

浅析青少年女子柔道背负投技术在比赛中的运用

刘美鸣

(呼伦贝尔市体育运动学校 内蒙古 呼伦贝尔 021008)

[摘要] 本文运用文献资料法、数理统计法、逻辑分析法等研究方法对2013年内蒙古青少年女子柔道比赛的16名运动员进行调查分析,统计和分析他们在比赛中背负投技术的运用情况,对他们在实战中对背负投技术的使用率和成功率进行研究和调查,旨在为教练员与运动员在教学和训练上提供一些可行性方案。

[关键词] 背负投技术, 分析, 可行性方案。

1. 研究方法与研究对象

1.1 研究对象:

2013年内蒙古青少年女子柔道比赛的16名运动员

1.2 研究方法

1.2.1 文献资料法

查阅与背负投问题有关的文献、著作,了解背负投的技术特点和运用此技术需要注意的问题。

1.2.2 数理统计法

运用统计学方法对问卷调查所获得的数据进行统计分析处理。

2. 结果与分析

2.1 背负投的动作组成

背负投的动作分为双手背负投和一本背负投。双手背负投的重点是膝部伸展、蹬腿、提腰、右手上顶、左手下拉、身向前倾,这几个动作同时发出,才能把对方向正前方或右(左)前方摔出去。一本背负投是采取双手背负投的要领,把对手向前方或右(左)前方摔出去。

2.2 2013年内蒙古青少年女子柔道比赛背负投技术使用情况统计

选取2013年内蒙古青少年女子柔道比赛的10名运动员为研究对象,八个级别前四名运动员,(-48KG、-52KG、-57KG、-63KG、-70KG、-78KG、+78KG、无差)对他们背负投技术使用情况进行统计,将这10名运动员编排成1-10号,包括使用的次数统计、成功次数的统计,最后算出成功率,如表1:

表1 2013年内蒙古青少年女子柔道比赛背负投技术的使用情况

	使用次数 (n)	成功次数 (n)	成功率 (%)
1号运动员	3	3	100
2号运动员	4	3	75
3号运动员	4	2	50
4号运动员	3	2	66.7
5号运动员	2	1	50
6号运动员	4	2	50
7号运动员	3	2	66.7
8号运动员	4	3	75
9号运动员	4	3	75
10号运动员	4	3	75
11号运动员	3	3	100
12号运动员	5	3	60
13号运动员	4	3	75
14号运动员	5	4	80
15号运动员	4	3	75
16号运动员	3	2	66.7
总计	59	42	71.2

从表1中数据可以知道,青少年女子柔道比赛背负投技术的运用比较广泛,使用次数一共使用了59次这10名运动员,成功了42次,成功率达到71.2%,成功率较高。

2.3 表2 2013年内蒙古青少年女子柔道比赛运动员背负投技术步法使用情况

	上步背负投	插步背负投	甩部背负投	跳步背负投
1号运动员	7	6	3	
2号运动员	1	3	9	2
3号运动员	3	7	4	4
4号运动员		16	7	
5号运动员	4		10	1
6号运动员	4	13	2	7
7号运动员	2	9	3	
8号运动员		7	7	2

9号运动员		4		12
10号运动员	1	11	13	2
11号运动员	3	9	3	6
12号运动员		3	3	3
13号运动员	3	9	1	2
14号运动员	1	12	7	4
15号运动员		7	2	
16号运动员		9	2	1
总计	29	125	76	46

从表2的数据可以看出,背负投技术的运用在比赛中,技术变换形式主要以插步背负投为主,其次为甩部背负投,再次为跳步背负投,最后使用频率较低的为上步背负投技术。比赛过程中至少运用两种步伐的背负投技术,来应对对手的进攻和防守,可见背负投技术变化比较多,让对手难以捉摸自己是否会使用背负投技术,这就是背负投技术运用较多的原因之一。

2.4 背负投技术在比赛中运用时需注意的问题

2.4.1 动作的隐蔽性

在进攻对方的时候,尽可能的将自己想要用的技术动作隐藏起来,以免被对手发觉,以做出防守的动作准备。在防守的时候也要冷静的防御对方的攻击,在对手出现技术动作漏洞的时候给予及时的技术动作攻击,但是这时候的攻击动作也要隐蔽,不能暴露给对方队员。

2.4.2 注意背负投技术的力学原理

背负投技术在进攻时要注意重心压低,这样能使重心保持在一个比较低的位置,有利于运动员的稳定性和爆发性。

2.4.3 注意运用方法和时机

在比赛的过程中,要不断的寻找进攻的机会,背负投技术本来就属于向前发力的技术动作,技术动作在执行的过程中要利用手法和腿法带动对手移动,以期改变对手的稳定性,让对手失去平衡。做到技术动作的快、准、狠、在对手稍微偏离重心的时候迅速切入,使对方的身体能快速的从自己的背上旋转落地,合理的动作加上合理的时机才能使动作完成的比较理想,才能取得比赛的胜利。

2.5 背负投技术在比赛时几种步伐的使用分析

2.5.1 上步背负投技术

进攻方抓住对方的前领,左手抓住对方的右底袖,进攻方的左腿向左移动,用右脚向对方的两腿前上步,使对方身体失去重心。这时,两手抓紧对方,双腿弯曲,将身体左转做摔得动作,扎头向左手方向甩腿,向左前方摔倒。

2.5.2 插步背负投

双方成右实战姿势,进攻方左手抓对方右底袖手腕外侧翻转向前提,右手抓住对方前领向上前方拉。迫使对方重心转到双脚上,进攻方右脚向对方两腿间插步,同时转体左脚向侧前方移动与对手两腿平行,膝盖弯曲,成弓步状态,双方上体紧贴,借助向上的弹力,身体左转做摔的动作(注意送肩),同时对方在空中时,拉手方向为向左前方,将对方摔倒。

2.5.3 甩部背负投

对方左实战姿势站立,进攻方右实战姿势站立。对手架低时身体姿势较低,进攻方左手抓住对方右底袖,右手抓对方前领向左后方拉手,右脚不动为圆心,左脚向对方左脚外侧背步,背步过程向外侧画圆。右脚贴近对方的左腿,同时膝盖弯曲、蹬腿与两手的发力方向一致继续往左后方拉手,迫使对方双脚失去重心,左转体摔倒。甩步背负投,这个技术动作相对来说比较重要,能有效的得到分数。

结论:从上面的表格数据可以看出,2013年内蒙古青少年女子柔道比赛运动员运用背负投技术的次数比较多,并且成功率也比较高。背负投技术要配合其他技术动作一起实施,单一的进行背负投技术动作,隐蔽性较弱。它的手法变化在比赛或者实战过程中是一个具有威胁性的技术手法,得分较高。

参考文献:

[1] 刘米淳. 背负投技术在女子柔道比赛中的作用[J]. 上海体育学院报. 1995. (S1): P89-90.

[2] 朱爱芳, 赵斌. 浅析柔道背负投技术的特点及运用[J]. 法制与经济(下旬). 2011. (02): P131-132.

[3] 刘昌华. 浅析柔道运动员协调能力的训练[J]. 科技信息. 2012. (03): P392-393.

[4] 刘燕. 柔道一本背负投技术运动学分析与评价[J]. 安阳工学院学报. 2011. (52): P78-82.