、简练,防守技术多以阻击以及防反为主要手段。散打受到“以分取胜”的规则限制,更强调技术动作的战术组合运用,多以灵活变换为主,缺少激烈的对攻画面,动作的实效相对较弱。

3 散打与泰拳部分技术分析

3.1 腿法对比

比赛中;散打的主要腿法有:正蹬、侧踹、前后鞭腿、前后摆腿以及转身后蹬;泰拳主要腿法有:正蹬、后蹬、横扫踢、转身摆腿。侧踹作为武术散打特有的腿法,在散打中常被用作阻击或进攻;散打的鞭腿与泰拳的横扫腿很相似,但又有本质上的差别,一、腿法击打部位的不同,散打鞭腿是脚背,而泰拳则是利用小腿前胫骨处击打;二、腿法发力方法不同,散打的鞭腿形容成一条鞭子,击打速度比横扫踢快。泰拳的腿法完全展跨送髋,形容成一根棍子的抡,幅度大。

3.2 蹬腿发力点差异大

散打中的正蹬腿,攻击部位为前脚掌,动作发力并不完全,蹬出后需要收回,常用于阻击对手动作,破坏对手重心,根据散打竞赛规则,常会用蹬腿来破坏对手动作重心,以达到下播,倒地等得分目的。泰拳中的正蹬腿又叫刺蹬、踹腿类似于散打的正蹬,攻击部位多为脚尖处,杀伤力大。根据力道和使用的不同,可分为试探,阻击,进攻使用。

4 结论

(1) 中国武术散打和泰拳技术就有相似之处,两者之间可吸收、借鉴、渗透,从而可以针对各自技术构架进行改进,进而更加完善技术体系。“远踢近打贴身摔”是武术散打一直奉行的核心战术思想,这套理论也切实的指导了散打运动员在远、中、近三个距离该如何攻击对手。但在看似全面的技术体系下却有着一个严重的弊端,就是在双方近身后都无法成功使用摔法时只能被动等待裁判分开,而没有进攻技术可以使用,这不仅让散打比赛脱离实战,而且消极场面也会严重影响比赛的观赏性。然而,散打可以借鉴泰拳的肘、膝攻击方法,膝法的引用可能会进一步解决这个问题。

(2) 对于竞赛规则的调整,中国散打更新换代的较慢,革新规则,限制搂抱动作,加强对抗性,增加拳腿组合的使用等。各个运动员重视抗击能力的训练,加强拳腿的硬度,增强自身的格斗对抗能力,提高观赏性,突出自身的民族风格特点,逐步完善理念、技术、规则的更新换代,逐步与国际接轨,走出国门,使散打国际化,争进奥运项目。

参考文献:

- [1] D.G.E. 霍尔. 东南亚史 [M]. 中山大学东南亚历史研究所译, 北京: 商务印刷馆出版, 1982.
- [2] 张耀庭. 中国武术史 [M]. 北京; 人民体育出版社, 1997:35-38.
- [3] 列·巴·马特维也夫. 竞技运动形成理论 [M]. 姚颂平译上海: 华东理工大学出版社. 1997; 8-9
- [4] 马学智. 规则的改动对散打运动的影响 [J]. 北京体育大学学报, 2000, 23 (3); 413-415.
- [5] 王维. 泰拳与中国散打技术特点比较 [J]. 体育学刊, 2002, 9 (3). 52-54