

# 模拟实战在散打训练中的作用和影响

宋美霞

中国人民解放军陆军特种作战学院

**[摘要]** 散打是中华武术的有机组成部分,是攻防格斗技术的一种表现形式,作为一种竞技运动项目,主要是用拳、腿、摔等进行对抗。而模拟实战主要指的是要求模拟者按照竞赛的规定,严格地要求自己,保证动作的真实性,然后通过模拟竞赛这一形式,能够使得训练者本身的比赛适应能力、战术运用能力等有所提升。文章则是基于此,对模拟实战在散打训练当中的作用和影响展开深度的探索和分析。

**[关键词]** 模拟实战;散打训练;作用研究

**[DOI]** 10.12252/j.issn.2096-627X.2021.12.927

一般情况下,运动员对于散打基本攻防技术有了一定的了解和研究之后,会展开综合性的攻防对抗训练,而这一训练模式也称之为散打模拟实验。总的来说,这一形式是培养运动员实战能力的重要手段。

## 一、散打的概述

散打是中华武术的精华,作为一项极具风格特色的体育项目,它主要是源于先辈的生产劳作、生存斗争,同时又服务于此。当前的散打形式主要是运用武术动作当中的踢、打、摔、防等方法,展开徒手对抗,在体育竞技当中是一项被重点关注的项目。

而散打之所以具有强烈的感染力和生命力,主要与散打的特点有密切关联,具体可以从以下几个方面展开分析。

其一,体育性。散打这项运动属于体育的范畴,而其他运动项目存在本质上的区别则是散打能够突出武术的攻击性这一本质,但是这一攻击性在于它的技法不会对人致伤、致残致死,因为在散打规则当中明确提出不准向对方后脑、颈部、裆部进行攻击,也不能够使用反关节动作及肘膝的技法,而是应该使用武术各种流派的技法展开攻击性动作。

其二,对抗性。散打得精彩之处在于双方的相互对抗,所以对抗性是散打的基本形式。而所谓的对抗指的是散打双方在掌握了基础动作技术的前提下,进行针对性的训练,然后在规定的范围内,采用自由的格式进行技法、勇气、智慧的较量。

其三,民族性。在中华民族优秀传统文化的传播传承过程当中,武术散打作为主要载体之一,主要基于中国特定的社会历史条件,逐渐发展、演变,然后走向成熟。散打的形式并不是单一化、机械化的,而随着时代的发展呈现多样化形式。因此,散打具有民族性这一重要特征。

另外,通过对散打这一运动项目的学习和训练,能够从力量、智慧、灵敏力等不同层面,实现对运动员综合素养的培养。散打作为一项对抗性的体育运动,通过长期的坚持训练,能够强健体魄、锻炼筋骨;同时在训练过程当中,也强调训练者要正确防守,把握住反击机会,形成正确的条件反射,能够灵活地应对散打过程当中突发状况,所以说这也是一场智慧的较量。由此可见,散打运动是一项能够促使运动员身心得到全面发展、锻炼的综合性运动。

## 二、模拟实战的必要性

模拟训练是教练员或同伴立足于不同对手的实际情况,进行模拟而采取的一项专门训练。模拟实战是在实战和训练之间的一个必要的进阶过程。散打根据不同的表演形式、性质、价值、功能,可分为竞技散打、实用散打、演练散打三类。就前两者而言,不能只有好看的招式动作,更多的是会应用到实战当中。所以运动员不能只靠中规中矩的招式就上场实战,不然就成了赶鸭子上架。基于此,教练员会通过一系列的模拟实战训练来增加运动员的各项能力。一个运动员想要实战发挥好,那么在模拟实战的训练上必不能松懈。运动员的每一个挥拳、踢腿、扭身动作都非常关键,如果仅仅是动作招式上学到位,那么在实战中没有竞争力。实战的魅力在于万变莫测,一板一眼的动作在实战当中只是“花架子”。新手可能会觉得无懈可击,但对于有着实战经验的老手而言,则漏洞百出,一击即破。所以一定程度而言,模拟实战是提升运动员自身经验、动作、技巧的主要途径。

还有就是针对性的模拟训练,教练员会根据不同的对手,来制定不同的训练方案,以达到知己知彼的效果。所以教练员和运动员对于模拟实战的训练都应该加强关注和重视。根据一系列的研究表明,没有模拟实战的运动员在对上有过模拟实战经验的运动员上,他们的胜利次数仅占20%左右。这一点就表明了模拟实战的重要性和必要性。在日常的学习当中,运动员只是学习了一些基本动作要领,比如如何挥拳、踢腿、转身以及一些简单的防守招式,这些只是规范了运动员的基本动作标准。还有就是针对运动员和假人的训练,这类训练可能会让运动员的挥拳踢腿更好看、更快。但相对于实战来说,经验才是第一位,才是胜利的“武器”,缺乏经验,就算动作再华丽、再快,也只是花架子罢了。与不会动的假人相比,灵活多变的真人训练对象才能让运动员更加认识到自己的不足。而模拟实战也不能是单一的,需要为运动员提供更多的训练方式,才能够最大程度地提升运动员的训练兴趣,点燃训练热情,累计训练经验和应变经验。

## 三、模拟实战在散打训练中的作用和影响

### (一) 有助于调节运动员的心理状态

因为模拟实战训练是一种适应性的训练,模拟的次数越

多、模拟的形式越丰富、模拟的对象越多元，才能够让运动员获得更充实的训练经验。在模拟训练的过程当中，运动员可以对比赛时可能会遇到的各种变换技术和打击获得更加真实的体验感，有了更多应对的经验，才能够对于各种突发情况灵活化解，同时也可以缓解消除运动员精神层面的紧张，让他们能够一个更加轻松、平和的心态去参与到散打比赛当中。可见模拟实战训练的经验与运动员心理状态存在着密切的关联，所以想让运动员的精神紧张情绪逐步适应、削减甚至消除，加强模拟实战训练是非常必要的。

