

知

识

篇

第一章 女子跆拳道训练知识

你应该了解的知识一 ——技术训练方法

如果没有教练在指导你训练，你能自己练好吗？在经过一段时间的训练后，你自己应基本掌握了技术训练方法，这样自己可以根据自己的训练目的，使自己学习并掌握完整的跆拳道技术，形成一定的跆拳道运动技能，并且通过技术训练不断地提高自身的身体机能，增强自身的自信心，并能真正实用防身。这里将技术训练方法加以总结，以使自己能够检验自己的练习方法是否有效和正确，从而就可少走弯路。

进行跆拳道技术训练必须遵循运动技能形成的规律，任何一个跆拳道动作的掌握，都要经历由开始学习时的粗略形成技术阶段，到改进提高技术阶段，直至巩固运用技术阶段。在这三个阶段的训练过程中，要采用的一般训练方法有：讲解法、示范法、分解法、完整法、重复法、间歇法、变换法、游戏法、比赛法等。

在跆拳道技术训练中，除了要采用一般训练方法外，还主要采用以下几种方法：

一、慢速、快速重复练习

慢速重复练习适用于练习者学习新的动作。练习者学习新动作时要对动作的规格有明确的要求，如身体的姿势、重心的高低、手臂的位置、步法的移动、腿的动作路线、击打部位、结束姿势等等。这将直接影响练习者以后对其它技术的掌握。

在教练员的讲解、示范或经过自学后，一般不要立即快速练习，要采用慢速度的模仿练习，复杂动作还应分解练习。此时不应过分追求动作的击打力量、速度，要仔细揣摩动作的发力点、路线和动作要领，一个动作不要在一组中过多地重复次数，要少次数、多组数，如将 5 组 10 次的练习改换成 10 组 5 次，这样可以避免即使动作错了也不会重复过多的次数，同时也可以避免练习者感到枯燥。在组数之间，应让教练和同伴进行指导，或面对镜子，边练边检查，不断地重复正确的动作。

快速重复练习则适用于练习者练习绝招技术。练习者在技战术已达到自动化的程度时，一般要根据自身特点，选择几种在比赛中常用的绝招技术并反复进行强化，此时则需要练习者以最快速度进行重复练习。

二、结合身法、步法练习

经过慢速重复性练习并基本学会了动作后，则根据实战的需要结合相应的身法和步法进行练习，使技术与实战紧密联系。如练习横踢技术时，可以练习向前上一步后再进行横踢的练习，或是后撤一步再练习横踢，或是要求先用身体晃动引动对方。这样既可以使练习者避免枯燥的单纯的步法练习，又可以较快地与实战结合起来。

三、想象实战练习

练习者掌握了一些基本的技战术后，在自己单独练习时，假设在实战中有对手在与自己对抗，并且对手采用各种战术和技术进攻自己或防守自己的各种进攻技术，自己则从实战出发，选择几组进攻和防守反击的方法，做想象中的个人练习。进行这种练习，可在一次训练课的准备活动的后半部分或实战前以及提高训练强度时采用。

四、互不接触的攻防练习

由于跆拳道是两人的直接对抗，为减少不必要的受伤情况的发生，在训练中要求两人一组，一方主动进攻，另一方防守反击，或是两人按照比赛的要求进行互不接触的实战，也就是常说的“点到为止”。这种练习方法可以消除初学者的害怕心理和预防运动损伤。但在进行时，应要求：

- ①练习者学会保持在适当的距离，不要太远或太近；
- ②要求练习者在运动中做出动作；
- ③由于不能真正击打，练习者往往会敢于进攻，而容易忽视实际的攻防转换，因此要防止胡踢乱踢，要仔细揣摩步法和抓住击打时机并借鉴对方的长处。

五、固定靶的练习

利用沙袋、大脚靶、多层护具等器材作为击打目标的练习。练习的目的不同，方法亦不相同。如要求提高动作速度和击打力度，则练习者要快速完成一定时间内某一动作；若只要求提高练习者的动作频率和耐力，则应规定时间和组、次数的要求。另外按照比赛中常用的组合技术布置几组固定组合靶的练习，如 3~5 名同伴手持不同高度、不同放置角度的脚靶站立在一条直线上

