

竞技跆拳道体能训练的有效方法研究

徐勇

(江苏省扬州市体育运动学校 江苏扬州 225002)

摘要:跆拳道是一种重要的体育运动,该项运动对于速度、力量、身体柔韧度、体能、技术等均有较高的要求。尤其是对于竞技跆拳道运动员来说,要想在比赛中取得胜利,一定要有良好的技术水平和身体条件。体能是身体条件的一个重要方面,运动员通过长期、科学的训练不断提升自身的体能,以更好地支撑比赛。本文主要围绕竞技跆拳道体能训练的有效方法展开探讨,从如下方面进行论述:(1)身体素质训练,包括速度、耐力、灵敏度、力量柔韧度等内容;(2)运动技术专项体能训练,包括腿法、拳法、步法等方面的专项训练。

关键词:竞技跆拳道;体能训练;有效方法

跆拳道作为一种体育运动,在我国民众中的知名度比较高,跆拳道培训机构也在持续增多,使越来越多的人有机会接触、学习跆拳道。要想将跆拳道学好、学精,需要从多个方面加强训练,如体能、爆发力、反应速度、动作技术等,尤其是在竞技跆拳道中,以上运动素质十分重要。跆拳道运动员在比赛过程中需要消耗很大的体力,如果其体能跟不上,必然会导致后劲不足,逐渐在比赛中处于劣势,进而导致比赛失利。因此,体能训练应当作为竞技跆拳道运动员的重点训练内容之一。由于每一名运动员自身的条件存在差异,因此体能训练方案也要因人而异,确保制定的训练计划更加科学,更具有针对性。本文主要对竞技跆拳道体能训练的特征和有效方法进行了总结,阐述如下。

一、竞技跆拳道体能训练特征

要想确保竞技跆拳道运动员能够按照科学方法进行体能训练,首先应当对体能训练过程各类特征有准确把握。本研究主要对如下特征进行了分析:

(一) 体能训练的诊断与评价

首先,需要对跆拳道运动员中存在的共性以及个性化问题进行客观分析,另外,综合考虑竞技跆拳道的各种致胜因素,选择多项指标,对运动员的身体形态、技能、运动素质等实施分项测试,给出准确评价。在以上分析基础上,认为运动员体能训练的重点应当放在如下方面:(1)快速力量:主要是指速度和爆发力;(2)身体灵敏度:在对战过程中,不但要确保足够的力量、体力,同时在动作转换、躲避、出击等过程中要有较好的灵敏度,这也是体力水平的一个重要体现,当体力下降时,身体的灵敏性也会随之降低,这种情况下,体力较差的运动员会处于劣势,更容易在比赛中失利。

(3) 体能素质及整合能力:跆拳道运动员的体能素质越好,在比赛中必然会越有优势,但是仅有良好的体能是远远不够的。运动员还要具有较好的肢体协调力、体能整合力。如要具有较好的四肢协调性,躯干与肢体动作也要相互协调,速度、耐力、力量之间要完美结合。在正式开展体能训练之前,需要采用科学、合理的标准、方法对运动员的体能现状做出诊断与评价,具体制定差异化的训练方案,保证运动员在可以耐受的训练强度下,循序渐进提升体能。

(二) 体能训练的周期安排

跆拳道运动员的体能训练不能急于求成,而应当循序渐进开展。这就需要掌握体能训练的各个周期,以便制定周期性的训练计划。通过分析,体能训练的周期主要有如下几个阶段:(1)恢复性训练阶段。跆拳道运动员在训练、比赛中常会有受伤的情况,膝关节等部位的损伤十分常见。若运动员尚处于伤病阶段,不能贸然对其实

施高强度、大幅度的体能训练,而是要让其有一个休息、恢复的过程。这个阶段主要可以训练运动员的关节肌群、身体柔韧度等,注意做好受伤部位的保护。与此同时,要确保运动员营养摄入,合理休息,促使其器官功能、运动机能能够获得更好的恢复。(2)基础训练阶段。该阶段要继续进行关节肌群力量的训练,在第一阶段的基础上,使耐力、基础力量得到进一步提升。对于腰部、膝关节等薄弱部位,应当加强伸展练习、加固性力量训练,提升这些部位力量的同时,也使其更为稳固,减少伤病发生概率。(3)专项训练阶段。这个时期主要结合竞技跆拳道的对战要求,实施体能的专项练习。如训练运动员的快速力量以及在快速力量下的耐力等,让其不但有足够的速度、足够的力量,还能够在比赛中维持更长时间的快速力量,增加获胜把握。在实施以上训练的同时,还要重视专项运动技术、步法、拳法、身体灵敏度和协调性等的训练,让各种联系协同开展,从而提升运动员的综合运动素质。(4)保持体能阶段。该阶段,运动员的运动技术、身体协调性、灵活性已经达到较好的水平,应当将体能的保持作为训练重点。因此,专项体能训练的比重应当增加,同时要让运动员养成做运动准备活动、整理活动等的良好习惯。

