

散打竞赛中双方运动员控制与反控制探究

何文多¹, 谭淑珍²

(1.广东司法警官职业学院 基础技能部, 广东 广州 510430; 2.广州体育学院 研究生部, 广东 广州 510075)

【摘要】运用文献资料法、专家访谈法和逻辑分析法等科研方法,从散打竞赛中的时间特点、空间特点、技能特点、体能特点、心理特点和智能特点进行了控制分析,本研究皆在为散打竞赛提供战术上的理论指导。

【关键词】散打;控制;反控制

【中图分类号】G852.4 **【文献标识码】**A **【文章编号】**1673-1891(2009)01-0083-03

1 前言

《孙子兵法·虚实篇》中讲:“故善战者,制人而不制于人。”就是说善于掌握主动权,不被对方所控制。《鬼谷子》讲:“事贵制人而不贵见制于人,制人者,握权也;见制于人者,制命也。”《尉僚子》讲:“善用兵者,能夺人而不夺于人”。孙子指出,“兵无常胜,水无常形,能因敌变化而取胜者谓之神”。这都说明古代作战时掌握主动权和控制权重要性,并根据对手的情况有针对性的采取应对措施,运用相应的策略方法才能在作战中占得先机。这些古代作战的思想精华对于现代竞技散打比赛仍有很好的借鉴作用。在散打比赛中,如果不了解对手的风格、特点,不能随机应变、灵活自如地运用技、战术,就随时可能会处于被动局面。所以说,在散打实战中掌握控制与反控制技能对提高运动员的竞技能力有着十分重要的地位。

2 散打竞赛中的控制与反控制分析

散打是武术对抗性竞技项目,运动员双方在比赛中互以对方的技击动作进行斗智、较技,具有强烈的对抗性。踢、打、摔立体攻击,攻防瞬间转化,其节奏体现在双方运动员在比赛中的攻防速度、攻防的转换和相互制约,以及各种攻防技战术的变化。一般来说,处于被控制多表现在:空间被对方控制,使自己的机动范围被控制,缩小在一定的范围之间,失去了发挥自己技战术的空间;技术动作被对方控制,动作技术、动作速度、攻与防的灵活性、节奏感都被对方所先知,使自己彻底丧失主动权;心理被对方控制,易出现动作失误,抓不住战机,士气下降,被对方强大的精神力量所震慑,甚至产生反应迟钝、动作速度慢、无心比赛或烦躁等不良表现;意图被对方控制,行动多被对方先知,对自己产生不信任心理障碍,无法实现战术目的,从而形成劣势,致使自己防不胜防,处处被动挨打;自己的劣势又常被对方识破,并常被对方的引诱误导,

失去正确的判断,不断造成失误,或被迫造成错误的选择。所以,要求运动员在实战中不但要了解对方的虚实布局、战术意图和体力分配,而且还要善于观察对方,不被对方的假象所迷惑,从而为发挥自己的特长而造成有利的态势。在散打竞赛中,只有以强点带弱点,才能使弱点变为强点,使强点更强。根据系统论的观点和散打双方对抗特点,可以认为两个对抗比赛的运动员是两个动态的控制系统,它们之间表现为控制与反控制的关系。其控制形式体现在时间、空间、技能、体能、心理、智能等方面。

2.1 按时间特点的控制分析

在散打竞赛中,控制按时间特点可以分为节奏控制和时间差控制两种形式。

2.1.1 节奏控制

散打比赛中其节奏主要体现在双方运动员的攻防速度、攻防的转换和相互控制,以及各种攻防技战术的变化等方面。散打比赛的节奏可分为动作节奏和战术节奏。战术节奏包括进攻节奏和防守节奏。而比赛节奏是指动作节奏和战术节奏的综合,并受动作节奏和战术节奏的影响^[1]。战术灵活多变是散打运动的重要标志,而掌握战机的轻重缓急正是比赛节奏的主要表现,它是现代散打运动攻防战术的关键环节。好的节奏感反应为对时机把握的及时性、有效性以及运用技术的合理性等方面。在激烈的对抗中,一方面,运动员不仅要保持自己的动作节奏,还要干扰和破坏对方的习惯动作节奏;另一方面,运动员要根据对手的节奏特点,要主动地调整和改变自己的动作节奏,而不能墨守成规。运动员保持和调整动作节奏的能力取决于高超熟练的技术和战术意识,运动员水平越高、战术意识越强,其技术动作节奏变化范围越大。在比赛中,运动员可以通过加快进攻节奏、出奇兵、先发制人、抓住对方的漏洞等方法打破对方的常规打法或

