

竞技武术散打组合动作运用的现状

张文利¹, 朱瑞琪²

(1. 河北师范大学 体育学院, 河北 石家庄 050016; 2. 北京体育大学 民族传统体育学院, 北京 100081)

摘 要:组合动作在散打比赛中的运用率和组合平均得分率,都远大于单个动作,是比赛中运动员主要的获胜手段。当前散打比赛,组合动作以2次和3次组合为主,以4次组合为辅,5次或5次以上的组合运用较少。简单组合的成功率低于复杂组合的成功率。依靠经验选择的“常用训练组合动作”与实际比赛中的“高中频比赛组合”还有较大的差距,许多高中频比赛组合在训练中还没有得到足够重视。

关键词:竞技武术;散打;组合动作;民族传统体育

中图分类号:G852 **文献标识码:**A **文章编号:**1006-7116(2005)05-0063-03

Situation of application of combo moves in Sanda group in competitive Wushu

ZHANG Wen-li¹, ZHU Run-qi²

(1. College of Physical Education, Hebei Normal University, Shijiazhuang 050016, China;

2. College of National Traditional Sports, Beijing Sport University, Beijing 100081, China)

Abstract: In Sanda matches, the application rate and combo average scoring rate of combo moves are far higher than those in single move. Combo moves are athlete's main winning means. In today's Sanda matches, the main application forms of combo moves base mainly on duple and triple combos, and base on quadruple combo as an assistance, while quintuple or higher combo is rarely used. The success rate of a simple combo is lower than that of a complex combo. The "combo moves commonly used in training" selected by depending on experience are quite different from the "high and medium frequency match combos", and many high and medium frequency match combos have still not been adequately valued in training.

Key words: competitive Wushu; Sanda; combo moves; national traditional sports

通过文献综述和专家调查,把“散打组合动作”的概念界定为:按照散打的技击规律、人体运动特点,把两个或两个以上的单个动作,有机地连贯搭配,组成一个具有实战目的的动作群。但是由于散打比赛开展的时间短,有关组合动作方面的研究还很欠缺,对组合动作的运用和发展形成了一定的障碍。在组合动作训练方面,教练在制定组合动作的训练和战术计划时,大多依据个人的经验而定,缺乏科学的依据,往往导致训练与比赛的脱节。在理论方面,对散打组合动作的概念和分类认识不统一,对理论指导实践训练产生一定的阻碍,影响了散打组合动作的发展。本文着重对竞技散打组合动作的运用现状进行研究,分析其在训练和比赛中的特点及差异,揭示其内在的规律性,为其朝着更有针对性和科学性方向发展提供参考。

(1)本研究通过对2002年全国武术散打锦标赛录像资料(决赛11场24局,半决赛17场32局,1/4决赛32场71局,1/8决赛60场119局,合计120场246局)的观察统计,获得组合动作在比赛中的运用情况。

(2)得分判定:以所统计竞赛执行的散打规则(中国武术

散手竞赛规则98年补充规定)作为判定依据。

(3)成功的判定:一个组合中所有单个动作的累计得分不为零时,即判定该组合为成功组合,其中纯防守的组合动作(组合中所有单动作都是防守动作、步法或假动作)中所有单个动作的累计得分为零时,即判定该组合为成功组合。

(4)分类的确定:在本研究中依据构成组合动作的单个动作的数量不同,把组合动作分为不同次数的组合,具体分组为:2次组合、3次组合、4次组合、5次和5次以上组合,并在此基础上,依据构成组合的单个动作(步法、进攻动作、防守动作、假动作)的名称和顺序的不同,对不同次数的组合进一步具体分类。

1 组合动作和单个动作运用情况

通过表1组合动作与单个动作的对比分析,可以看出组合动作与单个动作主要有两方面的差异。一方面,组合动作总运用次数5430次,运用率为70%,每局运用次数为22次,都远远大于单个动作运用次数2282次、运用率30%和每局运用次数9.27次。分析其原因是:散打比赛属竞技对抗类

项目,近年来,随着散打运动的快速发展,散打竞赛体制和规则的进一步完善,实战水平的不断提高,运动员在比赛中尤其是高水平比赛中,只凭单招取胜,已是相当困难,采用多招组合攻防自然成了必然的发展趋势。另一方面,组合动作的总得分数 462 分、平均分数 0.09 分、每局得分数 1.88 分都远大于单个动作的总得分数 -339 分、平均分数 -0.15 分、每局得分 -1.34 分。得分的对比说明,在比赛中单个动作得分较困难,而且较容易失分。相比而言通过若干单个动作的有机结合而形成的千变万化的组合动作,在得分和抗失分方面都优于单个动作。

