

武术散打“战术原则”运用探析

林强 李大章

辽宁省鞍山市体育事业发展中心

[摘要] 在全民健身时代, 武术散打受到大众的青睞和喜爱。我国拥有深厚的武术文化底蕴, 经历长时间的发展后, 武术散打已成为一项重要的运动项目。通过运用战术训练方式, 相关人员可提升自身身体素质。区别于自由散打, 武术散打拥有战术原则, 只有经过专业化的战术训练, 才能保证武术散打的安全性。基于此, 本文分析影响武术散打战术的因素、武术散打战术的发展, 从哲学视角分析战术原则, 并提出战术训练的策略。

[关键词] 武术散打; 战术原则; 运用

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6288.2020.02.942

武术散打比赛具有极强的对抗性, 选手需要比拼力量和技巧、勇气和智慧。所以, 参赛选手不仅要拥有战术意识, 还要较高的战术水平、良好的身体素质。常言道, 两兵相遇勇者胜, 两强相遇智者胜, 战术原则对比赛的胜负具有重要影响。在比赛时, 散打人员可根据自身技术水平、体能水平, 或对手的技术优势、身体素质制定战术。在不同的竞赛场景中, 散打人员不能一味地采用一种战术, 要根据双方在赛场上的变化情况, 综合运用多种战术, 达到压制对手、战胜对手的目的, 从而实现预期目标。

一、影响武术散打战术运用的因素

要想发挥武术散打战术的优势, 必须要认识影响散打战术的因素。第一, 散打人员自身的身体素质。为保证战术运用的有效性, 人员应具备良好的身体素质, 这也是全面运用战术的基本前提。若缺乏良好身体素质, 直接分析战术原则, 难以发挥战术的基本功能。第二, 散打人员应熟悉基本的散打技术, 如摔法、腿法、拳法等。面对不同的对手, 人员应合理地选择各种战术, 追求良好的实战效果, 否则容易影响战术实施效果。第三, 散打人员应具备较强的心理素质, 只有敢于面对各种强大的对手, 严格、果断地执行战略战术, 才能发挥出个人技术优势和战术优势, 达到预期目标。

二、运动学视域下武术散打战术的发展

(一) 散打技术对散打战术的影响

武术散打是一项对抗性、竞技性强的运动, 其运动价值、技击价值正处在发展阶段。当前, 武术散打运动受广大群众的喜爱和追捧, 伴随散打技术日益多样化, 散打战术也不断丰富起来。为赢得散打竞赛胜利, 运动员在强化个人身体素质的同时, 主动研究世界上格斗运动的战略战术、技术特点, 通过借鉴和了解国内外散打技术、战术, 提升自身理论水平和战术意识。

(二) 散打规则对散打战术的影响

在武术散打日渐商业化、市场化、竞技化、职业化的趋势下, 武术散打规则不断完善。散打竞赛规则的变化, 使得散打的攻防方式、战术应用出现了改变。如先后倒地不再得分, 限定了参赛选手运用摔法和腿法, 运动员们开始转变技术风格, 散打比赛中的搂抱现象不断减少, 提高了腿法技术、拳法技术的使用水平。在散打规则的影响下, 运动员开始调整战术运用, 选择更有益于发挥个人优势的战术, 促进散打战术发展。

三、社会学视域下中国武术散打技战术发展

(一) 散打商业、职业化对散打战术的影响

当前, 已出现了各种散打竞赛, 武术散打商业化、职业化进程加快。在高额度奖金的吸引下, 武术散打比赛的观赏性和对抗性不断提升, 越来越多运动员和爱好者加入商业竞赛运动中。同时, 为完成个人梦想, 武术散打运动员会学选择更具实效性、攻击性的战术, 强大自身, 促进散打战术的发展。同时, 当前出现诸多武术散打俱乐部, 既能够发掘武术散打运动

的商业价值, 又能加快散打战术发展。

(二) 国家重视程度对散打战术的影响

作为一项传统武术文化, 武术散打运动具有鲜明的民族特色, 相关部门十分重视传统文化的弘扬与传承。在武术散打运动的发展中, 体育相关部门鼓励相关学校设置运动专业、行业建立专业队伍。各地区的武馆、武校招生范围不断扩大, 出现了面向各年龄段的散打赛事, 我国武术散打运动发展空间不断扩大, 散打战术的发展速度不断加快。

四、方法学视域下中国武术散打战术发展

(一) 技术创新对散打技术的影响

创新是各个行业、领域发展的重要命题。科技创新能够惠及人们的生活、工作, 文化创新能够提升社会文明水平。由此, 国家、民族发展与创新存在密切关系。当前, 要想推动我国武术散打发展, 相关人员势必要借鉴优秀的战术、战略, 了解不同格斗技术的特点。通过打造具有技术特色的攻防技法, 运动员能保持散打技术的先进性, 并根据实际需求进行创新和实践, 不断完善武术散打战术体系。

