

# 湖南省大学生男子跆拳道技术运用分析

——以2020年湖南省大学生跆拳道男子比赛丙组为例

陈炯勋

湖南省长沙市岳麓区湖南师范大学体育学院, 中国·湖南 410000

**【摘要】**采用文献资料、录像观察和数理统计等研究方法,以2020年湖南省大学生跆拳道锦标赛男子丙组58kg、68kg、78kg比赛为例进行分析。对其技术应用情况进行系统分析并找出问题,最后提出适宜的,针对性较强的技术策略。进一步提升湖南省大学生男子跆拳道竞技水平,为湖南省各高校竞技跆拳道的科学训练提供有力的数据支撑。结果表明,(1)运动员使用腿法技术较单一成功率较低,高难度技术腿法运用的不熟练以及不自信,使用腿法技术时容易错失时机,对击打部位不够准确。对于拳法技术使用时机和方式还不够熟练,仍需加强练习。(2)两分技术的使用率和成功率排在首位,其次是三分技术,最后才是一分技术。其中四分技术使用较少且三个级别均未得分。大部分大学生运动员们的打法意识和技战术仍停留于传统护具的打法。(3)拳法技术运用较好的公斤级分别是68kg>58kg>78kg,腿法技术较丰富且运用较好的公斤级分别为68kg>58kg>78kg,防守较好的公斤级分别是78kg>58kg>68kg。根据当今全国跆拳道比赛中技能运用特征及发展趋势,提出提升湖南省大学生男子跆拳道竞技技能水平的训练对策(1)加强拳法使用次数,增强力量,提高击打准确度,培养拳法技术对于时机选择的训练,尤其是在近身情况下与其他腿法技术的配合使用。(2)加强对3分技术和4分技术的使用以及动作技术运用的熟练度,在平常训练时,还应加强5分技术即旋转技术的训练。(3)重点加强头部防守反应能力以及手部格挡的灵活运用,脚步移动对不同攻击的针对性防守(4)训练贴靠防守技术衔接后续技术,降低单一无反应的贴靠防守次数,加强攻防一体化能力,重视体能训练并加强体能训练的比例,在日常训练中不仅要提升应用动作技术的能力,也应全方位提升自己的体能素质。

**【关键词】**跆拳道;大学生;男子比赛;技术运用

## Analysis on the Technical Application of Men's Taekwondo for College Students in Hunan Province

——A case study of the third group of men's Taekwondo competition for College students in Hunan Province in 2020

Chen Jiong xun

School of Physical Education, Hunan Normal University, Changsha 410000, China

**[Abstract]** With the methods of literature, video observation and mathematical statistics, this paper takes the men's taekwondo Championship of Hunan University Students in 2020 with 58kg, 68kg and 78kg as an example for analysis. The application of its technology is systematically analyzed and problems are found out. Finally, appropriate and targeted technical strategies are put forward. To further improve the competitive level of male taekwondo in Hunan province, and provide strong data support for the scientific training of competitive taekwondo in hunan province. The results show that: (1) athletes using leg technique is relatively single, the success rate is low, the use of high difficulty technique leg technique is not skilled and not confident, the use of leg technique is easy to miss the opportunity, not accurate to the hit part. The timing and method of using boxing techniques are not skilled enough, so we still need to strengthen the practice. (2) The utilization rate and success rate of two-point technology ranked first, followed by three-point technology, and last was one-point technology. Four of the techniques were used sparingly and none of the three levels were scored. Most of the college athletes' playing awareness and tactics are still stuck in the traditional guard playing. (3) The kg classes with better use of boxing skills were 68kg>58kg>78kg; Leg technique is rich and good use of kg class respectively 68kg>58kg>78kg; The kg classes with better defense were 78kg>58kg>68kg. According to the current national taekwondo competition of skills using the characteristics and development trend, put forward improve the college students in hunan province men sporting skills training countermeasures (1) to strengthen learners use, enhance strength, improve the hitting accuracy, cultivate boxing techniques for the training of the timing, especially in the case of melee used with other self technology. (2) to strengthen the use of 3-point technology and 4-point technology and the use of movement technology proficiency, in the usual training, should also strengthen the 5-point technology, that is, rotation technology training. (3) focus on strengthening the head defensive response ability and flexible use of hand block, footwork of different attacks targeted defense (4) training abutting technology join subsequent technology, reduce the single unresponsive to stick on defense, strengthen the integration of offensive and defensive ability, pay attention to physical training and enhance the proportion of physical training, In daily training, we should not only improve the ability of application of movement technology, but also improve our physical quality in an all-round way.