表 1 组合动作与单个动作运用比较

动作	运用次数	运用率 /%	每局运用次数	总得分数	平均分	每局得分数
组合动作	5 430	70.4	22	462	0.09	1.88
单个动作	2 282	29.6	9.27	-339	-0.15	-1.34

表 2 不同次数组合动作的运用

组合动作	运用次数	每局次数	成功次数	成功率/%	总得分	平均得分	每局得分
2 次组合	3 205	13.03	955	30	356	0.11	1.45
3 次组合	1 611	6.55	533	33	42	0.03	0.17
4 次组合	484	1.97	190	39	89	0.18	0.36
5 次以上	130	0.53	54	42	15	0.12	0.06

从成功率的角度分析,对较多次(构成组合的单个动作的个数大于 4 个以上)组合与低次数的组合动作相比发现,较多次组合的成功率要大于较少次组合的成功率。组合的成功率是由构成组合的单个进攻动作的得分决定的,而较多次组合中都至少有一个进攻动作。因此组合中包含的单个进攻动作越多,组合的成功率可能就越高。这恰好也验证了武术界常讲的:“最好的防守就是进攻”这一制胜规律。

从组合动作的得分角度上看,2 次组合的总得分虽然排在第 1 位,但组合平均得分却排在了第 3 位,4 次组合的总分排在了第 2 位,平均得分排在了第 1 位。

通过以上分析可以看出,构成组合的单个动作越少越简单,其组合在比赛中的运用次数越多。构成组合的单个动作越多越复杂,在比赛中其组合的成功率越高。因此建议教练员和运动员在训练中应把 2 次、3 次组合与 4 次、5 次组合搭配运用,以 2 次、3 次组合动作为主,并根据运动员的体能情况,适当提高 4 次或 4 次以上组合动作在训练和比赛中的运用率。

3 比赛组合与训练组合

(1) 散打比赛组合动作的运用。

组合动作占总动作运用的 70.4% (5 430 次),每局的运用次数高达 22 次,说明组合动作是当今散打比赛中主要的动作运用形式。1 470 个不同的散打组合方式说明“在技能主导类的格斗对抗性项群中,根据对手的情况,技术的运用除有一定的固定形式外,还存在着变异组合形式,由于比赛中的情况千变万化,这种组合带有很强的应变及创造性质,

通过以上的数据对比分析,教练员在安排高水平运动员的训练计划时,组合动作的训练量应占总动作训练的 70% 以上,或更高的比例。

2 不同次数组合动作的运用情况

表 2 的数据显示,从运用次数上看,2 次组合和 3 次组合是比赛中常出现的组合动作,其运用次数占了总运用次数的 89%。这是因为:从动作构成上看,2 次和 3 次组合动作的构成简单、实用、耗费体力小,容易运用;现在的散打规则规定“互相踢打不得分,互相踢打时只算开始和结束时的得分”,规则的导向作用使得运动员在训练和比赛中往往选择一些简单实用的组合动作作为主要的得分手段,从而在一定程度上忽视了对多次组合动作的选择与运用。规则虽然有利于边裁的判分,但是却限制了运动员多次组合的发挥,同时也降低了散打比赛的欣赏效果。

即在比赛中往往可能出现平时训练中没有出现过的技术组合。运动员这种“创造”能力的高低,往往成为决定成绩的关键因素,也是技术训练中需要解决的一个重要问题^[1]。由于散打比赛中组合动作这种千变万化的特点,教练和运动员不可能对所有可能出现的组合动作进行训练,必然会依据一定的原则和规律,对组合动作进行选择性的训练和运用,从而产生了比较固定常训练的组合作(简称“常训练组合”或“常用组合”)、不固定不常训练的组合作(简称“不常训练组合”或“不常用组合”)、从未训练过的组合(简称“不训练组合”)等 3 种类型。同时,依据组合动作在比赛中出现的频率高低,组合动作又可分为出现频率高的组合(简称“高频组合”)、出现频率较高的组合(简称“中频组合”)和出现频率低的组合(简称“低频组合”)等 3 种类型。当然以上在训练和比赛中所划分的几种类型不是孤立的、固定不变的关系,而是相互联系、相互制约、动态变化的关系。从理想角度讲,训练中的 3 种类型的组合作,与比赛中的 3 种类型的组合作应是相对应的关系,即在训练中的常用组合作,应以高频组合的形式在比赛中出现,同时比赛中的高频组合作又能被作为训练中的常用组合作。但实际情况是否这样,这就需要进一步研究,对二者的差别大小进行具体的对比分析,以便为训练提供科学的数据支持。

170 种高中频组合仅占组合总类数的 12%,但其运用次数却占总运用次数的 68%。这一比例说明,在散打比赛中组合动作的运用形式虽然千变万化,但是少数的高中频比赛组合却占了所有比赛组合的主要部分,因此确定高中频比赛组合的种类,对训练和比赛有重要的价值。

