

赵帅 2019 年世界跆拳道锦标赛技术分析^①

陈雪莲, 赵 帅, 李 兵

西南大学 体育学院, 重庆 400715

摘要: 为提升我国跆拳道运动员在国际比赛中的得分机率, 并为运动员的日常训练提供更科学、合理的训练建议, 结合 2019 年世界跆拳道锦标赛 63 kg 级冠军赵帅的 6 场比赛录像, 采用文献调查法、录像观察法、专家访谈法、数理统计法, 对赵帅的技术运用进行分解和统计, 并针对新规则, 对赵帅现有的技术特点进行分析. 结果显示: 赵帅在比赛中 2 分技术运用次数最多, 击中对手躯干部位得分明显高于头部得分, 拳、后踢、侧踢是此次比赛核心得分技术. 这一结果显示, 在头部保护越来越受重视的情况下, 如何提高其他部位的得分能力至关重要.

关 键 词: 世界跆拳道锦标赛; 跆拳道; 赵帅; 技术分析

中图分类号: G886.9

文献标志码: A

文章编号: 1000-5471(2020)08-0120-05

在 2016 年巴西里约奥运会比赛中, 我国跆拳道选手赵帅凭借过硬的技术和稳定的心态以及自身的综合能力获得了 58 kg 级金牌, 实现了中国男子跆拳道零的突破, 为我国跆拳道项目奠定了坚实的基础^[1-2]. 之后, 他再接再厉, 相继蝉联了 2017 年、2019 年 2 届世界跆拳道锦标赛男子 63 kg 级的冠军, 成为我国第一位获得男子奥运会、世界锦标赛金牌的“双料冠军”. 查阅世界跆拳道联盟官网赵帅近年来的参赛数据, 数据显示, 目前赵帅的世界积分是 212.6, 世界排名第三名. 赵帅的成功提升了我国男子跆拳道在世界男子跆拳道中的地位, 也开拓了我国男子跆拳道新的发展方向, 对以后我国跆拳道运动的技战术运用有重要的借鉴意义^[3].

竞赛规则是衡量一项运动的准则和标杆, 具有引导运动技术发展的作用^[4]. 随着跆拳道运动项目在我国地开展, 对跆拳道技战术方面的研究越来越多, 大量研究表明^[5-7], 横踢技术是跆拳道运动员重要的得分手段, 比赛中横踢技术被大量使用, 但该技术较单一. 如何结合自身运动特点, 创新性地使用横踢, 对于运动员场上的表现有着重要影响. 本文在对赵帅比赛的录像进行技术分析的基础上, 结合其赛后个人访问, 以及专家访谈等, 对赵帅的比赛技战术做了一个较全面的分析, 借此为我国男子跆拳道技战术的发展, 以及中国男子跆拳道的人才培养提供参考.

1 研究对象与方法

1.1 研究对象

以 2019 年世界跆拳道锦标赛男子 63 kg 级冠军赵帅技战术运用特征为研究对象, 将赵帅在 2019 年世界跆拳道锦标赛中 1/64、1/32、1/16、1/8、1/4 小组赛和决赛共计 6 场比赛的录像作为分析对象, 研究赵帅比赛中的技术运用特征.

① 收稿日期: 2019-12-16

基金项目: 中央高校基本科研业务费专项资金项目(SWU1809220).

作者简介: 陈雪莲(1997—), 女, 主要从事体育教育训练学研究.

通信作者: 李 兵, 副教授.

1.2 研究方法

1.2.1 文献资料法

以“跆拳道”“技战术”等为关键词, 在中国知网、Ebsco、Web of Science 等数据库进行检索, 查阅近年来有关跆拳道项目技战术方面的相关研究. 另外, 查阅国家图书馆有关跆拳道训练与教学的相关著作, 为本研究的开展提供理论依据.

1.2.2 录像观察法

对 2019 年跆拳道世锦赛男子 63 kg 级冠军赵帅 1/64 小组赛至决赛共 6 场比赛录像进行保存和整理. 在统计与记录之前, 对比赛中的重要技术指标进行了界定. 采用视频软件播放比赛现场视频, 对赵帅技战术运用情况进行记录与统计.

1.2.3 专家访谈法

就赵帅在世界锦标赛比赛中技术运用问题, 针对跆拳道技术的划分、划分依据、2018 年新规则修改以后对跆拳道比赛技术发展的影响、赵帅在 2019 年跆拳道世锦赛中技术运用特点、当前跆拳道比赛什么情况下最易失分、赵帅在 2019 年跆拳道世锦赛中技术运用存在的问题、今后哪些地方需要提高等问题通过面对面交谈或电话形式, 对国家跆拳道队、解放军跆拳道队、江苏跆拳道队以及西南大学、北京体育大学等高校跆拳道及运动训练学方面的专家、老师和教练员 10 人进行访谈, 访谈时间不超过 30 min. 在征得访谈专家同意的情况下, 对访谈进行录音, 并在访谈结束后将访谈笔录整理成文字形式. 参考专家提出的建议, 从实践和理论的角度对赵帅比赛中的技术进行总结.

1.2.4 数理统计法

采用 Excel 数据统计软件, 对 6 场比赛的数据进行统计分析, 计算出比赛中技术与战术使用次数、使用率、成功率, 并制成图表. 采用 Spss 20.0 软件对数据进行检验分析.