(三) 个体化体能训练安排

每一名运动员的实际情况是不同的,因此不能采用统一的体能训练方案,需要结合运动员情况制定个体化方案。尤其是对于重点队员、伤病队员,制定个体化训练方案是十分必要的。如有运动员存在单膝关节交叉韧带撕裂情况,会有膝关节疼痛、活动受限等表现。此类运动员的膝关节稳定性不高,可有炎症,负重时疼痛会加重,导致他们下意识不敢用力。这种情况下,首先需要让运动员进行膝关节情况的检查,确保没有其他更严重的情况,训练时给运动员使用肌内效贴布使胫骨下垂情况得到改善,让其膝关节的稳定性得以增强。完成训练后及时对患膝进行冰敷以缓解疼痛。若运动员膝关节没有疼痛感的情况下,可以用弹力带进行下肢肌力的训练。

二、竞技跆拳道体能训练方法

竞技跆拳道体能训练的方法主要如下:

(一) 竞技跆拳道身体素质训练

1. 力量、灵敏度训练

竞技跆拳道对运动员的整体身体素质具有较高的要求,因此在体能训练中不能有失偏颇,各种体能要素、跆拳道运动的技术动作均应训练到位。在比赛中,无论是进攻,还是防守反击,要想取得胜利,一定要拥有较好的身体灵敏度,且要有较强的力量。对跆拳道运动的特点进行分析,其中一个最突出的特点便是以下肢攻击为

主,运动中的瞬间动作一定要快,这样才能一击命中得分。而快速的腿部出击动作要求运动员的全身各部位具有很好的协调性,并具有较强的爆发力和灵敏度。为了让运动员的力量、灵敏度获得更好的训练,首先需要对运动员当前的身体素质进行客观评价,其中20秒左右提膝为评价以上身体素质的重要指标。日常训练中,可以让运动员在确保动作规范的情况下,进行20秒原地高抬腿跑和左右提膝训练,着重强调以上动作训练中的速度和力量。另外,可以让跆拳道运动员进行立定跳远,以评估其下肢力量的爆发力,日常训练中也可以通过立定跳远增强腿部肌肉的力量。每节身体素质训练课应当合理进行时间的安排,其中20秒高抬腿跑、20秒左右提膝分别做5组,每组之间应当有2-3分钟的休息缓冲时间。立定跳远训练10次/组,共做2组。

2.速度、耐力训练

跆拳道比赛每场3局,每局比赛的时间为3分钟。在比赛中,运动员需要持续消耗体力,对其耐力具有较高的要求。若运动员力量较好,耐力不足,随着比赛进程,其反应速度、做动作的速度会明显下降,这种情况下,进攻以及防守反击的效果都会受到影响,从而导致在比赛中失去优势。对竞技跆拳道运动员的耐力训练,除了进行实战演练外,短跑以及中长跑是较好的措施。其中短跑主要训练运动员的跑动速度和下肢爆发力,而中长跑则有助于改善运动员的心肺功能,提升其下肢耐力,使他们能够更好的适应长时间比赛,在比赛中防止出现肌肉力量明显下降的情况,从而更好地在比赛中与对手对战。速度、耐力的训练频率结合实际情况而定,每周进行1-2次即可,其中200米跑采取重复训练的方法,每次训练6-8组,800米跑完成4组即可。进行以上训练时,也要向运动员做好跑步时动作要领的讲解,让其合理调整运动时的呼吸,且要确保标准的动作,做好膝关节、踝关节等的保护,防止受伤。

3.身体柔韧度训练

跆拳道运动员的身体柔韧度越好,完成高难度动作会越轻松,同时也可以更好地避免在运动中受伤。该项运动由于以腿部的活动为主,而腿部动作需要腿、腰、髋几个部位的协同,因此对运动员腰部、髋部、腿部的柔韧度有较高的要求。跆拳道运动员柔韧度的训练方法主要是横叉和竖叉。在身体素质训练课上,每节课要合理进行柔韧度训练的安排,以此提升运动员做动作的幅度和攻击范围。需要注意的是,柔韧度训练可以单独进行,但是还要适当结合动力训练,以此提升运动员的实战能力。