(二) 研究方法对散打战术的影响

在大数据、数字化的时代背景下, 诸多现代化、高科技产品走进大众生活和工作中。在武术散打运动的教学、训练和比赛中, 出现了数码高清录像机、高科技传感器、电子计算机和其他无线电通讯设备。借助上述电子设备条件, 教练员可精准监测运动员的身体数据, 制定个性化、精准化的训练方式, 帮助相关人员形成独特的战术风格。根据监测数据的变化, 运动员可找到最适合自身的训练方式, 发掘个人运动潜能和技术潜能。

(三) 比赛场地对散打战术的影响

在现代科学技术的影响下, 各种新材料和新技术被融入武术散打竞赛中, 比赛场地、环境开始出现变化。围绳式的竞赛擂台取代了敞开式擂台, 运动员不仅需要适应标准化场地, 还要利用好场地的器材, 展现个人战术和技术水平。

五、哲学视域散打战术原则的运用

(一) 战术一: 知己知彼

传统哲学视域下, “理”是人们日常行为或表达需要遵循的规律。在战术行动前, 只有相关人员把握战术之理, 才能影响比赛结果。首先, 要研究本体的实力, 分析影响己方获胜的因素, 如战术安排和基本实力, 从而了解己方的综合实力和基本水平。其次, 研究客体的实际情况。要了解对方的基本水平和学实力。在武术散打对抗活动中, 人员应采用古代的“角之”“侯之”“策之”“形之”等方式, 把握对方技能水平和战术安排。在运用现代散打战术原则时, 人员应结合古典哲学, 全方位地了解个人备战和体能情况, 在训练过程中, 要探索多种技术风格, 不断优化技术体系, 形成更具竞争力的战术策略, 提前调整竞赛状态。为了解对方情况, 人员应调查和了解对手的以下情况: 1. 是否擅长功能组合技术、某种单一

技术; 2. 对方是否存在明显的弱点, 防守反击能力、防守能力哪方面是弱项; 3. 在以往的对抗中, 对手会使用哪些战术获胜或赢得积分; 4. 对手的运动素质处在何种水平, 不同对手运动机能和身体素质存在差异, 面对力量型的选手, 要选择避其锋芒, 选择巧妙的方式仅供。对于耐力型的选手, 要控制好双方的距离, 在对方连续进攻的状态下, 要合理采取击打手段抵抗对方; 5. 对手的攻防类型具有哪些特点, 面对防守、反击类型的选手, 要采取持续强攻的方式, 压制对方战术。面对主动进攻型选手, 要选择游击战术, 消耗对方体力。对于攻守兼备型选手, 要多使用佯攻战术, 突破对方战术和心理。

(二) 战术二: 攻守适度

在传统哲学领域, “法”代表着法则和方法, 体现为一件事的操作程序、实施方案和思维活动。只有遵循明确的方法, 才能形成条例清晰、高效快速的行动方案。在散打中, 要想克敌制胜, 必须掌握战术方法。在与对方竞赛时, 人员应时刻观察双方实力情况, 要适当地示弱, 采用非物质的方法, 让对方处在竞赛的弱势地位, 为胜局奠定基础。在长期的中国武术史的发展中, 人们在生产劳动中积累了一些生存经验, 形成各种巧妙的武术战术, 最具影响力的是“佯攻”。在散打的实战环节, 若出现双方专业素质、技术水平不相上下的情况, 一方可采用佯攻的方式, 制造进攻的假象, 通过声东击西、佯前攻后、指南打北、晃左击右等手段, 找到对方防御或反击的空挡, 巧妙地克敌制胜。在具体运用中, 人员应明确使用针对性和目的性, 要避免频繁使用同一假动作, 要虚实莫测、灵活多变、真假动作结合, 并适当地配合面部表情, 调整自身的动作节奏和速度, 寻找克敌制胜的契机。

(三) 战术三: 虚实结合

在中国哲学领域, “势”是人们追求的最高境界, 无论是书法、国画还是戏曲、建筑, 艺术家们都十分关注“势”的境界。在武术散打战术中, 要想达到“势”的境界, 人员应深入分析和研究攻防的招数特点和格斗本质。基于武术攻防一体的属性, 散打人员可采用虚实结合的格斗战术原则。在散打格斗中, 人员应揣摩对方优势之处, 寻找对方的弱点并进攻。在实战过程中, 人员应结合古典兵法的奇正变化战术, 将高难度技术视为“奇”, 基本技术视为“正”。要想及时调换和运用格斗技术, 需要提前考虑赛前准备情况、比赛场地和环境条件、对手战备情况。只有出其不意, 才能以“奇”制胜。需要注意的是, 人员应处理好奇正之间的关系, 认识到“正”是“奇”的前提条件。在安排散打战术时, 要根据对方表现, 及时转变格斗策略, 随机应变、虚实结合, 从而发挥“势”的作用。