或不同方向上，由练习者依次踢靶。

六、配合的“喂招”练习

跆拳道训练非常重视并经常采用脚靶、护具的喂招练习，要求配合者手持脚靶，配合练习者进行技术练习，如将脚靶放置与胸齐平，让练习者横踢；将脚靶放置与头部齐平，让练习者练习高横踢击头动作。护具喂招则是配合者身穿护具，用身体的移动配合练习者的进攻和防守，如配合者上步欲要用横踢进攻，练习者则立即后踢反击。这种练习不但能够有效地提高练习者进攻和防守反击的动作质量，还可以提高练习者击打的准确性、步法的灵活性和良好的距离感等，并且可以要求配合者变换喂招的方式，如快速出靶或连续出靶，这样既可以提高练习者的反应速度，又可以使练习者逐步熟练动作之间的连接，从而与实战较快地结合起来。下面即为配合者使用脚靶连续喂招的方法之一：左手横踢——右手劈腿——左手高横踢——右手后踢——两手交叉双飞——右手向前伸反击横踢——左手后旋踢。

七、条件实战练习

即对实战提出要求，限制一些因素进行实战的一种方法。这种练习方法经常在跆拳道训练中被采用。如要求双方队员在一个回合中只能用横踢进攻和用横踢反攻；一方只能用前横踢和劈腿进攻，而另一方只能用后踢和劈腿反击，不准主动进攻等等。这种方法的优点是针对性强，能有效地训练和提高练习者的某一方面的能力，经常用在实战的初级阶段和战术训练中。条件实战一般包括以下几个方面：

1. 同伴配合，创造时机和姿势以便进攻者完成进攻战术。
2. 同伴配合，创造时机和姿势以便进攻者完成防守战术。
3. 同伴配合，创造时机和姿势以便进攻者完成防守反击战

术。

4. 同伴配合，不创造时机和完成技术的便利姿势，进攻者用自己的行动创造机会完成进攻战术或防守战术或防守反击战术。

5. 同伴配合，同时积极的防守，但不全力防守，进攻者全力完成进攻战术或防守战术或防守反击战术。

6. 双方练习者进行实战，一方进攻，一方反攻，但都不十分用力。

7. 双方练习者进行实战，限制一方练习者的进攻技术。

8. 双方练习者进行实战，限制一方练习者的防守技术。

9. 双方练习者进行实战，限制一方练习者的防守反击技术。

10. 双方练习者进行实战，限制双方练习者的进攻技术。

11. 双方练习者进行实战，限制双方练习者的防守技术或防守反击技术。

12. 增加难度，与实力高于自己的同伴实战。

八、实战练习

练习者掌握并熟练了跆拳道技战术后，要按照规则进行不断的实战，逐步提高技战术的应用能力。要在对抗中，在与比赛要求一致的情况下将技战术使用出来，这样才能在实际比赛中达到利用技战术和其它方面的因素战胜对手，获取比赛的胜利。实战的时间可以根据训练的目的进行安排，如 30 秒钟实战，主要让双方练习者在短时间内学会抓住时机尽可能地多进攻并得分；5 分钟 3 局实战，则主要使双方练习者在超过正式比赛的时间内，学会在非常疲劳的情况下使用动作战胜对手，并达到培养坚强意志品质的目的。

你应该了解的知识二

——战术训练方法

练习者在比赛中，根据自己和对手的情况，充分发挥己方特长，限制对方特长，为战胜对手而采取的计策和方法，即为战术。

跆拳道战术的实质，就在于使练习者能在跆拳道比赛中依据各种可能发生的情况，运用自己平时训练中所练就的各项技能，最有效地发挥自己的优势去战胜对手。

在运用战术过程中，要树立正确的战术思想，体现以我为主、快速灵活的方针，要遵循跆拳道技术发展变化规律，使战术训练有明确的目的性。

一、制订和实施跆拳道战术时要注意的事项

（一）按照攻防兼备的原理制订和实施战术

比赛中，有些练习者一味讲究进攻，不顾防守；有的则单纯防守，不讲进攻。结果使攻防失调，顾此失彼。因此，制订和实施跆拳道战术时，要遵循“攻防兼顾”的原则，攻中有防，防中有攻。