(二) 竞技跆拳道专项体能训练

1.腿法技术专项体能训练

在跆拳道运动中,腿部技术占运动技术的比重非常大,且在跆拳道比赛中,腿法技术的分值比重也非常高。跆拳道运动员腿部的力量、速度、灵活性、技术动作对于比赛结果起着决定性的作用。从我国当前竞技跆拳道的腿法技术来看,横踢技术十分重要,该项技术要求运动员的腿部力量足够,使用横踢动作时要确保躯体的稳定性,同时横踢腿要快速发力向对手进攻。其体能训练的重点主要是腿部的最大承受力、最大快速力量训练。除了横踢外,双飞也是跆拳道中的重要腿法技术,该技术动作不需要有稳固的支撑力,对运动员的整体体能、力量有更高的要求,训练重点是核心支撑力、全身协调性、稳固支撑力。另外,跆拳道运动员在比赛过程中,进攻、防守反击以及各种高难度动作对于力量、耐力、速度、身体灵敏度的要求均比较高,强调快、准、狠,这些也是体能训练的重点。

2.步法技术专项体能训练

步法也是跆拳道运动中不可或缺的技术,运动员步法越灵活,

越能够有效发挥战术,提升判断的准确率,让进攻以及防守做得更加到位,进而在比赛中占据更大的优势。跆拳道步法有垫步、前滑步、交叉步、上步、后撤步等。各个步法动作都要让运动员反复练习,提升熟练度以及步法的扎实度。这样能够让运动员在比赛移动和做技术动作时的身体平衡性更好。另外,随着训练的增多,运动员的步感也会更好,在比赛中,运动员能够更好的利用步法去移动身体,与对手保持适宜的距离和位置,为下一步进攻以及防守做好准备。进行步法专项体能训练时,应当充分考虑竞技跆拳道的步法特点,如急起、急停、快速转换方向等,训练的重点是运动员的肌肉反应力、身体协调力。当运动员的步法技术、体能得到较好的训练之后,在比赛中可以更加灵活快速地进行步法调整,并更好地完成一些难度很高的动作。

3.拳法技术专项体能训练

在竞技跆拳道中,使用正确的拳法技术击中对手的正确部位可以得分,要想在比赛中有良好的表现,拳法也要具有快、准、狠的特点,这比较考验运动员上肢力量的爆发力、反应能力。实际的训练过程中,要合理分配体能训练的比重,留出一些时间训练上肢力量和冲拳等拳法技术。

三、结束语

竞技跆拳道对运动员整体身体素质、运动技术的掌握情况均有较高的要求,其中良好的体能是技术动作高质量完成的重要保障。在日常训练中,应当将体能训练作为重中之重。要想让运动员的体能得到较好的提升,需要针对身体素质、技术动作实施针对性的体能训练,可以采取多种训练方法相结合的综合训练法,如间歇训练、重复训练、完整训练、比赛训练等。这对于提升运动员的体能水平、技战术水平均有十分重要的促进作用,可以为运动员在比赛中赢得胜利提供更大的保障。

参考文献:

- [1] 宋双. 浅谈跆拳道运动技术训练特点[J]. 体育风尚,2021,(12):104-106.
- [2] 赖丽丽,郭翔. 功能性训练对跆拳道专项体能的影响[J]. 体育科技文献通报,2021,29(11):191-193.
- [3] 岳诗昂. 跆拳道项目本质特征分析与专项训练探讨[J]. 拳击与格斗,2021,(10):110-111.
- [4] 宋双. 跆拳道运动的体能训练问题分析[J]. 拳击与格斗,2021,(08):94-95.
- [5] 林海凤. 竞技跆拳道体能训练方法研究[J]. 体育视野,2021,(05):73-74.
- [6] 陈欢欢. 竞技跆拳道体能训练方法分析[J]. 文体用品与科技,2020,(22):66-67.
- [7] 于善. 对跆拳道运动训练特点及其发展的探讨[J]. 体育风尚,2020,(06):212,214.
- [8] 黄嘉辉. 竞技跆拳道体能训练方法研究[J]. 西部皮革,2020,42(08):76.
- [9] 蔡林林. 核心力量训练对提高竞技跆拳道运动员运动素质能力的实验性研究[J]. 当代体育科技,2020,10(11):47,49.
- [10] 何婉懿. 浅析竞技跆拳道体能训练方法研究[J]. 武术研究,2019,4(12):89-92.
- [11] 王辉. 提升高校跆拳道训练效果的措施探究[J]. 冰雪体育创新研究,2021,(12):102-103.
- [12] 缪珊. 竞技跆拳道项目体能训练特征研究[J]. 才智,2017,(08):65.