

# 竞技跆拳道中横踢腿法的训练方法和影响因素

李江兰 任祖泉

(四川泸州人, 四川三河职业学校 贵州师范大学体育学院)

**摘要:** 作为奥运项目的跆拳道, 其主要攻击方式是以腿法为主、拳法辅助, 而横踢作为跆拳道腿法里面最为基础和最易得分的腿法, 深受训练者的喜爱, 因此, 通过对跆拳道横踢腿法的训练和影响因素的研究, 能够帮助提升训练水平, 促进运动员运动成绩的提高。

**关键词:** 跆拳道; 横踢; 训练; 影响因素

## 1. 研究背景

### 1.1 跆拳道的定义

跆拳道(英文: Taekwondo), 是现代奥运会的重竞技项目之一, 是一种首要使用脚然后以手辅助进行搏斗的运动。朝鲜半岛是跆拳道的诞生地, 早期是由朝鲜的跆拳道、花郎道演变而来的, 是以前朝鲜半岛民间流行的一项运动。“跆拳道”这一词语, 是在 1955 由韩国的崔泓熙将军取名。年轻的崔泓熙在日本求学时, 学到了日本松涛馆流的空手道, 并将其与韩国的跆拳道、手搏等运动融合到跆拳道里去。目前, 跆拳道是联合现代东亚武术的一种韩国起源武术。跆拳道是东亚地区文化发展的韩国运动, 其主要表现为“始于礼、终于礼”的武道精神。其脚法占 70%。跆拳道的套路共有 25 套; 此外, 还存在着长短兵器、擒拿、锁摔、对拆自卫术、十多方面的结论。这项运动于 1988 年奥运会时成为示范运动项目; 在 1992 巴塞罗那的奥运会成为试验运动比赛的项目; 到 2000 悉尼奥运会正式成为比赛项目<sup>[1]</sup>。

跆拳道在全球的领导主要分为两个系统, 为: 国际跆拳道联盟(ITF)和世界跆拳道联盟(WTF)。奥运会采用的是 WTF 体系<sup>[2]</sup>。

### 1.2 跆拳道运动的分类

随着这项运动在世界的连续推广与成长, 从跆拳道的领导组织上大致分为了两个发展方向: 一是以世界跆拳道联盟(WTF)提倡的传统跆拳道, 也称大众跆拳道, 以跆拳道品势演练为主, 如太极一章、高丽、一如等; 另一种是以实战, 连续完善发展为现代竞技运动项目, 即国际跆拳道联盟(ITF)倡导的竞技跆拳道; 从内容上来基本划分为五个发展方向: 一是以演练攻防为主的品势、二是以实战对抗为主的竞技、三是以观赏性和表演性强的特技、四是以检验功力为主的击破、五是以融合音乐和舞蹈形成的跆拳道舞蹈<sup>[3]</sup>。

### 1.3 跆拳道运动的特点

#### ①以腿法为主, 拳脚并用

根据比赛的规则和要求, 竞技跆拳道要是以腿部技法攻打, 拳技辅助进攻, 拳技主要起到防守、格挡的作用, 在竞技比赛中, 拳只能攻打对手的胸腹部护具不能击打头或者腰以下的位置。进攻力求出腿的速度和力量, 要达到设定的力量阈值才能够得分, 进攻部位为髋关节以上护具保护的胸腹部以及对方的头部两侧(不可以攻击对方的后脑)。

#### ②以击破为测试功力的手段

击破主要是修炼者用拳、掌或脚击破木板、瓦砖, 用于试验练习者的功力, 展示威力, 此手段目前是训练、晋升级段的内容, 同时也在跆拳道的一些演练中占据重要位置。

#### ③强调气势, 发声扬威

在该项运动中, 都要求修炼者发出响亮并带有威慑力的吼叫, 震慑对手, 从心理学上分析, 这一举动有利于引发运动员斗气,

在阵势上压倒对手, 力争从心理上压倒对手。

#### ④以礼始, 以礼终, 获得良好的德行品格

跆拳道非常重视礼仪, 是必不可少的组成部分, 通常修炼者在各种地方行鞠躬礼, 这是由于跆拳道练习者一直把“礼”作为训练的重要部分, 从最开始接触跆拳道, 练习者通常会先进行礼仪的学习, 不管是品势还是竞技, 都是以礼开始, 以礼结束, 同时在进入道馆时也要行礼。修炼者在学习技能的同时, 需要不断的长进道德品质和自我涵养, 通过学习礼仪, 养成谦善恭敬, 友爱和谐的态势和互帮相助的作风, 并培养其百折不屈的精神品格。

