

竞技武术散打攻防战术的运用

吴新章

(惠州学院 体育艺术教育系, 广东 惠州 516015)

摘 要:分析了竞技武术散打攻防战术运用的特点,并对中泰两国散打对抗赛中所存在的一些攻防战术问题提出一些看法。

关键词:武术散打;传统体育;泰拳

中图分类号:G852.419 文献标识码:A 文章编号:1006-7116(2003)04-0080-02

Applying tactics of attack and deense in competition of Wushu Sanda

WU Xing-zhang

(Department of Physical Education and Art, Huizhou College, Huizhou 516015, China)

Abstract: Based on the analysis of the competition between China and Thailand, the author puts forward the theoretical thinking on applying the tactics of attack and defense of Wushu Sanda (Chinese traditional boxing).

Key words: Wushu Sanda; trational physical education; Thailand boxing

1 竞技武术散打攻防战术运用存在的问题

2001年9月23日在广州举行的中泰两国散打对抗赛中,中国队虽然以5比2战胜了泰国队,但许多行家仍忧心忡忡,果然在泰国曼谷举行的中泰争霸赛中,泰方以4比1胜了中国队,在武术界掀起了很大的波澜。究其原因,首先,在进攻上未能灵活运用武术各种搏击技巧,总想用摔跤技术取胜,但泰方选手聪明地运用肘、膝(肘打、膝顶)之法抑制中方摔跤技术。比如,在搏斗中,中方抱腿,泰方抬膝顶其头、胸、肋;中方抱腰,泰方用肘顶胸、顶喉。其次防守上,泰方在散打中多了个肘和膝的打法,而中方在防守对方肘和膝的攻击缺少有效的方法,明显处于劣势。中方运动员只有远踢打和近抱摔的进攻战术,而缺少中距离的实战训练,较少用头、肩、肘、胯、膝、足等部位合理运用各种技巧战术。

2 竞技武术散打攻防战术运用的特点

战术运用特点的形成主要建立在自身的身体素质、技术、心理、智能的基础上。比赛中的搏击,不仅仅是双方的体力、耐力的对抗,更重要的是双方智慧、技术运用的较量。因此,只有全面地掌握各种散打的技术技巧,才能灵活有效地运用各种战术特点击败对方。竞技武术散打攻防战术运用特点体现在如下几方面:

(1) 时间、距离、空当等攻防战术运用的特点

1) 攻防时间——主要指双方队员在搏击中所表现出来的攻防中的时间差距。如果散打运动员能珍惜或抓住这个进

攻良机,效果就不一样。如“借势打势”、“顺手牵羊”、“刚在他力后”等等,都是强调充分利用时间时机进行防守反击。如双方体力下降,处在相峙阶段,我方要把握角度,瞅准机会,在对方全身没有预动情况下突然“抢进”进攻,争取击中得分。

2) 攻防距离——指在竞技武术散打比赛中双方僵持下,攻击范围内相互之间直观距离的感觉,这种感觉称之为实践距离感。队员在比赛中距离感要拿好,如:离对手太远或太近都不易击中对方,即使击中对方某个点位,力量也是有限的。因此,在进攻或防守反击中,距离感相当重要,要有意识地移动步法,注意身体虚晃、躲闪,最重要是眼睛要仔细观察,争取主动进攻得分。

3) 攻防空当——指竞技武术散打在进攻与防守中出现的漏洞,也叫“破绽”。在激烈的散打比赛中,对战双方步法、身法、拳法不断变化,空当也就不时出现。比赛中发现对方出现空当时,要抓住时机攻击。

(2) 几种常用的攻防战术运用特点

1) 抢攻战术特点。抢攻战术运用特点,就是抓住战机,争取主动。如遇到犹豫不决、优柔寡断的对手时,可采用快、准、狠的直接攻击方法,一旦得势,则连环猛攻,不让对方有喘气之机,散打竞技中要懂得“先下手为强,后下手遭殃”的战略。在与有势力或经验的对手搏击对抗时,要防守严密,尽量做到攻中有防,有攻有退,保存体力,再寻机会予以反击。

2)防守反击战术特点。在比赛中,当对方的打法被我方探明时,可采用针对性防守反击战术。当对方变化战术时,我方则尾随对方的变化而变化,采取先防住对方进攻,再采取相应的方法压制对方的技术专长。拳谚说:“搏斗是过程”,即斗智也斗勇。

3)佯攻战术特点。佯攻是竞技武术散打比赛中最常用的战术。佯攻就是以假乱真,以假象迷惑对方,以伪装的攻击掩盖真正的攻击方向。其特点主要包括指上打下,指下打上,晃左击右,晃右击左等方式。运用这种战术时,充分利用好假动作,把对方注意力引到佯攻的部位,露出较大的攻击空当诱对方上当。但佯攻战术一般不易重复多次,重复多次易被对方识破。