战术意图,从而使对方措手不及或造成混乱,乘势抓住有利时机,取得场上的主动权和控制权,为比赛获胜奠定基础。整个散打比赛中,运动员使用技、战术始终处于发挥与反发挥、限制与反限制的激烈竞争之中。运动员要争取主动,夺得比赛的胜利,必须在比赛中控制节奏,运用节奏变化达到以己之长,攻彼之短。双方势均力敌的情况下,正确地把握节奏,可以减少体力消耗和无效行动,对于夺取胜利有很重要的意义。可以说散打比赛的节奏是战术灵活多变的关键,是运动员身体和心理素质、技战术水平、场上意识等因素的综合表现。实践证明:谁能在比赛中控制节奏,运用节奏变化来调动和压制对方,谁就能掌握比赛的主动权,以至赢得胜利。所以,散打比赛节奏掌握得好坏,直接反映出运动员的攻防能力和比赛水平。

2.1.2 时间差控制

时间差是指散打对抗双方在完成进攻、防守及防守反击的每一回合的过程中,相互交错瞬间的时间差数^[2]。时间差的控制是在对方发起进攻之前、中或之后,巧妙把握时机,进行抢攻、阻截、反击、借势打势等合理有效的技术打法击打或控制对方的形式,包括进攻时间差、防守时间差和反击时间差。在散打中掌握好时间差可以做到:头脑清醒,沉着冷静。敌进我退,敌退我咬。稳而不慢,快而不乱。真真假假,虚虚实实。进攻有力,方法清晰。

2.2 按空间特点的控制分析

空间特点的控制分析主要表现在距离控制、位置控制和空间控制三个方面。

2.2.1 距离控制

距离控制是指根据自身与对方之间的距离的判断、识别以及对本身动作之间活动范围的认识基础上,尽量使对手处在适合自己的击打距离之内,而避免处在对对方有利的距离之内的控制形式。拳谚云:远踢、近打、靠身摔。不同的技术打法有其不同的运用距离,散手讲究以我为主,扬长避短,发挥自己的特长是控制对手的根本,要根据自己和对手的身高、臂长以及技术特长选择适宜的作战距离。

2.2.2 位置控制

位置控制是指根据擂台不同的位置情况和与对手对垒中的位置情况,尽量使自己处在有利于技术发挥的位置空间,从而为进攻、防守或反击创造有利的位置条件的控制形式。

2.2.3 空间控制

空间控制是指依据擂台的空间、实战时身体暴露给对手可击打部位与防守部位的空间以及上中

下立体的攻防空间情况,尽量缩小暴露给对手的可击打空间和合理使用立体空间击打对方的控制形式。

2.3 技能特点控制分析

技能控制是指在散打比赛中,运动员使用拳法、腿法、摔法等技术进攻对方争取得分或使用防守、搂抱等技术限制对方进攻技术使用,以便破坏、震慑、化解对方攻势,从而为自己进攻创造有利条件,达到发挥自己的特长,限制对手发挥的控制形式。比赛时要根据对手的不同打法特点和风格,针对性地使用一些技术打法,才能在对抗控制中争取主动。从整个控制与反控制的多种表现形式中来看,技能的控制是其核心。运动员精细、熟练、准确的技术动作和灵活有效的技术运用能力是运动员在比赛中控制对手、争取主动权和比赛胜利的关键。

2.4 体能特点控制分析

体能是指运动员机体的运动能力,是竞技能力构成要素的重要组成部分,是运动员为提高技战术水平和创造优异运动成绩所必须的各种身体运动能力的综合。这些能力包括身体形态、身体机能和运动素质^[3]。其中,机能是体能的重要基础,运动素质是体能的核心。比赛时,根据自身的体能特点情况、对手的体能特点情况以及整个赛程体能分配情况,制定合理的体能分配计划,对保证发挥出个人的技术水平、实现个人的战术意图等方面起着很重要的作用。比赛中,运动员良好的体能不仅是自身技术水平得以发挥的重要基础,更是针对对手体能特点制定战术的重要依据。

