

探讨韩国跆拳道教练执教特点对我国教练的启发

范千慧

(辽宁警察学院 指挥战术系 辽宁大连 116036)

摘要: 作为一项起源于朝鲜半岛的传统东方技击术,跆拳道在传入中国后,在国内得到了快速的传播,这不仅得益于韩国相对完善的跆拳道国际推广体系,还与韩国跆拳道教练的执教理念有很大的关系。从国内跆拳道教练来看,其在执教理念、执教方法、执教管理等方面还存在较大的差距。因此,有必要对韩国跆拳道教练的执教特点和成功经验进行分析,以便对我国跆拳道教练执教能力的提升提供一定的借鉴和参考。

关键词: 跆拳道; 教练; 执教特点; 启示

To explore the inspiration of Korean Taekwondo coach coaching characteristics to Chinese coaches
Fan Qianhui

(Department of Command and Tactics, Liaoning Police College, Dalian 116036, China)

Abstract: As a traditional Oriental skill originated from the Korean Peninsula, Taekwondo has been spread rapidly in China after it was introduced into China, which not only benefits from the relatively perfect international promotion system of taekwondo in South Korea, but also has a great relationship with the teaching concept of Korean taekwondo coaches. From the perspective of domestic taekwondo coaches, there are still big gaps in teaching philosophy, teaching methods, teaching management and other aspects. Therefore, it is necessary to analyze the coaching characteristics and successful experience of Korean taekwondo coaches, so as to provide some reference for the improvement of our coaching ability.

Key words: Taekwondo; A coach; Teaching characteristics; enlightenment

跆拳道运动的特点非常鲜明,腿法变化莫测、姿态潇洒犀利、对抗激烈刺激,所以能够在世界体育界得以快速的传播,深受不同年龄阶段运动者的青睐,跆拳道也被称之为“世界第一搏击运动”。跆拳道在中国的引入时间虽然是很短,但是推广速度却是非常惊人的,从1994引入中国至今,在二十年的时间里跆拳道可以说是风靡全国。目前,国内现有的跆拳道馆已逾3000家,各大高校也为培养跆拳道爱好者提供了良好的训练场所和交流平台。但是,市场需求在迅速发展的同时,也暴露出了国内跆拳道教练综合素质上的缺陷,有些跆拳道教练员由于执教理念和自身职业素质上的缺陷,在很大程度上限制了跆拳道执教水平的提高,所以很有必要向韩国跆拳道专业教练进行学习。

1、韩国跆拳道教练的执教特点

1.1 非常注重跆拳道礼仪和体育精神的培养

韩国本身就是一个非常重视礼仪教育和道德建设的民族,跆拳道运动同样也不例外。长期以来,韩国跆拳道教练都在强调“以礼开始、以礼结束”,所以练习者无论是在跆拳道练习的开始,还是跆拳道练习的结束,都要向对方行礼,这些看似繁琐的礼节,会让练习者潜移默化的养成良好的行为规范。同时,在韩国的很多跆拳道训练馆,在进行训练前,教练会要求练习者先向国旗敬礼,然后向教练敬礼,在离开训练馆时,同样需要向国家和教练行礼,如果练习者忘记行礼或者行礼不够规范,都会受到教练员的惩罚。

除了基本的礼仪规范外,韩国跆拳道教练在施教过程中还非常重视对练习者体育精神和个人意志品质的培养,尊重是跆拳道的另层精神体现,跆拳道的礼仪贯穿于整个人的行为规范之中,在平时遇到教师要行礼问候,在训练场,从坐姿到站姿都有一定的规范要求。在训练中,特别是在踢靶练习和自由对抗训练中,要向对方行礼,感谢对方为自己的训练付出的辛勤劳动。在尊重长辈、遵守信义的前提下磨炼技艺。教练员与队员之间相互行礼并问候,体现出尊师爱生的崇高品德;

而跆拳道的体育精神通常会以准确、迅速、有力等作为跆拳道运动的精神导向,教导练习者在跆拳道的训练过程中,不仅要实现自身技艺上的进步,还要忍受训练过程中的苦楚和疼痛,进而实现磨练意志、完善人格、培养体育道德精神的教育目标。如此一来,

跆拳道的训练,不仅能够增强练习者的生理素质,还可以改善练习者的心理素质,提高练习者的思想道德水平,可谓一举多得,这恰恰是国内很多跆拳道教练需要学习的地方。

1.2 非常重视跆拳道训练过程的管理

为了有效提高跆拳道的训练质量,韩国教练都非常重视训练过程的管理,专业队的训练一般每天至少要进行3次,业余队的训练即使会面临时间上的限制,教练员对练习者的训练要求却不会有丝毫放松,训练的内容会安排的比较紧凑,练习者必须全身心的投入到训练活动中去。在训练过程中,教练员非常重视对练习者训练细节的纠正,当教练发现问题时,会给予练习者耐心的指导,并要求练习者进行反复的联系,直到练习者能够熟练掌握运动方法为止,这样也会让学生逐步养成严格要求自己的习惯。此外,为了充分激发练习者的运动潜能,活跃训练过程的氛围,韩国教练员通常会要求练习者在做动作时要大声喊出来,这样有助于加快跆拳道的训练节奏和训练负荷,弥补训练时间不足等方面的问题,也有助于练习者个人意志品质的培养。反观国内的跆拳道教练,对训练过程的管理相对宽松,未能充分保证训练过程的紧凑型和有效性。