（二）熟悉对手时，事先制订战术

由于每年比赛大都是打同一个级别，对对手的长处和缺点都比较了解，所以在比赛前就制订好了比赛的战术，具体针对对手的基本打法、技战术运用特点、主要弱点、精神状态、心理素质、身体状况等，制订出自己切实可行的作战方案，真正做到有的放矢。如了解对手擅长防守反击，自己上场就要稳扎稳打，引诱对方主动出击，自己进攻时使用有把握不失分的动作，使对手

心情烦躁，失去耐心，这样自己就占据了主动。

(三) 不熟悉对手时，要充分利用一切条件尽可能地掌握对手的基本情况

如果对手是今年刚参加这一级别的比赛，或是从低一级升上来，或是从高一级降到这一级别的，对对手的情况不太了解，只能根据对手在与其他对手比赛时的观察，或在比赛上场之前的准备活动中和即将上场比赛时了解对手，如观察对手的击靶速度、习惯的技术动作、身材的高低等等，然后制订初步的战术。在比赛开始后的 1 分钟左右利用试探性的动作，借以大概了解对手的基本情况，如对手是防守反击型的，还是主动进攻型的等等，此时则依据发挥自己的特长，限制对手特长的原则来使用战术，即要避实就虚，先夺其长，掌握主动权，使其不能发挥技术特长。

(四) 按照灵活多变的原理制订和实施战术

比赛中的任何战术都不是万能的，采用固定不变的战术，容易被对方摸到规律，使自己陷于捉襟见肘的困境。如在比赛前对对手有一定的了解，已制订了战术，但由于对手经过一段时间的训练，可能在一些方面发生了改变，如对手原来擅长主动进攻，现在却以防守反击为主，这就要求练习者根据场上的情况变化，因势利导，随机应变，灵活运用和变换各种攻防战术，虚实结合，真假相济，使对方防不胜防。

(五) 结合技术和身体素质优势采取战术

如果自己在技术、力量、速度、耐力等某方面占有优势，则可制订和实施能够发挥自身优势的战术。

(六) 结合自己的打法和风格采取战术

如有的练习者擅长主动进攻，有的善于防守反击等等。比赛时就要根据自己和对方的特点和不足，发挥自己的长处，抓住对方的弱点，以我为主，积极进攻，自始至终掌握比赛的主动权，争取比赛的胜利。

(七) 实施战术要勇猛顽强，敢打敢拼

具体实施战术时要有果断大胆、勇猛顽强、敢打敢拼的精神，在瞬息万变的激烈对抗中，临危不惧，临战不乱，保持攻防的合理节奏。一般来讲，面对强手应加强防守，防中有攻，以防守反击为主；面对弱手应积极进攻，攻中有防，以主动进攻为主，此时不能保守，要继续大胆实施战术；水平相当时，要攻防兼备，做到有序进攻，稳妥防守，抓住战机，猛烈进攻。

二、战术训练方法

战术训练是指为了使练习者掌握最合理的战术手段和战术方法，培养其运用这些手段和方法的能力，以便发挥自己的特长，限制对方特长，为比赛作好战术上的准备而进行的训练。

(一) 进行战术训练的要求

1. 在平时训练中要注重培养练习者的战术意识，要加强专业理论知识的学习与研究，提高练习者对跆拳道运动的现状、发展趋向以及比赛规律的了解与认识，不断提高技战术的运用能力。

2. 在跆拳道训练中，在加强基本技术训练的前提下，要多打和多看比赛，并要善于积累经验和总结经验教训，从比赛的胜利和失败中增长知识，努力培养练习者善于处理临场各种情况的能力。