**[Key words]** Taekwondo; college students; men's competitions; technology

跆拳道源于朝鲜半岛,早期是由朝鲜三国时代的跆拳道、花郎道演化而来,是韩国民间流行的一项主要使用手及脚进行格斗或对抗的一项技击术,培养人们百折不屈、百折不饶精神,是

“以礼始,以礼终”的武道精神为基础的一项韩国武术,2000年的悉尼奥运会中跆拳道成为正式比赛项目,此后亦陆续为当代奥运会,亚运会,世界锦标赛,国家赛事等一系列国内外高水

平体育赛事中的项目。老将终将褪去, 对于一个国家的竞技体育发展必然离不开后备人才的综合实力, 而大学生跆拳道竞技则是后备人才储备力量之一。为了我国跆拳道的发展, 应加大高校跆拳道运动的开展力度, 促使大学生跆拳道运动员的竞技技术水平得到更进一步提高, 也是对高校跆拳道教学、训练的一种检验方式。

湖南省大学生跆拳道锦标赛, 每年都会在湖南省内的各所大学里举行, 截止 2021 年末, 已举办了 6 届湖南省大学生跆拳道锦标赛。其中参加丙组比赛的运动员是本校在读的运动训练专业、民族传统体育专业和高水平运动员及所有参加过全国跆拳道锦标赛、冠军赛、精英赛的在校生。竞赛组别分男子组与女子组, 其中男子个人级别分别是 54kg、58kg、62kg、67kg、72kg、78kg、+78kg。丙组运动员技术最为全面, 技战术极具代表性, 观赏性最强, 最能反映湖南省高校竞技跆拳道最高水平。

本文研究通过观察男子丙组三个公斤级运动员的比赛视频并统计相关数据来分析技术应用现状, 特点和存在的问题。对此提出适当的和针对性较强的技术策略, 进一步提升湖南省大学生男子跆拳道运动员的竞技技术水平。

## 1 研究对象及方法

### 1.1 研究对象:

本文通过 2020 年湖南省大学生跆拳道锦标赛男子丙组

(58kg、68kg、78kg) 三个级别运动员的比赛视频, 作为研究对象。

### 1.2 研究方法:

#### 1.2.1 文献资料法:

#### 1.2.2 录像观察法:

#### 1.2.3 数理统计法:

### 2 58kg、68kg、78kg 级别运动员进攻技术运用情况分析

#### 2.1 不同级别选手技术运用情况分析

根据表 2-1 得知, 横踢和推踢是 58kg 级别运动员在比赛中运用次数较多是其主要的得分技术。但由于在比赛中频繁使用, 防守都较有针对性, 成功率并不高。与此同时, 通过观察比赛视频发现在比赛中双飞踢使用的次数较少, 但对于该技术的防守针对性不高, 成功率反而较高。所以建议该公斤级要重视非常规技术熟练运用, 并在比赛中能够与主要运用技术配合使用, 丰富得分方式。

通过视频中观察发现, 该级别选手对转身技术等运用都较为谨慎, 由于使用旋转技术意图较明显, 易被清晰地判断, 防守方需快速做出反应, 所以在比赛中旋转腿法并无得分。根据表 2-2 分析可知, 对于下劈和直拳进攻这两种技术在 68kg 比赛中使用率偏低但是易得分, 得分率达 29%, 所以建议该公斤级在今后训练提高直拳和下劈的应用, 并且提高对应的使用成功率, 除此之外还应加强对高位头部的进攻意识, 对旋转技术使用还需更加得心应手。

根据表 2-3 得知,

该级别运动员竞技腿法中横踢和推踢使用率高, 得分率偏低, 使用次数较多但未得到相应分数, 说明运动员对于击打准确度把握的不是很好。下劈使用率较低但成功率较高, 通过观察该级别的比赛视频发现, 双方贴靠时大多数会使用里合下劈或下劈迎击得分。所以在平时训练时不仅需提高腿法击打准确性和效果, 掌握技术丰富得分方式, 且能够根据实际情况训练时机在比赛中合理运用。

表2-1 58kg选手运用情况统计表

技术(次)	横踢	推踢	双飞踢	旋风踢	后踢	下劈	勾踢	直拳	合计
使用次数	36	19	5	2	1	8	0	6	77
成功次数	7	3	1	0	0	1	0	0	12
总得分	14	6	2	0	0	2	0	0	24
成功率	19.40%	15.80%	20%	0%	0%	12.50%	0%	0%	67.70%
使用率	46.75%	24.68%	6.49%	2.60%	1.30%	10.39%	0%	7.79%	100%
得分比例	58.33%	25%	8.33%	0%	0%	8.33%	0%	0%	100%

