

浅谈跆拳道技战术训练存在的问题与解决策略

王艳¹ 包莉² 通讯作者

(1. 兰州石化职业技术大学 730070, 2. 南京中医药大学翰林学院 225300)

摘要: 运用文献资料法、逻辑推理法等方法围绕跆拳道技战术训练问题展开分析, 针对跆拳道运动员技战术训练特点, 并结合具体技战术训练存在的问题, 提出了几点有效的训练策略。研究认为: 技战术训练要强调培养运动员的技战术意识, 重视技战术训练的质量, 技战术训练要有超前意识, 技战术训练要与心理训练结合, 从而为跆拳道项目的技战术训练提供借鉴和参考。

关键词: 跆拳道; 技战术训练; 问题; 策略; 方法

On the Problems and Solutions of Taekwondo Skills and Tactics Training

Wang Yan¹, Bao Li², corresponding author

Lanzhou Petrochemical Vocational and Technical University, 730070; 2. Hanlin College of Nanjing University of Traditional Chinese Medicine, 225300)

Abstract: This paper analyzes the technical and tactical training problems of Taekwondo athletes by using the methods of literature review and logical reasoning, and puts forward several effective training strategies according to the characteristics of technical and tactical training of Taekwondo athletes and the problems existing in specific technical and tactical training. The research suggests that the technical and tactical training should emphasize the training of athletes' technical and tactical awareness, attach importance to the quality of technical and tactical training, have a sense of advance in technical and tactical training, and combine technical and tactical training with psychological training, so as to provide reference for the technical and tactical training of taekwondo.

Key words: Taekwondo; Technical and tactical training; Problems; Strategy; method

引言

近些年, 跆拳道运动在我国得以迅速发展, 我国已组建诸多高水平运动队, 有关跆拳道训练体系及教学体系日臻完善。然而, 在跆拳道训练时, 依旧会存在战术问题, 导致训练结果不佳。跆拳道这项体育运动对抗性较强, 比赛规则相对严格, 相比其他武道项目而言, 具有独特的评判方法。跆拳道技战术以及攻防技术既要扬长避短, 又要避实就虚, 运动过程中应合理应用不同技战术, 以便能最大程度遏制对手发挥特长。运动员通过展现自身独特技战术特点, 实现制胜对手的目的。由于跆拳道运动项目有独特特点, 导致其技战术指导思想和其他武道项目大有所差异。因此, 在跆拳道训练时, 应重点分析技战术训练问题, 结合实际训练经验, 灵活应用不同训练方法, 不同训练技巧, 以便能真正形成战术意识, 灵活应用不同战术, 致力于在赛事中取胜。

1 跆拳道运动的特点

1.1 跆拳道是以腿法为主的运动

跆拳道运动是一种以腿法为主要进攻手段的体育项目, 不仅要求速度, 有力量、灵活, 利用自身的身高优势和爆发力来压制对方, 取得胜利。所以, 在跆拳道技战术训练中, 要培养运动员腿法灵活性, 能够放长击远, 并根据一定的战术组合。

1.2 跆拳道是讲究攻击速度的运动

跆拳道想要以快制快, 必须要有足够爆发力。因此, 在训练时, 必须要快速, 这样才能击败对方, 注重在最短时间内快速进攻和防守。

2 跆拳道技战术训练面临的问题

2.1 跆拳道基本技术没有得到全面应用

跆拳道基本技术大致可以分为两种, 一种与脚相关, 如横踢、下劈、侧踢、后踢、后旋踢、双飞踢等, 另一种则与拳相关, 为正拳。

对跆拳道运动员来讲, 技术的运用越全面, 其作战能力越强。目前, 我国跆拳道选手参加竞赛时, 多采用横踢、侧踹、下劈、后踢、直拳等技术得分最多。然而, 在技战术使用中, 关于击头技术使用频率并不高, 远不如横踢使用率及效果。这就表明, 跆拳道运动技术动作相对单一, 对许多技巧的运用并不娴熟, 导致选手在比赛中技术运用方式十分固定, 无法根据自身动作来调整战术, 从而错过了诸多得分机会。