#### ⑤以刚制刚, 直来直往

在比试中, 双方常常使用以刚制刚、直接接触为主, 方法较强硬、简洁。进攻腿法都采取直线的进攻, 以最快的速度、连贯巧妙的组合腿法攻打对手; 防守动作有格挡和拼腿, 以硬抗硬, 以暴制暴。

#### ⑥跆拳道精神

礼义廉耻、忍耐克己、百折不屈, 为跆拳道精神。

## 2. 研究目的

在竞技跆拳道中, 横踢是最为基础和最容易得分的腿法, 所以在任何一场竞技比赛中, 都会有横踢技术的使用, 一个运动员对横踢技术应用的效果, 在很大程度上决定了他的比赛结果。因此, 研究横踢技术的训练和使用, 能够帮助运动员在竞技场上争取更多的得分机会, 取得比赛胜利。

## 3. 竞技跆拳道中横踢腿法的训练

### 3.1 横踢腿法的动作分析

横踢腿法作为竞技跆拳道的主要腿法, 因其力量大、击打面广、速度快、易得分受到运动员的欢迎, 横踢腿法不仅可以在比赛中破坏对手的进攻、控制和对手的站位距离, 也可以给对手造成重创并有效得分, 是一个攻守兼备的重要腿法。<sup>①</sup>横踢腿法的分类主要依靠攻击腿和击打点区分, 分别有前腿横踢、前腿高位横踢、后腿横踢、后腿高位横踢, 还有可以加入旋转难度, 提高得分, 下面的动作阐述以最基本的后腿横踢为例。以右脚在后为例, 进攻开始时, 身体重心迅速转移到左脚, 左脚支撑蹬伸并且以左脚前掌为轴向外转动, 同时右脚提膝转髋、大小腿折叠、脚背下压, 大小腿折叠为一个平面, 大这个平面至少与地面平行, 最高可以接近 90°, 随后小腿迅速横向弹出, 力量传达至脚背, 击打对手, 然后迅速折叠腿, 恢复至防守或者进攻姿势。<sup>②</sup>

### 3.2 横踢腿法的训练方法

#### (1) 空击法

空击法是指在原地进行动作的练习, 想像前方有一个目标, 用横踢腿法去攻击或者防守。一般初学者采用这个训练方法较多, 因为初学者在练习动作时, 很容易因注意力分散造成动作变形, 因此

需先稳定动作,再选择找一个目标进行,而空击是最好的练习方法,待练习者技术成型后,可以有意识的进行空击练习。

#### (2) 固定靶练习法

练习者在能够熟练的完成横踢腿法后,可以找一个腰腹位置高度的固定靶来进行击打练习,通过击打练习找到发力的点以及击打目标的感觉。刚开始练习时,尽量用稍小的力量进行练习,等熟练地的掌握动作后,在提升踢腿的力量和速度,在能够找到目标了以后,可以开始进行踢击脚靶的练习,在练习过程中,要做到发声,移动步伐,后面可以采用沙袋练习,感受横踢腿的爆发力和穿透力。

#### (3) 移动靶练习法

练习者在能够做好固定靶的击打后,可以开始移动靶的训练,在实战中,会面临着主动进攻,迎接对手进攻并反击,防守反击三种情况,根据实战会面临的情况,在训练时要注重这方面的练习,移动靶的练习主要分为移动靶练习,移动靶分为模式移动靶和随机移动靶,模式移动靶是在训练前确定动作,按照确定的动作来进行练习,随机移动靶是在训练过程中练习者根据教练随机给出的脚靶位置出腿,更接近与实战,也更有利于练习者实战能力的提高。<sup>9</sup>随着训练的深入,可以安排陪练穿上护具与训练者进行模拟实战的练习,使得练习者能够在实战中有意识的使用横踢击打,并且击打到有效部位。移动靶的训练是在日常训练中常用的训练方法,因此,不论是教练员还是练习者都要遵循循序渐进的规律,在能够完成前一部分的要求后再进行下一步的练习。

#### (4) 强化身体素质

要想使横踢腿法能够比对手更强,练习者还得要加强自身身体素质的练习,按照横踢腿法的特点,需要练习者加强下肢力量,增强全身的协调性和反应能力。因此,在练习横踢腿法的时候,还需要进行一些辅助练习,以此加强身体素质,使得横踢腿法能够更加完美的使用。所以在训练中可以采用快速击靶,快速高抬腿,负重提踵等无氧练习方法来增强下肢肌群的爆发力,同时也需要,增强相应肌群的柔韧性和协调性,因为在高位的击打中,柔韧性决定了击打高度,协调性决定了击打效果。因此,强化身体素质的训练很有必要。

