

新竞赛规则对我国优秀男子散打运动员技术影响与分析

◆袁 鹏

(北京体育大学 100084)

摘要:散打是中华民族传统体育项目最具有代表性的运动,从1979年发展以来经历了近40年发展,成为世界普及的运动项目之一。竞赛规则经历几次的变化,竞赛规则的修订对技术产生了较大的影响,本文以文献资料法、录像分析法、数理统计法对2016(试行版)武术散打竞赛规则的变化对散打技术的影响进行研究。

关键词:散打;规则;技术

前言:

在前人研究中漆振光《2004年新规则对散打技战术变化的影响》一文中指出“散打竞赛规则每一次的修改都会对散打技术的发展起到良好的发展。散打技术水平的发展促使新规则的更新和规范了了解和掌握新规则的意义,对将来武术散打战术和技术发展带来影响,同时还要科学训练和比赛指导具有很大的重要意义”^[1]。于万岭等《对边构散打体系的几点思考》散打项目是中国传统文化相结合的文化产物。散打的技术形成是竞技体育发展的特点和规律。散打比赛技术的构成是竞技比赛的依据,也是散打技术动作标准化的方向发展^[2]。事物的发展是随着时间的推移,社会的需要而发展,散打项目也是需要而不断改变完善。

结果与分析

在2013版和2016(试行版)新规则的对比可以看出在得分标准上2016(试行版)竞赛散打规则增加了先后倒地这一条款。这一条款的增加表明更加鼓励运动员积极主动的去运用摔法技术,特别要求队员的摔法更加细化,对队员的快摔技术更加严格。这种重大的改变,需要运动员理解、结合实际比赛,这种改变的目的是引导散打技术向国际化的方向发展,使运动员向踢、打、摔技术全面的均衡发展。2016年(试行版)新规则实施从比赛上来看,比赛的节奏加快,运动员在比赛中更加激烈对抗,使比赛更加精彩。实施2016年(试行版)新规则后散打技术的整体攻防节奏上加快。

拳法分析

新规则在对拳法影响具体表现在出拳法频率提高,拳法运用整体来看,拳法得分占全场得分的比例在不断上升。拳法在散打技术中占据着重要地位,随着国内商业赛事的蓬勃发展,商业赛在散打体制内也不断举行,运动员的拳法也不断提高,拳法的精准度,力量,拳法的的多样性在比赛中得到了表现。

腿法分析

我国优秀散打运动员的腿法技术运用主要集中在前鞭腿和后鞭腿上,而具有武术散打鲜明特色的直线型腿法(踹腿、蹬腿)在新规则实施后使用频率明显增多。究其原因有二,一是直线腿法中侧踹腿是武术散打项目中最具有散打技术体系中最原滋原味的武术动作的代表动作,新规则积极鼓励使用直线动作,在裁判给分上也给予的鼓励。二是在新规则的条款中增加一分摔,使得运动员在比赛中减少了中高鞭腿的使用频率,中高鞭腿在比赛中易被对方选手接住,故在比赛中以低鞭腿为主要腿法进攻方法,而以往低频率出现使用的直线动作弥补的身体中位进攻的方式,并且得分效果明显。新规则的修订后使得腿法更加多元化,

增加比赛的观赏性。

摔法分析

我国优秀散打运动员的摔法使用主要集中在贴身抱摔,下潜抱摔、接腿摔。在新规则散打竞赛规则中“先后倒地后倒地得1分”这一条款,使得在摔法技术运用上更加突出。具体表现在摔法时间更短,对摔法的条款规定,判法更加明确更加细化。新规则对接腿摔的要求是一次发力,并且不让摔法用蛮力推对方下插。这就使得摔法在比赛中使用接腿摔居多,其次是下潜摔。新规则的修改对摔法的技术要求更高,摔法技术的细节更加细化,对运动员的快摔能力,预判能力提出更大要求。

武术散打是中国的自主研发出的优秀传统体育项目。规则的不断修改是促进散打的发展,只有不断完善才能使散打项目在中国乃至世界成为人们喜爱的运动项目,规则的修改对技术也提出了新的要求。新规则规定了运动员在比赛中的互打互拼中只要击打出效果,就可以得分,这在一定的程度促进了运动员拳、腿技法的使用。另外,伴随着比赛中运动员的技术水平的不断提高,将来的比赛会产生更强的激烈对抗,运动员对任何一种技术的欠缺都会让对手抓住进攻的机会对自己造成威胁,进而导致比赛的失利。所以在以后的训练中运动员应当加强拳法、腿法和摔法全面技术的训练,同时,训练中掌握全面的技术才能在比赛中先制胜于。同时新规则与国际散打规则同步,提高中国散打运动员在国际赛场上为国家争金的能力。

结论:

1、新规则推出后,使得运动员各项技术更加均衡的发展,运动员的拳法、腿法、摔法技术的得分率有了很大的提升,比赛也更为激烈。

2、竞技武术散打新规则的实施使散打运动中的摔法技术得到了更大的发挥空间和使用价值,也提高了运动员对抗的激烈程度,更加注重快摔技术的运用。

建议:

1、建议把握散打运动所要求的技术全面发展的前提,加强散打实战中的攻防转换能力和散打组合技术的练习。

2、建议新规则的实施中应采取有效措施积极引导和鼓励运动员技术全面发展,提高技术运用质量,体现散打项目的技术特色。

3、建议新规则下散打运动员在日常训练中应更加注重快摔技术,并进行针对性的训练,提高得分效果,使其在比赛中真正能够发挥重要的作用,形成和突出散打的技术特色和核心技术,使运动员在比赛中进攻技术多样化、技巧化,熟练运用腿法组合、拳腿组合等。

4、建议运动员在比赛过程中积极主动的打有效进攻动作,注重运动员意志力的培养,确保比赛中不能出现保分的情况。

参考文献:

- [1]黄汉生,周登嵩.体育科学研究方法导论[M].北京:北京体育大学出版社:2008.3(203)
- [2]邱丕相.中国武术文化散论[M].上海:上海人民出版社.2007.11.