2.2 对护具的击打效果不明显

在跆拳道比赛得分规则中, 规定只有击中对方有效部位, 才能获得分值, 而分值的大小则是以击中的结果来决定。即使许多跆拳道运动员在比赛中, 都能精准地击中目标, 但却未能得分, 这主要是因为其打法不够好。其具体内容主要体现在下面几方面: 首先, 在击打时, 运动员击打部位与护具之间并没有充足接触, 这也是造成这种情况的一个主要原因。其次, 运动员在击中护具时, 因为力量的变化, 导致接触到护具的力量会大打折扣, 造成的威力并不很理想。两者之间的联系与运动员击打力量、动作及动作规范性息息相关。所以, 教练员应该重视运动员力量和精准度的训练, 使运动员技术动作标准化, 保障其每次打击都能与护具保持良好接触, 进而确保打击的有效性。

2.3 比赛中犯规的次数多

关于跆拳道运动员的犯规情况, 如果一方选手被判罚, 那么其对手就会得到一分。三局两胜制中, 当一方选手在一局比赛中五次“Gam-jeom”时, 对手将被宣布为该轮的获胜者。要想取得好成绩, 必须加强规则训练, 使年轻选手充分明白规则的重要性, 从而更好地利用规则, 减少犯规问题的发生概率。

3 跆拳道技战术训练的有效方法

3.1 进攻战术训练

进攻战术是一种利用身体重心向前移动来攻击对手的技术,可以分为两种,一种是“抢点进攻”,迁移一步重心,另一种是“追击进攻”,迁移两步及更多步重心。抢点攻击行动迅速且隐蔽,可以出其不意地给予对方意料之外的攻击。抢点对于摇摆、假动作的对手更有效,且对正面攻击的对手也有一定威胁。在抢攻点战术动作训练中,首先要听教练口令,迅速地完成各个项目进攻技术动作,重点是要“快”,其次是针对攻击目标做出快速反应,以提高自身反应能力以及打靶移动能力。追击进攻是一种较为有效的战术,在对方用后退方式来解决我方攻击问题时,我方可以利用快速连续移动来封住对方后退反击距离。这样一来,就相当于抢断对方攻击机会。在追击进攻训练中,先练习进攻步法,再结合进攻动作技术,形成一种紧逼进攻打法状态。尤其要注意,上步要隐蔽、快速,上肢不能有太大晃动,以免被对方发现,从而减少对方的应变能力,提升进攻精准性。如上步横踢攻击、上步下劈等,然后进行进攻连贯练习,如前横+后横进攻、前横+后踢进攻等,在第一次进攻时力量不用太大,注重防守保护,重心要往上,在击打第一个动作技术时,做好对方反击预测,了解对手情况后,第二个攻击动作要稳、准、狠,并迅速打击对手^[1]。

3.2 迎击战术训练

所谓“迎击战术”,就是在实战中身体重心不会发生太大变化的战术方式。在迎击发力后,需要迅速躲避对手的二次攻击。迎击战术分为迎击后撤类以及迎击阻挡类两大战术。其中,迎击阻挡战术特征是在实战中不会改变本身重心。因对方追击是在最后一击时得分,而在进攻之前,对方第一次进攻都是下意识行为,所以运动员需趁着对方重心移动,接近对方之身后再出手。在抢分后,重心向前移动,防止对方二次进攻,起到优良防护效果。

在迎击阻挡训练中,先进行空击练习,基于实战体位,树立实战意识,听到教练指令迅速做出应对,并有重心前倾意识。接下来,进行击靶练习,陪练人用自身实战意识把靶子传过去,训练者则要根据自身身体状况做出相应反应。一旦发现对方发动进攻,就需要做出相应应对。在迎击后,要尽可能地和对方保持距离,针对对方第二次进攻做好充分准备。此战术的应用,主要依靠我主攻击发力于对手身体后主动撤离,属于借力用力的表现。迎击后撤训练以护具、脚靶、沙袋为主要内容,而护具靶位则可以进行单独技术练习,还可以进行运动靶战术意识练习,展开单独力量练习,增强攻击有效性。

3.3 撤步反击战术

撤步反击是一种以身体重心向后移动来闪避对方进攻的战术,反击战术的作用是限制对方抢点打法,同时也可以在一定程度上对对方的连击造成威胁,如果能成功地反击,则可以有效地打击对方攻势,从而实现战术运用目标。在此种战术训练中,首先要根据实际情况来设想对手的不同攻击手段,然后用反击行动加以限制。接着,以静止物体为靶子进行反攻训练,还可以附加一些格挡和闪避技巧。训练目标在于找到精确的反击距离,同时也要注意身体协调和战术反应。在打护具靶的练习中,陪练手运用实战攻击意识、速度等进行不同距离的练习,在不同环境下展开反击。在进行连续反击训练时,训练中要注意多进行连续不间断的回击,以增强对方的连贯攻击反应,这种方法在实际应用中具有较强的应用价值^[2]。