### 4 在实战中横踢腿法使用的影响因素

#### 4.1 出腿路线与出腿速度

在实战中,出腿的路线和出腿速度会影响到运动员是否能够争取到击打空点,如若慢一步,就会导致击打点丢失甚至被对手抢先进攻。在横踢动作的技术要求中,出腿要沿着直线,不要走身体外侧绕,以此提升出腿速度,抢占进攻先机;而出腿速度又影响到击打力量,速度过慢导致力量不够,为无效击打,只有在速度够的情况下才算是有效进攻,赢得比分。

#### 4.2 进攻或防守距离

要想在实战中能够成功的使用出横踢腿法进行攻击,还得要控制好和对手之间的距离,距离过近,导致横踢腿法的击打点前移,距离过远,导致击打点远离攻击范围,因此,取好距离是至关重要的,距离的远近程度,很大程度上取决于运动员的腿长和柔韧度,运动员应该在实战中控制好与对手的距离,才能够创造出使用横踢腿法的条件。

#### 4.3 体能

体能是运动员的基础,是决定运动员竞技能力的重要因素。体能包括力量、速度、耐力、柔韧、灵敏、协调。在实战中,对运动员在力量,速度,柔韧方面的体能要求较高。因此,运动员具备良

好的体能,是取得比赛胜利的关键。柔韧性是横踢腿法击打高度的决定因素,击打头部可以使运动员多得分。所以,在日常的体能训练中,应该注重对柔韧性的练习,高位横踢不仅很容易得分,而且还会产生KO,会赢得直接取得比赛胜利的机会。

#### 4.4 心理素质

竞技跆拳道不仅考验运动员的技术水平,还考验运动员在比赛时的心理能力,要想取得比赛的胜利,必须有一个好的心理素质。运动员是否具备良好的心理素质直接影响到运动员在比赛中运用技术的成功率,当运动员有不自信、焦虑、害怕的消极心理时,不能够成功的发挥出应有的技术水平,并可能会消极迎战进而输掉比赛。反之,当运动员处于一个积极的心理状态时,常常会发挥出超常的水平,扭转战局,进而取得比赛的胜利。因此,在平时的训练中,要加强对运动员心理素质的训练。

#### 4.5 进攻时机的准确点

在实战时,运动员要找准进攻的时机,并成功的使用进攻腿法,才能够真正的得分。因此要求运动员在实战中要保持清醒的头脑、调整好比赛节奏、随机应变的能力和制定好的战术安排。在实战中,进攻时机一般在对手的防守失误,进攻失误,而横踢腿法不管是在进攻,还是防守的反击中都能产生很好的效果,给予对手致命一击。因此,运动员在对手出现失误或者空档时,要把握好时机,迅速出腿,不要犹豫。

### 5 结语

竞技跆拳道作为一项高强度、高速度的比赛,要求运动员在技术的使用上要快准狠,以及合理的战术安排。横踢作为竞技跆拳道中最常见和最容易的得分的技术,运动员需要非常熟练的掌握并将其应用到实战中,在日常进行横踢的练习中要循序渐进,按照由简到难的顺序进行练习;在训练中要使运动员养成直线出腿,击打快准狠的特点;加强运动员身体素质的训练,一个好的身体素质能够使运动员的横踢腿法创造更多的得分机会;在模拟实战训练中,要培养运动员把握好时机,善于使用横踢腿法来进行进攻或防守,创造自己的得分机会;加强运动员心理素质的训练,培养运动员拥有一个强大的心理,在赛场上正常或超常发挥自己水平的能力。

#### 参考文献:

- [1]国务院.关于深化体教融合,促进青少年健康发展的意见[EB].<http://www.gov.cn>
- [2]世界跆拳道联盟[EB].<http://www.worldtaekwondo.org>
- [3]陈玉林.日本基层大众体育管理体制研究[R].国家体育总局体育信息研究所,1999
- [4]原军义.跆拳道教学训练中存在的难点分析[J].当代体育科技,2016(11):45-46
- [5]马锐.横踢技术在竞技跆拳道中的训练与运用[J].体育风尚,2021(06):68-69.
- [6]曹学伟.跆拳道横踢技术教学的研究[J].当代体育科技,2019,9(10):35-36.DOI:10.16655/j.cnki.2095-2813.2019.10.035.
- [7]李万春,何寅宁.浅谈跆拳道项目横踢技术在训练中的实际应用[C]//西部体育研究(2020年合集).[出版者不详],2020:32-34.DOI:10.26914/c.cnkihy.2020.053661.

第一作者:李江兰,女,四川泸州人,四川三河职业学校,助教,研究方向:运动训练

第二作者:任祖泉,贵州师范大学体育学院,体育教学专业