2.5 心理特点控制分析

散打作为格斗对抗类项群的体育项目,对运动员的心理考验要求较高。因为散打运动是一项斗智斗勇的直接身体对抗性项目,比赛中运动员的身心伴随着场上形势变化而承受着随时有可能被重击而产生创伤或威胁生命安全的巨大压力和考验。总体来看,散打运动员的心理分别受自身、社会、对手和教练、场地、观众等多方面的影响。从自身来看,运动员的心理受感知觉、反应和反应时、思维、情绪、意志、气质和性格六种因素的影响^[4];从对手来看,这六种因素以外,对手的成绩、水平对自己心理也有明显影响;另外,自己所代表的单位,自己所在团体以及社会对运动员成功或成绩的期望,对运动员的心理将会产生很大影响;运动员的心理还受到教练(水平、执教能力、名气)、场地(主场、客场)以及观众等因素的影响。 <http://www.cnki.net>

2.6 智能特点控制分析

运动智能是智能的一种,是运动员以一般智能为基础,运用包括体育运动理论在内的多学科知识,参与运动训练和运动比赛的能力,是运动员总体竞技能力的重要组成部分。随着运动员训练水平和比赛水平的提高,对运动智能的要求越来越高,运动智能的作用也越来越明显。具有较高智能的竞技选手,善于正确地理解先进的合理的运动技术,从而明显地缩短学习和熟练掌握运动技巧的过程;能够更为准确地把握运动战术的精髓和实质,在比赛中善于灵活机动地运用战术;具有较多的心理学知识,善于动员和控制自己的心理活动,从而保证在竞技比赛中更为出色地发挥已有的竞技水平,表现出更高的竞技能力。运动智能的提高是以一般智能为基础,提高影响智能的各个因素,如提高运动员的观察力、注意力和思维想象力等是提高运动智能的基础。所以,在训练、比赛中,充分发挥运动员自主观察、判断、分析、想象、思考和解决问

题的能力,对于运动智能的提高和整个竞技能力的提高都是很重要的。智能与技能、体能、心理的完美结合将是散打以后发展的趋势或走向的更广阔空间。运动智能控制是指依据对手的观察、判断、分析、思维等特点,通过假动作、诱导、制造假象等多种方式,干扰、迷惑对手,使对手在分析、判断方面出现迟疑、失准、忙乱等情况;通过对对手进攻意图等判断、把握,及时调整攻防策略等;或根据对手的心理、体能等表现和特点,随时进行策略调整等控制形式。

3 小结

在散打实战中,战术针对性强、灵活性高,能控制场上的主动权、比赛的节奏、对方的体能、技能和智能,最大限度限制对方特长的发挥,从而发挥自己的特点和优势,是战术制胜的规律。智能与技术、体能、心理的完美结合将是散打以后发展的趋势或走向的更广阔空间,也是控制与反控制在散打中的完美结合。

注释及参考文献:

- [1]梁亚东.对武术散打比赛节奏的探讨[J].武汉体育学院学报,1995(4):53-55.
- [2]朱瑞琪.论散手实战中运用“距离差”“时间差”“空间差”打法的特点及训练对策[J].北京体育大学学报,1996(1):90-94.
- [3]田麦久.运动训练学[M].北京:人民体育出版社,2000,8.
- [4]周冶金.中国体育教练员岗位培训教材:武术散手[M].北京:人民体育出版社,1999.

Explore to Sanda Competition in Both Control and Anti-control Athletes

HE Wen-duo¹, TAN Shu-Zhen²

(1. Institute of the Basis Skills, Judicial Police Vocational College, Guangzhou, Guangdong 510430;

2. Graduate Institute, Physical Education College of Guangzhou, Guangzhou, Guangdong 510075)

Abstract: From the race of the characteristics of time, space characteristics, kills characteristics, physical characteristics, psychological characteristics and intelligent, the author analyzed of the characteristics of control by using literature, interviews with experts in law, logic analysis, and other research methods. This study is to provide theoretical guidance for Sanda as a tactical race.

Key words: Sanda; Control; Anti-control