3. 在战术训练中，不仅要求练习者全面的掌握战术的使用方法，还要严格按照比赛的要求去训练，要求战术训练具有较高的质量。

4. 在掌握多种战术的基础上，精选几种战术进行进一步的强化，并且要与组合技术的训练结合起来。

5. 战术是在一定的身体条件、技术水平和心理、智能基础上形成的，并与比赛规则有着密切联系，要把战术训练与身体

技术、心理、智能训练有机地结合起来。要求在掌握了基本技术后，再进行这项技术的复习时，与战术结合起来，如复习横踢时，可以设想对手主动进攻，练习者可先使用劈腿阻击后再进行横踢。

（二）跆拳道战术训练的方法

1. 假设性空击训练

练习者假设与对手在实战中，设想各种情况进行想象空击，也可面对沙袋、树干、假人等目标，采用猛攻猛打、佯攻巧打或躲闪进攻等战术来击中目标。这种想练结合的方法，主要目的是培养练习者的战术意识和掌握各种战术的具体用法。

2. 战例分析训练

从比赛录像中选择一些反映战术特点的、应用战术较典型的片段，组织练习者观看，或筛选出一个完整的战术进行反复的研究。典型片段可选择那些战术运用好的，也可选择战术运用不当而导致失败的。通过教练员的提问、分析、讲解，使练习者经过讨论找出正确的答案，加深印象。为使分析全面，看完片段后还应把全场比赛连起来看，从局部与全局的观念出发，防止孤立、静止的看问题。

3. 模拟训练

模拟训练是由教练员或同伴根据不同对手情况进行模仿的一种针对性专门练习，用以提高练习者的战术适应能力和运用能力。如模拟对手是主动进攻型或是防守反击型，自己则运用能克敌制胜的战术，以不断提高练习者的适应能力和战术运用能力。

4. 按照比赛的要求进行实战

按照竞赛规则的要求和规定，在比赛的条件下，训练和培养练习者运用战术的能力，丰富临场比赛经验。也可根据从难、从严、从实战需要出发，安排有特定条件的比赛。如不同体重级别、不同技术水平的对手进行比赛，或一人每局轮战一个对手。

三、跆拳道战术的种类

按照跆拳道战术的表现形式，可将常用的跆拳道战术分为以下几种：

（一）直接式进攻战术

指充分发挥自己的技术特长，使用确有把握的特长技术直接进攻对方。使用这种战术，要主动创造使用特长技术的条件，得到机会就用特长技术，另外在处于被动地位时，暂时退却、防守，创造条件，等待时机，一旦机会来临，再用特长技术。这种战术要求自己的动作速度一定要快，要能及时抓住战机，在特长技术的前后形成一整套方法来对付对手的防守与反攻，一般在具备下列条件时是运用这种战术的较好时机：

1. 当对方的反应速度、动作速度、位移速度没有自己快时；
2. 当对方的攻防动作不够熟练时；
3. 当对方的体力不足时；
4. 当对方的防守姿势出现空隙时；
5. 当与对方的距离能有效地使用进攻动作时。

（二）压迫式强攻战术

压迫式强攻也称猛攻，是一种先发制人的主动进攻，是有计划有准备的战术行动。即在比赛开始后就猛烈进攻，连续使用技术，乘对手还未注意而出其不意、攻其不备，借以扰乱和破坏对方的心理平衡、战术准备和距离感，使对手忙于防守，疲于招架，消耗对手大量体力，这样在短时间内取得绝对胜利或是掌握场上主动权。

这种战术的优点是直接掌握主动权，迫使对方只能招架，没有反攻的机会。一般使用此种战术是比较了解对手，或比赛刚开始接触时就大致判断出对手技术、体力、经验等方面都不占优势，自己有获胜的把握，于是立即压迫式的猛攻，以使在短时间

内取得绝对胜利；若对手技战术都好，而体力差，则开始就猛攻，不让他有休息和缓和的机会，使对手一直处于被动；若对手经验不足，压迫式的进攻就会使他得不到镇静和思考的时间，会处处被动。