4)游击战术的特点。就是用自己快速的步伐与对方对抗。具体说,就是在实战中,我方在两侧迂回,快攻快撤、点打等。如比赛刚开始时,双方都不知道底细,彼此以游击战术观察对方反应,了解对方的实力。武术界有一种说法“有力当中上,无力走两旁”。在激烈搏击中,利用游击战术,要努力把握好运动的方向、角度、距离,使自己及时占据有利的位置,时机一到,就准、狠、快地击打对方,使对方乱了进攻的节奏,丧失信心。

此外,还有心理战术运用的特点。心理战术是其它战术的综合,贯穿于整个散打比赛之中。因此,在比赛中,运动员一定要善于把握对方心理变化,从对方的表情、行动、眼神变化上觉察对方心理反应,从而采取针对性战术。总之,运用各种心理战术,使对方恐惧或麻痹大意,造成有利于我方的态势,以便发挥我方的技术技能。

3 竞技武术散打攻防战术运用的创新

随着社会的进步和现代武术散打的发展,武术散打也应进行创新与发展。

(1)“迎面架肘击肋法。”在比赛中,快速用肘击对方肋部,用肘时速度要快;采取击、扒、架、揽、托、截等攻法。此时不管对方出不出拳,攻方中心须有3种准备:第1,迎面拳必以第一手,使对方不敢轻易攻击自己;第2,对方来拳高时我则另一手架或击对方肘臂;第3,猛击对方下颚、胸、肋等部位,这种方法速度快,而且杀伤力强,平时练习一定要注意用肘的时间差速度。

(2)“左右明扒组合拳”。在训练和竞技中,对方左腿在前时,我方以左拳击对方迎面拳,并用右手扒对方左肘臂时对方必然向左转身,我则顺势左手扒对方右肘,再用右拳猛击对方下颚或鼻梁;另有“迎面扒肘击头法”,对方左腿在前时,我方则左手击对方头部,同时右手向对方右侧横扒左肘臂,再以左钩拳猛击对方下颚。注意出迎面拳的同时,另一手必横扒对方打乱其阵脚。

(3)击对方“胸、胃、头,组合拳”。此攻防战术运用应步步贴身紧逼对方,在使对方无法用腿的情况下,直击对手的胸、喉、头,这也是对付泰拳的有效办法。在中泰对抗比赛中

发现,泰拳善于用脚前胫猛踢对手的大腿外侧部位,用前胫踢,横截面大很难躲闪,必须在对方起腿刹时间内快寸步插入对方阵内,或闪对方侧面攻击。此时,可采用左钩拳击对方迎面,紧寸步弯左肘顶胸,再寸步肩抗头打右拳击对方下颚。连击攻防战术的运用,要凶、狠、准,不给对方有喘气机会。

(4)“抬膝截膝跨打法”。此攻防战术运用可破对方膝法,如对方抱头抬右膝顶我方时,我方则抬左膝截对方右大腿外侧;同时落左步左跨击对方右膝。这一战术运用要灵活多变。还有“对抱头技击法”。竞赛经常出现用膝顶进攻肘经常抱对方的头部,此时,则双手以马形截捶击对方当胸;另对方抱我方时,可以采用以双捶贯对方双耳,或以双捶击对方两肋,再抱我方时,用手扒膝头撞对方鼻梁骨。

(5)用“上击虎扑法”战胜对手。用身体虚向上晃,实际却实下击扑手发放之法,如我方左拳向对方迎面一击,束身进步,右拳击对方胸部左拳快扑,再托对方胸膛向上展身推出。此外,在比赛中,用腿踢对方时,不易过高,因为踢高时易产生根基不稳,且也时常失去重心,被动挨打。“控制节奏法”,我方队员是在比赛中,经常体现体力下降,技术走样的状况,因而在平时训练和实战演练中,加强控制节奏冷静思考提高搏击技巧。此外,竞技武术散打攻防战术运用通过平时一些单一的技术、战术训练,使散打队员掌握攻防转换的规律,培养攻防战术运用的意识,了解各种战术进攻与防守的打法,并根据自身的特点,确定自己的战术打法。具体训练方法与手段有:移动靶练习,习练者可据教练员或同伴所持手靶、脚靶进行战术练习;不穿护具的条件实战练习,通过练习,培养运动员的胆量,强调防守的重要性;不同级别之间的实战练习,让低级别的队员与高级别队员打实战,迫使低级队员找到突破口,以巧制胜,积累实战经验;车轮战的练习,指定一名运动员连续与几名运动员轮流进行战术训练。该练习可训练运动员的体能,更可以训练运动员对不同选手、不同打法的适应能力和应变能力。

作为竞技武术散打运动员,一定要遵循散打比赛中攻防战术运用特点与规律,找出克制对方战术的方法,通过实战训练、学会取长补短,吸取他人实战应用的散打技巧。通过比赛证明,在千变万变的实战对抗中,进、退、攻、守、距离、角度,时机及对手的强弱等,都对运动员运用技术提出了较高的要求。

参考文献:

- [1]《中国武术散手》编写组.中国散手[M].北京:人民体育出版社,1997.
- [2]王 维.泰拳与中国散手技术特点比较[J].体育学刊,2002,9(3):52-54.

[编辑:李寿荣]