表2-2 68kg选手运用情况统计

技术(次)	横踢	推踢	双飞踢	旋风踢	后踢	下劈	勾踢	直拳	合计
使用次数	126	68	4	0	7	16	3	18	242
成功次数	18	5	0	0	0	6	1	4	34
总得分	36	10	0	0	0	16	3	4	69
成功率	7.44%	2.07%	0%	0%	0%	2.48%	0.41%	1.65%	14.05%
使用率	52.07%	28.10%	1.65%	2.89%	2.89%	6.61%	1.24%	7.44%	100%
得分比例	52.17%	14.49%	0%	0%	0%	23.19%	4.34%	5.81%	100%

表2-3 78kg选手运用情况统计表

技术(次)	横踢	推踢	双飞踢	旋风踢	后踢	下劈	勾踢	直拳	合计
使用次数	159	68	2	2	3	8	7	4	242
成功次数	19	5	0	0	0	2	0	1	29
总得分	38	10	0	0	0	4	0	1	57
成功率	11.95%	2.07%	0%	0%	0%	25%	0%	25%	74.23%
使用率	65.70%	28.10%	0.82%	0.82%	1.23%	3.30%	2.89%	1.64%	100%
得分比例	66.67%	24.56%	0%	0%	0%	7.02%	0%	1.75%	100%

## 2.2 进攻得分分值情况分析

在电子护具竞技和新规则使用之后,跆拳道不同技术攻击不同部位均有不同标准的分数。通过对2020年湖南省大学生跆拳道锦标赛男子丙组58kg、68kg、78kg三个级别运动员的比赛视频,对使用不同得分分值情况进行统计从整体上可观察到58kg级运动员的1分技术、2分技术、3分技术在赛中发挥较均衡,其中运用最多的技术为2分技术,1分技术成功率不明显,4分技术还要不断提升,建议在后期训练中在保持2分技术和3分技术稳定发挥状态的前提下,还需加大1分技术的成功率以及4分技术的训练和竞赛使用。

在本次省赛中68kg主要使用的是2分技术,其次是3分技术,不难看出该级别对于运用高难度技术稍显生疏。从成功率和得分率上可看出,2分技术最高,尔后是3分技术,使用率虽低但是得分率较高。建议68kg运动员在今后可增加拳的技术在竞赛中进攻,反击和迎击的使用,在日常训练中提高对3分技术击打的效果,多练习对4分技术及较高难度技术,以达到在比赛中能够熟练运用。

在本次省赛中78kg该级别使用2分技术远高于其他分值技术,该级别运动员大部分使用的技术都为2分的中位技术,对于其他得分技术使用稍显欠缺,技术使用单一,短板较明显。故该级别运动员需在平常训练中进行专项性练习不断丰富自身得分方式,并要求能够在比赛中灵活运用。

## 2.3 58kg、68kg、78kg级别运动员防守技术运用情况分析

在本次锦标赛中大学生运动员们使用的防守方式主要是手部格挡防守、脚步移动防守、贴靠防守。本研究根据以上防守技术在比赛中的使用次数、成功次数和成功率进行统计分析,具体数据见表。

### 2.3.1 脚步移动防守技术情况分析

脚步移动防守是指运动员通过脚步移动,向左右两侧或者前后两侧方向的移动,使对方运动员的进攻技术偏离电子护具、护头得分点的技术。本研究通过对比赛录像的细致观察,将脚步移动防守技术再细分为向前移动、向后移动和侧向移动。

向后移动是该三个公斤级运动员使用次数最多的防守技术,从比赛录像中观察发现,运动员在第一回合的比赛中体能都较为充足,注意力较集中并且反应都比较迅速。在对方运动员进攻时,防守运动员普遍第一选择向后移动的方向来拉大距离,以此来躲闪或继续寻找时机来反击得分,因此向后移动次数较高。

向前移动的使用次数是少于向后移动使用次数的防守技术,该防守动作目的是指当对方运动员发起进攻时,防守运动员主动向前缩短距离靠近对方,以此来达到不失分的防守技术。通过观察录像中发现,随着比赛时间的推移,运动员的体能,注意力和专注度较一开始均有所下降,上半场控制距离和节奏为主的比赛形式变为下半场恢复体力贴近对方寻找近距离攻击。

侧向移动则是3个级别中脚步移动运用次数最少,但成功率最高的防守技术,该动作目的在于对方使用直线技术动作主动进

攻时,防守运动员通过向左右两侧的移动来防守和移动防守后形成的较好站位。但侧向移动由于身体的惯性和受力的原因会导致速度减慢。

通过数据分析以及对比赛录像的观察中发现,大部分运动员更多倾向于选择直线进攻,而对于边线进攻则较少。所以防守的运动员更多的是选择前后移动。所以在今后的日常训练中要持续提升对于自身防守的意识,其次还应加强对左右两侧向移动防守的应用能力。