1.3 非常重视学员身体基础素质的提高

由于良好的身体素质是学员学好跆拳道的基础,所以韩国跆拳道教练在平时非常重视对学员身体基础素质的提高。例如,韩国大多数跆拳道教练都会利用早操时间安排身体素质的专项练习,技战术练习的内容则相对较少;在白天正常的训练课上,也会穿插安排一系列的身体素质训练课,其训练内容主要是以速度、耐力和力量为主,如腿部力量和腰腹力量都是力量训练的重点。通常情况下,韩国教练执教下的跆拳道训练,身体基础素质训练的练习会占到整体训练时间的一半以上,这是国内很多跆拳道教练所很难企及的。

1.4 非常重视学员技战术素质的提升

韩国的跆拳道教练在执教过程中,一般都非常重视跆拳道实战式和步法的训练。尤其是腿法技术,作为整个跆拳道技战术体系的核心内容,跆拳道比赛的胜负90%以上都是由腿法技术的应用效果来决定的。在腿法技术的练习中,教练员通常会以横踢、下劈、后踢、双飞踢、后旋踢、转身横踢作为施教重点,很多技战术内容的教学都是围绕这些腿法的练习展开的。同时,为了提高技战术训练

的效果,加深学员对技战术的理解,韩国跆拳道教练会安排比较多的实战教学,进而实现“以赛代练”的训练目标,并且会要求学员在实战中要做到攻守平衡,无论进攻还是防守,都需要有积极主动的态度,提高跆拳道招数利用的灵活性和随机应变;一旦有机会要懂得使用连击招数赢得比赛的主动等。

1.5 强调团体的共同进步

与专业跆拳道练习者的“精英教育”不同,跆拳道馆中的教练员更多看重的是团体的进步与提高,所以在训练过程中会一视同仁,在制定训练任务和训练指标时,大多数时候都是统一的训练标准,教练对队员没有远近亲疏,总是一视同仁。跆拳道运动员要充分发挥自身的优势和能力,在特定的时间内完成制定动作,个体效率的提升将带动整体效率提高。在身体训练时,他给出的任务指标对所有运动员都是一样的,无论男女、不分级别。因此,在团体活动中,要充分交流、探索,给团队成员足够的合作时间进行沟通和交流,激发团队活动中必要的兴趣和积极性,使团队齐头并进,降低个别运动员训练短板问题。比如:在身体训练时,要求所有队员必须在规定时间内完成任务,如果有一人没有按时完成,全队都要进行重练。再比如在身体训练环节,只有所有队员都能在规定时间内完成任务后才会进行更进一步的训练,其目的就是不让任何一个队员掉队,有效保护每个学员的训练热情和自信心,督促全队成员之间的互帮互助,进而在队员之间营造良好的训练氛围,增进学员之间的友谊,形成了良好的精神风貌,在训练过程中,提高沟通效率,激发队员优势和长处,培养队员的责任感,全面提升运动员素质水平。

2、韩国跆拳道教练执教带给国内教练的启发

2.1 努力提高自身的专业理论知识水平

跆拳道运动作为一种外来体育运动项目,很多国内的教练员并不完全了解跆拳道的发展背景和历史文化,对跆拳道专业论知识的掌握水平相对较低,这必然会影响到他的执教成绩。因此,国内的跆拳道教练员,要想缩小与韩国专业教练员之间的差距,并且能够带出优秀的运动员,就必须首先实现自身跆拳道专业理论知识水平的提升,这既包括教练员的跆拳道竞技水平,也包括教练员的理论知识、职业素养等。跆拳道教练员只有实现了自身专业理论知识水平的提高,才能奠定执教跆拳道的良好基础,才能保证教练员在跆拳道执教活动中扮演好教育者、组织者、管理者、决策者、信息沟通者和人际关系协调者等角色,确保跆拳道执教目标的顺利实现。

跆拳道项目运动员的体能训练需要将理论知识和动作指导相结合,理论知识引导动作导向,引领着实践训练,这样才能保证体能训练达到理想效果最佳状态,这就需要指导老师不断深入学习先进的专项理论知识水平,只有夯实基础,才能砥砺前行。在对跆拳道运动员实践训练过程中时刻探索,在锻炼中摸索和巩固知识,在不同的动作组合中,总结经验,包括总结训练过程中队员们存在的共性、个性等问题,试图用不同的方法解决存在的问题,探索出更加有效的训练方式、方法和手段,获得快速有效的成长。