3.4 “假动作”战术训练

“假动作”战术是一种以灵活动作和战术欺骗相结合的打法。在跆拳道中,“假动作”和是一种非常有效的战术组合策略,一是迷惑对手,让对方摸不着头脑,二是利用对方战术思维进攻。此种虚幻招数在一定程度上可以克制对方,但若想取得胜利,就必须迅速地进攻,才能取得对敌人的控制。“假动作”可以让对手产生错觉,从而暴露其自身弱点,更有利于我方迅速取得胜利。在假动作欺骗战术训练时,先要在思想方面先敌制胜,基于进攻行动给对

方造成压力,可见,战术思维和技术培训是先导。要强化步伐和起步动作训练,使对方无法正确地判断我方动作,同时也要注意参照他人打法,以保障自己对各种招数更加娴熟。

4 跆拳道技战术训练解决策略

4.1 强调培养运动员的技战术意识

在跆拳道战术训练中,跆拳道战术意识的培养十分关键。跆拳道战术的使用,依靠对形势的把握。其中,战术的制定、教练员的临场指挥以及运动员的独立作战能力均属于决定战术的关键。所以,在跆拳道战术训练时,一定要使用各种方法,让运动员学会比较、分析、综合和判断,从而提升运动员跆拳道战术意识^[3]。

4.2 要重视技战术训练的质量

在战术训练中,既要充分掌握战术形态的具体运用方法,又要达到高水平,才能取得实际成效。在训练中,要严格按照实战要求完成训练任务,并按实际操作中的战术动作要求,保质保量地完成训练项目。

4.3 技战术训练要有超前意识

跆拳道技术和战术的发展具有迅速变化的特点,新战术不断涌现。所以,在战术训练中应关注新训练内容与方法,并提前设计各种战术,从而在竞赛中取得先机。为此,跆拳道教练员、运动员均要有创造性的前瞻性思维^[4]。

4.4 技战术训练与心理训练结合

当跆拳道运动员在进行一次实战或者比赛之前,往往会因心理上的巨大压力,无法保证正常饮食和睡眠,在比赛中会感觉到力不从心,会对自身技术和战术水平造成很大影响。因此,在制定战术时,必须要考虑到运动员心理状态,如果运动员对对手有一种恐惧之感,那么就必须要从心态上展开分析,比如对手体能、对手技术、对手坚韧性等,这样才能让其建立起自信。在比赛之前,千万不要认为对手十分“强大”,否则会让自身产生紧张感,从而对后期比赛不利。同样,也需要注意不能过于低估敌人的力量,如若在战斗中放松了警惕,那么在出现意外时,便会陷入被动状态。因此,无论是强是弱,都要有充足的心理准备,制定出适合自身的战术。此外,在困难和不利时切记不要灰心,要坚持下去,在自身占据上风时,要小心对方的反击,并坚持到最后,直至取得胜利^[5]。

结语

综上所述,跆拳道技战术训练需要结合实战情况,考虑到跆拳道运动员发展诉求,选择适合其训练的方式,做好反击战术、迎击战术、进攻战术训练工作。同时,经历反复实践以及训练,还需要相关运动员能够善于把握战术应用时机,以便能切实顺应现代跆拳道运动发展趋势,真正提高跆拳道技艺水平,争取在赛事中取得佳绩。

参考文献

- [1] 李成广,秦雨.新竞赛规则下跆拳道技战术训练的策略[J].当代体育科技,2019,9(16):247+249.
 - [2] 刘圣泽.跆拳道新规则对乌鲁木齐运动员技战术运用的影响研究[J].武术研究,2019,4(02):110-113.
 - [3] 张春林.电子护具对竞技跆拳道技战术的影响[J].经贸实践,2018(10):334-336.
 - [4] 李际麟,周仁志,游永豪,张阳,张猛.竞技跆拳道技战术变化的因素及特征[J].中国体育教练员,2016,24(03):26-27.
 - [5] 于善,许波.第3局追分阶段优秀跆拳道运动员技战术应用特征分析[J].西安体育学院学报,2016,33(05):623-627+640.
- 第一作者 王艳,女,1988-,甘肃天水人,讲师,硕士、研究方向:跆拳道教学与训练。
- 第二作者 包莉,女,1978-,甘肃天水人,讲师,硕士、研究方向:跆拳道教学与训练。