### 2.3.2 贴靠防守技术情况分析

贴靠防守技术是指运动员在对方运动员进攻同时通过快速向前移动达到贴近对方的防守技术。贴靠防守技术是指通过向前移动,但无法继续衔接反击技术而采用单一防守的防守技术。

通过58kg防守技术情况分析,对于横踢等进攻方式,贴靠成功率最高的是横踢,最低的是直拳。通过观察比赛视频和数据分析可知,该级别运动员反应比较迅速,在对手主动攻击时更倾向于使用不同方位的脚步移动来躲避攻击。说明该级别运动员对于贴靠防守技术的使用意识不是很高。

通过68kg防守技术情况对于横踢等进攻方式,贴靠成功率最高的是双飞踢100%,最低的是后踢33.33%。通过观察比赛视频和数据分析可知,该级别运动员对于贴靠防守技术的使用意识较高,成功率较好。在贴靠后双方运动员状态调整较快,不仅将贴靠技术用于防守,也能够较好抓住贴靠漏洞衔接后续技术从而转换为近距离的得分方式。

通过观察比赛视频和分析78kg防守技术情况可知,该公斤级运动员对于使用贴靠防守技术会明显高于58、68kg两个级别。随着体能的逐渐减少该级别的运动员会更倾向于选择贴靠的防守技术,因为其一原因是在双方进行搂抱时不仅能够消耗比赛时间获得短暂休息时间还能够恢复一些体能。其二是能够主动打乱对方运动员进攻的节奏,使得对方运动员的连续进攻受到阻碍;

综合所述,该3个级别应加强贴靠防守技术的使用意识,但贴靠技术在使用过程中若无后续动作并使用频繁下,容易被判罚消极比赛。因此,建议运动员在后期训练贴靠防守技术时要合理衔接后续技术在避免判罚的前提下继续丰富自身的得分方式。

## 3 结论和建议

### 3.1 结论

3.1.1 从各个级别所得分分值上看,两分技术的使用率和成功率排在首位,其次是三分技术,最后才是一分技术。其中四分技术使用较少且三个级别均未得分。因此,在比赛中运动员进攻欲望不强,多是保守打法为主,被动得分。说明大学生运动员们的打法意识和技战术仍停留于传统护具的打法。

3.1.2 通过以上数据对比得出,在进攻技术运用情况上看,对于拳法技术运用较好的公斤级分别是68kg>58kg>78kg;腿法技术较丰富且运用较好的公斤级分别为68kg>58kg>78kg;在防守技术运用情况上看,防守较好的公斤级分别是78kg>58kg>68kg。

### 3.2 建议

3.2.1 建议运动员在保证2分技术得分成功率时,还要加强对3分技术和4分技术的使用以及动作技术运用的熟练度,提高技术水平的全面性。在平常训练时,还应加强5分技术即旋转技术的训练,增加比赛获胜可能性以及提高比赛观赏性,让运动员更加熟练掌握旋转技术,促使比赛中对运用旋转技术的准确性能够有效提高。

3.2.2 建议该3级别运动员在今后防守技术使用的训练中,重点加强对于头部防守反应的能力以及不同部位手部格挡的灵活运用,其次是脚步移动防守对于不同攻击方式的灵活性,最后是训练贴靠防守技术时衔接后续技术,降低单一无反应的贴靠防守次数,加强攻防一体化能力。

3.2.3 建议运动员在日常训练中应重视体能训练并加强体能训练的比例,通过观察分析本届湖南省大学生跆拳道比赛可以看出,大部分运动员体能不足的情况很明显。跆拳道一项是大强

度高负荷的运动,优秀的体能素质对于取得比赛的胜利具有不可言喻的重要性。因此,运动员在日常训练中不仅要提升应用动作技术的能力,也应全方位提升自己的体能素质。

#### 参考文献:

- [1]田麦久.运动训练学[M].北京:人民体育出版,2000:233.
- [2]刘卫军.跆拳道[M].北京体育大学出版社,2008:1.
- [3]陈雅芊.跆拳道竞赛规则变化对运动员训练侧重点的影响[J].当代体育科技,2021,11(21):36-38. DOI: 10.16655/j.cnki.2095-2813.2011-1579-5772.
- [4]林大参,高志红.新规则下女子跆拳道比赛制胜得分技术应用特征分析[J].武汉体育学院学报,2020,54(12):89-94.

#### 作者简介:

陈炯勋(1998—),男,汉,广东深圳人,在读硕士研究生,研究方向为跆拳道理论教学与实践。