2.2 提高自身的跆拳道运动技能水平

认识到在实训过程中要充分发挥老师的主导地位,注重学生运动技能以及动作要领的紧密结合,通过参加国家级、省级相关比赛更新动作要领的知识储备,丰富实战教学环节,提高跆拳道相关课程的教学质量。

运动技能水平是指人体在运动中掌握和有效地完成专门动作的一种能力的高低。跆拳道教练员的运动技能水平特指跆拳道教练员在自身运动生涯时,对跆拳道运动技能的掌握程度。通常情况下,一个跆拳道教练员的运动技能水平越高,其跆拳道运动等级就越高,代表着他的跆拳道专业能力就越强,对跆拳道专项技能的特点和运动规律的理解也就越深刻,这是跆拳道教练员确立执教理念、确保施教质量的一个重要保障。

2.3 提高自身的职业素质

职业素质代表着一个人的敬业精神、工作态度和职业素养等,

国内的有些跆拳道教练员虽然在运动技能上已经达到了相对较高的水准,但是由于自身在职业素质上的短板,仍旧无法跻身一流教练员行业。因此,国内的跆拳道教练员要主动向韩国专业跆拳道教练员学习,学习他们在施教过程中的忘我精神,对训练过程严格要求的态度,以及他们强烈的责任心和事业心。在训练过程中讲师德,加强自身的思想品德修养,用日常生活中的实际行动去影响学生。良好情绪的控制与教学效果息息相关,教师在实训过程中要控制和调节不良情绪,保持乐观积极的心态,具备较强的意志力,在教学过程中客服不期而遇的困难,顺利完成教学任务的同时引导培养学生的耐心和责任心。

2.4 重视跆拳道文化教育

跆拳道是朝鲜族的传统体育项目,是韩国政府倡导的适于国民强身健体与防身自卫的重点运动项目。跆拳道在韩国拥有悠久的历史,同时也是韩国的历史文化遗产之一。所以国内跆拳道教练员在施教活动中,要打破过去一味强调技能训练的传统施教方式,而是要更加重视跆拳道历史文化、跆拳道精神的宣传,并以此作为开展情感教育和素质教育的重要手段,从而让更多的人真正的了解跆拳道、热爱跆拳道。

跆拳道“十二字精神”:礼义、廉耻、忍耐、克己、百折不屈;礼仪是人类要遵守的最高规范,是教化人类的手段;廉耻是要学会分辨是非:首先,教练员要认清自己的能力,不能像个威权之师一样去诱导学员,切勿成为言行不一致。忍耐是德,无论是持有高段的人还是技术完美无缺的人,想做任何一件事,首先要设一目标,再以持久的忍耐力不断地向那一目标迈进,才能如愿以偿。作为跆拳道人,不管遇到什么困难,忍耐并克服它,才是有效的方法之一。克己不论道场内,控制自己是很重要的课题。百折不屈即以勇敢和坚强的意志面对敌人,不屈服,不畏惧,坚持奋战到最后。一个真正的跆拳道人是谦虚、正直,有正义感的,能以百折不屈的精神,正直的心,倾注一切精力,向着既定目标奋斗。

3、结语

总之,随着国际间武术交流活动的频繁,韩国跆拳道在中国还将会赢得更大的发展空间,如何让这一优秀的运动更好的为国人服务是一个亟待解决的问题。因此,中国的跆拳道运动一定要着眼于长远发展,增强经营管理的规范性,尤其是在教练员的选拔与培养上,一定要充分借鉴韩国跆拳道教练的执教方式、执教特点和成功经验,要不断提升跆拳道运动员体能训练的合理性与实效性,培养更多优秀的跆拳道项目运动员,逐步探索出能够适应中国跆拳道发展的执教模式,促进跆拳道训练水平的不断提高。

参考文献:

- [1]刘莉新,蒲鑫.论竞技跆拳道的战术运用[J].新疆师范大学学报(自然科学版),2010,(04).
 - [2]刘奇.我国跆拳道教练员创新能力的现状调查及问题分析[J].成都体育学院学报,2010,(12).
 - [3]刘卫华.浅析大众跆拳道在中国的发展历程及其未来走向[J].四川体育科学,2010,(04).
 - [4]刘奇.我国跆拳道教练员创新能力的现状调查及问题分析[J].成都体育学院学报,2010,(12).
 - [5]王崇才,陈慧玲.道馆模式下大众跆拳道运动的推广与发展对策研究[J].湖北体育科技,2013,(11).
 - [6]付超,潜沉香.从第29届奥运会看竞技跆拳道的发展[J].广州体育学院学报,2010,(01).
 - [7]高飞.田径径赛项目运动员的体能训练策略探究[J].运动,2015(23):18-19.
 - [8]刘丰,刘洋.探讨韩国跆拳道教练执教特点对我国教练的启发[J].当代体育科技,2014,4(25):184+186.
- 作者简介:范千慧,硕士,辽宁警察学院指挥战术系助教,研究方向:跆拳道、武术理论与实践。