### （二）有助于增强运动员的判断力和反应力

在散打比赛当中，运动员的判断能力和反应能力高低是决定散打比赛输赢的关键性因素。运动员的判断力和反应力又被称之为时间差，在散打训练或者散打比赛当中，无论是进攻防守还是防守反击的每一个过程存在着相互交错瞬间，而这个瞬间则被称之为时间差。通常情况下，具有模拟实战经验的运动员，在遇到强劲的对手时绝不会使用蛮力，不会与对方硬碰硬，而是会耐心的等待，选择合适的进攻时机，找准对方的死穴，一招致胜，精准无误地对对方进行攻击。时间差又被分为三大类，第一类指的是进攻时间差、第二类指的是防守的时间差、第三类则是防守反击的时间差。第一类指的是等拍和抢拍。等拍指的是假装攻击对方，在对手防守或者对手回防未稳的时候，给予对方痛击。而抢拍则指的是在对方展开攻击，但是还没有造成实质性威胁的时候，抢先攻击对方。在散打比赛过程当中，等拍和抢拍综合考验了运动员的反应速度、动作速度、移动速度，只有三者相互配合才能够看到胜利的希望。防守中的时间差指的是从对手进攻到我方开始防守并接触对方这段时间的差距，这一细微的时间差是决定胜负的重要环节。如果防守过早，那么对方可能会一眼看穿防守的方向，继而直接转变进攻，会导致防守方猝不及防。而如果防守太晚，则直接会被击中。因此在具体的比赛过程当中，则应该尽可能地缩减从防守动作到接触对方的这段时间，减少时间差，并且随时做好反击的准备。防守反击时间差，指的是对方向防守方的进攻，即从对方进攻结束到我方反击对方所产生的瞬间差距，运动员想要反击成功，那么在速度上则要求比对方快，否则在对方展开二次进攻之前，是无法精准击中对手的。

通过长期的模拟实战训练，能够不断强化运动员的判断能力和反应能力，让他们在具体的比赛过程当中，思维能够飞快运转，精准地判断对方的攻击动作，然后沉着从容地作出反应，积极应战，提高赢得机率。

### （三）有助于培养运动员的距离感

在模拟实战训练当中，对运动员的距离感培养至关重要，它指的是培养运动员的距离差感觉。在具体的比赛过程当中，运动员需要依靠正确的距离感并且与步法、身法相配合，才能够实现成功的防守或者成功的反击。距离差与时间差具有一致性，也被分为进攻中的距离差、防守中的距离

差、防守反击中的距离差。在散打实战过程当中，运动员除了要精准判断时间差之外，还应该精准判断彼此之间的距离，结合实际情况，加强对技术的灵活运用，不断地对彼此距离进行调整和破坏，有效地避开对方的击打或者精准地对对方展开进攻。在模拟实战演练当中，具体可以借助移动靶进行配合训练。实战当中是与活体的人进行比赛，进攻和防守方位、速度、体位都在不断地演变，虽然活体人的灵活性和多变性是移动靶不能够到达的高度，但是相比于单一的训练，两者相结合的效果会更好一些。

### （四）有助于减少运动员的伤损发生

在散打比赛当中，发生伤损是不可避免的，而究其原因则在于运动员在进攻时或者在防守时，没有准确地精准的把握时机，或者由于技术动作不科学、不到位。但通过模拟实战训练，运动员能够累积丰富的实战经验，对于进攻和防守的基本战术和内在规律有更深刻的认知与了解，所有的技术、战术都烂熟于心，知道在什么时候可以做出正确的进攻，什么时候应该退后防守。因此通过加强模拟实战训练，能够减少运动员被打的情况，尽可能地避免伤损发生。

### （五）有助于运动员理解掌握攻防技术动作

运动员对于运动技术理解掌握的过程，其实就是帮助运动员建立运动条件反射的过程。而要达到这一目的，落实对运动员模拟实战的训练是主要途径之一。模拟实战训练的本质则在于运动员双方通过不断的实战演练，对于实战当中的攻防技术有更全面的认知和更深刻的领悟。在训练过程当中，运动员应该不断地进行反省、反思，无论是对于实战演练当中的成功还是失败，都应该反复斟酌，对于好的方面要继续保持、优化、提升，而对于不好的方面应该及时修正、改良。在模拟实战过程当中反反复复的体会、揣摩，做出对技术动作规律的总结，融会贯通，灵活运用在散打比赛当中，为比赛的胜利奠定坚实、可靠的动作、技术基础。

## 四、总结

总而言之，模拟实战在散打训练当中主要是对运动员的心理状态、判断力和反应力、距离感、伤损情况、技术动作等层面产生影响，通过模拟实战的演练，让运动员有所收获，得到新的成长、发展、提升，为实战比赛做铺垫。

### 参考文献：

[1] 彭桂亭. 散打战术特点及训练方式探索[J]. 体育世界(学术版), 2017(06): 64+71.

[2] 李朋, 张永明. 模拟实战训练在散打训练中的作用和影响[J]. 佛山科学技术学院学报(自然科学版), 2012, 30(06): 90-92.

[3] 李宏云. 散打模拟实战训练的实验分析[J]. 军事体育进修学院学报, 2007(02): 79-80+120.

[4] 阳亚雄, 王进, 陈正. 模拟实战训练在散打运动中的作用和影响[J]. 成都体育学院学报, 2001(01): 94-96.