使用这种战术的缺点是，自己的体力消耗得较快，容易露出破绽，给对手以可乘之机，若对手经验比较丰富则自己容易被对手反攻，或是对手用以逸待劳的战术克制自己。

一般在具备下列条件时是运用这种战术的较好时机：

1. 力量、速度、耐力素质比较好，但技术不如对方时；
2. 身体素质好，技术比较全面，但比赛经验不如对方时；
3. 对方的近战能力比较差时；
4. 对方的耐力比较差时；
5. 对方的心理素质比较差时。

（三）引诱式进攻战术

随着练习者技术水平的普遍提高，特别是当对手动作反应快、防守能力强时，直接进攻很容易被防守反击。经验较丰富的选手常常采用“声东击西”和“指上打下”的战术，采用左右、前后、上下虚晃的动作，及指上打下、指下打上、指左打右等假动作。为了引诱对手上当，也可以有意露出破绽，给对方进攻的机会，待他失去平衡时再进攻。目的在于转移、分散对方的注意力，促使对方对自己的虚假动作产生某种反应，而改变正确的防守姿势，然后加以利用。

这种战术是跆拳道比赛中最常用的基本战术之一，也是充分发挥假动作与真动作联合的较好的手段。如要使用后旋踢攻击对方头部，可先用横踢假进攻后立即后撤，等对手追击时则使用后旋踢动作。在跆拳道训练和比赛中，一般采用的引诱式进攻是上下动作结合、左右动作结合、前后动作结合。

一般来说对手体力好，但技术不太全面，方法变化少，战术

不灵活，则可以针对对手使用这种战术。在使用引诱进攻时，自己的动作要快，快在对手前面，否则不易成功。如对手善于用前横踢，自己则故意与对方闭式站立，诱使对手使用前横踢，然后借机使用后踢动作反击。

（四）防守式躲闪和反击战术

当对方正面猛烈进攻时，向前、后、左、右方向移动步子，既可以避其锋芒，又可以制造战机。也可乘对方进攻时，在防守的过程中反击对方。主动进攻需要改变原有姿势，身体的一些部位必定会产生防守空隙和薄弱环节，如能在防守的同时或之后立即反击，对方很难防守。如对方身高腿长占优势，在其使用横踢时，自己用反击动作很难有效，则可主动向前与对手贴在一起后再打近身战术。移动步子时要注意抓住防守反击的时机，更要注意步法的灵活性和身体位移的突变性。当遇到性情急躁、缺乏比赛经验、喜欢猛攻猛打的对手时，可以反击战术为主，主动进攻为辅。以主动进攻掩盖自己反击战术的意图，同时刺激对方，使其更加急躁，为反击创造条件。

（五）克制对方长处的战术

一般来说，每一个练习者都有自己擅长的技术，如有的练习者擅长使用横踢进攻后用后踢反击，有的练习者擅长先用劈腿再使用后旋踢阻击。在比赛中，练习者要能及时发现对方擅长使用的方法，然后及时调整自己的战术，采用相应的方法，制服对方的技术专长，使其不能正常发挥。采用这种战术的方法有：

1. 克制善于打贴身战的对手，可始终与其拉开距离，如用侧踢蹬击等技术。
2. 克制善于打远距离的对手，可使用躲闪战术与对方贴在一起后再使用技术，或是在第一回合击打后，乘双方距离比较近时打第二回合的近攻。
3. 克制擅长主动进攻的对手。可采用白己先进攻，迫使对

方防守的战术。

4. 克制擅长防守反击的对手，可引诱对方主动进攻，自己进攻时使用不易被反击的技术。

5. 克制擅长使用某种技术的对手，如对手擅长使用高横踢击头或是擅长劈腿、后踢等，则在比赛中采用相对应的克制技术，使对方擅长的技术发挥不出。

（六）集中打击对方短处的战术

几乎每个练习者都有自己的弱点和短处，有的防头能力差、有的不能很好的防守后旋踢、有的耐力差等等。可以通过赛前分析对手以往比赛的录像，或是借助于对手与其他选手比赛时进行的观察，更重要的是在比赛中进行观察，通过第一局中的多次试探性进攻，对对手的弱点迅速作出判断，及时调整自己的战术手段，集中精力专门攻击对手的弱点，同时自己也要不断地变换方法，以免对方察觉自己的战术意图后故意引诱自己进攻。