六、有效运用武术散打战术原则的策略

(一) 大力研究生理结构, 运用高新技术训练

首先, 在体育运动项目中, 武术散打运动具有极强的对抗性。在正式的比赛活动中, 参赛选手需要灵活运用身体各个部位, 使用多重战斗技巧、巧妙的散打原则, 以拿、打、摔、踢等方式, 压制对方。要想赢得最终比赛, 散打人员需要掌握好个人力量、应对时间、出击速度。为有效运用上述散打原则, 指导人员应深入研究散打人员的生理结构, 针对不同人员的身体状况和素质特点, 提供合适、科学的训练方法。只有这样, 散打人员才能在正式参加比赛前, 了解自身情况, 制定合理的战术应对策略, 提高赢得比赛的几率。其次, 要发挥高科技对训练的促进作用。任何人的运动, 都需要调动骨骼、肌肉和神经。为了科学地记录散打人员的应对时间、出击速度、力量变化, 指导人员应充分运用高科技设备, 如测力台、高速摄像机、计时器等, 运用力学知识检测散打人员的综合水平、身体

机能, 了解其机械运动规律。在此基础上, 相关人员可将数据整理起来, 根据数据变化制定强化训练方案。此外, 借助科学的数据信息, 散打人员既能够在训练时, 预测即将受到的伤害是否可控, 及时加以避免, 又能激发个人运动潜能和优势, 不断完善战术和战略, 最大限度地发挥战术原则的运用优势。

(二) 强化人员心理训练, 发挥战术应有效果

在正式的武术赛场上, 散打选手的基本实力直接影响比赛结果, 若双方在实力上不存在较大差距, 选手在赛场上的心理素质将决定比赛胜负。由于选手的心理素质会影响正常实力, 选手需要拥有强大的心灵素质, 在赛场上保持良好的心理状态, 激发个人潜能, 从而赢得比赛。但是, 在具体训练过程中, 部分教练对心理训练的重视程度不足, 参赛选手心理素质不高, 很容易受外界因素的干扰。部分选手在未取得胜利成绩的情况下, 一时容易出现自我否定、过度紧张、情绪低落现象。这样的情况下, 选手很难在后续比赛中展现真实的散打水平, 给后续比赛结果带来影响。因此, 教练应将心理训练放在重要地位, 组织各种心理训练活动。在日常训练中, 通过实施放松式训练, 教练可以引导散打人员联想休闲、轻松的场景, 进而达到放松训练的目标。也可以采用让散打人员进行自我暗示, 及时走出紧张的心理状态。同时, 针对散打人员在赛场上容易出现的心理反应, 教练应组织一系列的模拟训练活动, 通过模拟观众的呼声、比赛对手、比赛场景, 让散打人员提前熟悉激烈的氛围。这样, 从心理层面看, 选手能够产生熟悉感, 更好地在赛场中发挥个人实力。若缺乏专业化的模拟设备, 教练员可采用语言训练的方式, 让选手想象类似的环境, 帮助其树立战胜对手的信心。

(三) 深度挖掘人员特长, 建立客观自我认知

不同个体存在独特的个性, 体现在个人的性格、兴趣爱好、身体素质等方面, 对于武术散打人员, 教练应着重挖掘参赛选手身体素质方面的特长。在散打对练中, 每个人员都能展现出特有的运动素质, 如力量大、灵活性强、速度快等, 所以, 在散打战术训练过程中, 教练应认真分析不同人员的特点。要想帮助其取得好成绩, 使其运用好散打战术, 教练应不断挖掘人员的特长。在鼓励散打人员发挥自身个性、特长的同时, 教练应帮助人员改正训练中出现的错误。如此, 散打人员既能够提升自身技术水平, 又能结合战术原则发挥个人优势。在此基础上, 教练应在训练中强调人员的优势和不足, 引导其运用正确的战术原则, 避免被对手找到个人不足和破绽。

七、结束语

综上所述, 武术散打是一项考验智慧、速度、力量的竞技运动, 要想获得良好的竞赛成绩, 相关人员不仅要熟悉基本的战术原则, 还要结合自身优缺点, 灵活运用战术原则, 从而达到较高的竞技水平。

参考文献:

- [1] 白晨阳, 王相凯. 《孙子兵法》对散打战术的启示[J]. 文体用品与科技, 2019(11): 214-215.
- [2] 吴文军. 武术散打战术训练方法探讨[J]. 魅力中国, 2017(z2): 379.
- [3] 吴勇. 散打运动员搏击比赛技战术运用特点研究[J]. 西安文理学院学报(自然科学版), 2019, 24(1): 103-107.
- [4] 徐光辉. 佯攻战术在武术散打实战中的应用和训练方法研究[J]. 佳木斯职业学院学报, 2019, 36(7): 195-196.
- [5] 刘维明. 探析武术散打战术训练的方法[J]. 体育时空, 2017(18): 52.