(2)散打比赛组合和训练组合的对比。

通过调查发现,教练员目前制定组合动作的训练计划时,大多依据平时或先前的经验选择“常用组合”进行训练。为了比较“常用训练组合”和“高中频比赛组合”之间在实际运用中的对应关系,本研究通过录像观察获得了如表3所示的“高中频比赛组合”,并以其为基础进行问卷调查,获得常用训练组合,并对二者进行了对比分析。

表3 高中频比赛组合被作为常用训练组合的比例

组合动作	高中频比赛组合个数 ¹⁾	常用训练组合个数 ²⁾	比例/%
2次组合	97	36	37
3次组合	65	29	45
4次组合	8	6	75
合计	170	71	42

1)运用频率最高的前170种比赛组合;2)高中频比赛组合中被作为常用训练组合的个数

从表3可以看出,在比赛中运用频率较高的170个组合动作中,有71个组合动作(占有所有高频比赛组合动作的42%)
在训练中被作为常用训练组合。这一比例说明:比赛中58%的高频组合动作还没有被教练员作为经常或始终训练的内容,高频比赛组合还有待于教练和运动员充分开发和利用。

从理想角度讲,运动员常用训练组合以高频比赛组合的形式出现的比例越大,表明训练和比赛的对应关系越好,否则则相反。表4所示,常用训练组合以中频比赛组合的形式出现占常用训练组合的57%,以高频比赛组合的形式出现只占了32%。这些比例表明,运动员在训练中的常用组合,在比赛中基本都能发挥,但与理想程度还有较大差距。

表4 常用训练组合以中高频比赛组合形式出现情况¹⁾

组合动作	常用训练组合	中频比赛组合		高频比赛组合	
		个数	%	个数	%
2次组合	47	32	69	15	31
3次组合	36	24	67	12	33
4次组合	6	1	17	5	83
合计	89	57	64	32	36

1)高频组合指大于中高频组合平均运用次数以上的组合,中频组合指低于中高频平均运用次数以下,大于所有同次组合平均运用次数以上的组合。

以上两种结果的对比表明,依靠经验选择的“常用训练组合动作”与实际比赛中的高频组合还有较大的差距,运动

员平时常训练的组合作为虽然大多都能在比赛中发挥,但还有较大数量的高频比赛组合动作没有被作为常用训练组合,这就说明运动员平时常训练的组合作为与实际比赛中的中高频组合动作并不吻合,还存在着较大的差异,因此教练应根据比赛中“高频组合”、“高频高失分组合”、“高频高分组合”的运用和变化情况,适当补充或调整常用组合动作的训练种类及数量,进行针对性训练就显得尤为重要。

4 建议

(1)教练员在制定训练计划时,对于高水平运动员,应以组合动作的训练为主,单个动作为辅,组合动作的训练量应高于总动作训练的70%以上;对于低水平运动员,应在巩固单个动作的基础上,提高组合动作的训练量,根据运动员的特点,适当加强组合动作的针对性训练,组合动作的训练量应低于总动作训练的70%以下。

(2)在制定组合动作训练计划时,建议当前以2次、3次组合为主,以4次组合为辅,同时从发展的角度看,由于组合动作受规则的导向和运动员水平的影响较大,向多次组合的发展趋势较大,因此对5次或5次以上的多次组合,应根据运动员自身特点、对手特点以及比赛情况进行一些针对性训练,以应对将来散打组合动作的发展。

(3)教练应根据比赛中高频组合动作的运用及变化情况,适当调整常用组合动作的训练种类及数量,并根据比赛中出现的“高频组合”、“高频高失分组合”、“高频高分组合”选择“常用组合”进行针对性训练。

参考文献:

- [1] 姜丙午. 论散打竞赛临场指挥的艺术[J]. 体育学刊, 2004, 11(6): 66-67.
- [2] 孙经国. 散手运动中的习惯“组合动作”与“即兴创作”[J]. 山东体育学院学报, 1994, 10(3): 35-36.
- [3] 相虎生. 散手组合动作设计浅析[J]. 搏击, 1997(11): 41.
- [4] 吴新章. 竞技武术散打攻防战术的运用[J]. 体育学刊, 2003, 10(4): 80-81.
- [5] 习云泰. 论动态中的散手连打技术训练[J]. 成都体育学院学报, 1997, 23(1): 36-39.
- [6] 李朝旭. 中国武术散打技术现状及训练策略的研究[J]. 广州体育学院学报, 1998, 18(3): 101-105.
- [7] 陈青山. 论武术散手市场与国际化[J]. 武汉体育学院学报, 1998, 32(4): 79-82.

[编辑:李寿荣]