（七）利用对方习惯性动作的进攻战术

针对对手自然产生的习惯动作，可采用有效的进攻方法。许多练习者在比赛中都存在着一些无意识的习惯性动作，如在即将进攻前，习惯的先身体晃动几次，或是要后踢反击前，先向前进一步再立即后撤一步等等。练习者要善于观察和及时捕捉这些战机，准备好，一旦对方又出现习惯动作，则立即发动进攻。

（八）边线进攻和防守战术

这是利用跆拳道竞赛规则的要求，采用方法逼迫对手出界的战术手段。一种方法是利用主动进攻有目的的将对方逼迫到边线，造成对方的心理恐慌和担心被罚而导致动作失调，或是多次将对方逼迫出界。如果自己被对方逼迫到边线，要及时用贴身转动，使对方来不及调整而被迫出界。

（九）体力战术

这是通过合理的分配体力以此取得比赛胜利的战术方法。

场跆拳道比赛共赛 3 局，每局 3 分钟，练习者体力消耗较大。采用体力战术，就是合理的分配体力，每一局用多少体力要根据对手的情况来定。如果对手技术较弱，可以保持体力以技术取胜；如果对手技术好，可以采用消耗对手体力的打法取胜；如果双方实力相当，还应有打持久战的准备；如果知道对手的耐力较差，应打体力消耗战，连续进攻，不给对手喘息的机会，迫使对手体力迅速下降，以此取胜。

各种战术是互相矛盾相互克制的，正如每个进攻方法都有反攻方法一样，由于跆拳道比赛过程情况复杂、变化多端，对手多种多样，练习者应根据比赛中随时变化的情况，灵活机动地运用一种或综合的多种战术，从而达到预定的比赛目的。

你应该了解的知识三

—— 关于第二次进攻

第二次进攻（也称为第二回合），是指练习者在第一回合后实施的第二次进攻。所谓的第一回合，是指一方练习者从准备姿势开始实施进攻或双方练习者同时进攻的阶段。如甲方使用横踢进攻乙方，乙方后撤一步躲闪，这一阶段就称为第一回合；如果乙方后撤一步后再立即使用劈腿反击甲方，则属于第二回合。在跆拳道比赛中，从攻防角度来看，进攻时的第一回合一般包括以下形式：练习者或是进攻，如直接使用横踢得点或劈腿攻击对方的面部；或是防守，如对方进攻时，自己后撤一两步，躲闪开对方的攻击；或是防守反击，如对方进攻横踢，自己使用反击横踢反击对方。

一、具备条件

一般来说，从准备姿势开始，双方练习者之间的距离较远，此时主动进攻者直接进攻并且能够得分，一般要具备下列条件：

1. 速度快于对手。
2. 身高腿长占优势。
3. 利用步法的移动运用战术击打第一点，否则很容易被对手反击。

对于水平接近的练习者来说，第一回合击打的成功率并不是很高。而第一回合的结束也是第二回合的开始。在第一回合，一方或双方为了击打对方而得点，往往会通过步法移动来接近对方，这就为一方练习者在第二回合中有效击打对方创造了有利条件。由于第一回合中双方都有一个移动身体重心的过程，在第二回合开始时双方都需要快速调整重心，另外又由于双方的距离比较近，此时，任何一方的快于对方的起腿击打都有可能形成有效击打而得点。因此练习者必须重视第二次进攻的训练。

二、注意问题

第二次进攻的训练中要注意的问题：

1. 通过实例和各种途径使练习者认识到必须重视第二次进攻的重要性，努力培养其第二次进攻的意识。
2. 要将第二次进攻训练与战术训练和组合技术训练有机地结合起来。
3. 要掌握具体第二次进攻的手段和方法，根据能够发挥自身特点和优势的原则来选择自己第二次进攻的技术动作。