2 研究结果

2.1 赵帅在世界锦标赛中技术运用情况分析

2.1.1 不同得分分值技术运用情况

跆拳道新规则引领技战术的发展趋势, 运动员们利用规则选择最合适的技战术来赢得比赛的胜利^[8]. 统计赵帅 6 场比赛不同得分分值分布发现, 其差异具有统计学意义(表 1). 目前赵帅最常用的技术得分为 2 分技术, 在记录的 6 场比赛中赵帅一共用了 18 次 2 分技术, 平均每场 3 次, 每一局平均 1 次; 其次, 3 分技术一共使用了 10 次, 场平均次数为 1.67 次, 局平均次数为 0.56 次; 1 分技术使用了 6 次, 平均每场使用 1 次, 每局使用 0.33 次; 4 分技术的运用次数共 3 次, 场平均次数仅为 0.5 次, 局平均次数也仅为 0.17 次. 总体看来, 在此届世界锦标赛中赵帅以 2 分技术为主, 无论是从场平均次数还是从局平均次数来看, 2 分技术的运用次数最多, 也是最重要的得分技术.

表 1 赵帅不同得分分值技术运用统计表

	1 分技术	2 分技术	3 分技术	4 分技术
次数	6	18	10	3
场平均次数	1	3	1.67	0.5
局平均次数	0.33	1	0.56	0.17

2.1.2 基本技术使用情况

技术是运动员竞技能力的重要组成部分, 跆拳道的基本技术主要包括下劈、横踢、后旋腿法、后踢、侧踢、双飞腿法、旋风腿法、勾踢和拳等 9 种不同的技术^[9]. 由表 2 可知, 赵帅在 6 场比赛中技术使用频率从高到低依次为横踢、侧踢、下劈、拳、后踢、双飞踢、勾踢, 占比分别为 53.76%, 23.92%, 11.16%, 6.15%, 3.41%, 0.91%, 0.68%. 分析赵帅和不同对手比赛中的基本技术使用率, 发现其使用频率和得分率最高的是横踢技术, 表明横踢技术是赵帅在比赛中使用频率最高和得分率最高的技术, 也是主要的使用技术和得分技术. 有研究表明^[10], 横踢技术由于其具有速度快、力量大、得分效果好、动作幅度小等特点, 被大量地运用到当前跆拳道比赛中. 除此之外侧踢在实战中的使用频率和成功率位于其次, 后踢和拳的技

术成功率比较高。

表 2 赵帅基本技术运用情况统计表

	横踢	下劈	双飞踢	侧踢	后踢	后旋踢	旋风踢	勾踢	拳
使用次数	236	49	4	105	15	0	0	3	27
使用率/%	53.76	11.16	0.91	23.92	3.42	0.00	0.00	0.68	6.15
成功次数	18	1	0	8	3	0	0	0	6
成功率/%	7.63	2.04	0.00	7.62	20.00	0.00	0.00	0.00	22.22

2.1.3 中、高位得分技术统计

为使运动员发挥其最佳竞赛水平，提高比赛的观赏性，新规则改变了击打部位与旋转技术在比赛中得分的分值，鼓励运动员多使用高难度动作并提高击打的成功率^[11]。对赵帅得分技术运用部位的比较发现，其差异有统计学意义。由表 3 可知，在高位技术和中位技术种类相同的情况下，赵帅中位技术的运用次数明显高于高位技术，由此可见，赵帅主要使用技术是中位技术，其中使用拳的成功率最高，达到 13.33%，第二是后踢腿法技术，成功率为 20%，第三是侧踢腿法技术，成功率为 5.71%，横踢的腿法技术其成功率只有 4.67%，其它腿法成功率差异无统计学意义；对高位技术分析发现，赵帅使用后踢的成功率最高为 6.67%，横踢的腿法技术成功率为 2.97%，下劈腿法技术成功率仅为 2.04%，最后是我们常见的侧踢踢技术，成功率只有 1.90%。高位腿法技术运用的类别比中位的技术要略高一些，但是中位的技术使用次数比高位技术要多，在所使用的中位技术腿法中，拳和后踢腿法的成功率最高，高位技术中的腿法后踢和横踢的技术成功率最高，但赵帅高位技术的使用率不是很高，有待提高高位技术与难度技术动作。

表 3 赵帅得分技术运用部位比较表

	高 位		中 位	
	成功次数	成功率/%	成功次数	成功率/%
横踢	7	2.97	11	4.67
下劈	1	2.04	0	0
双飞踢	0	0	0	0
侧踢	2	1.90	6	5.71
后踢	1	6.67	2	13.33
后旋踢	0	0.00	0	0
旋风踢	0	0.00	0	0.00
勾踢	0	0.00	0	0.00
拳	0	0	6	22.22

2.2 赵帅世界跆拳道锦标赛对战不同对手技术使用情况

2.2.1 不同对手得分技术运用情况

有研究指出^[12]，技术全面是一名优秀跆拳道运动员所具备的重要特征。由表 4 可知，赵帅 6 场比赛得分的分值分布差异有统计学意义。从赵帅面对不同对手的有效得分次数来看，2 分技术动作是赵帅的主要得分手段之一，但第 6 场对战伊朗选手时 3 分技术和 4 分技术的得分率也较高。由此可见，面对不同对手在比赛中应采取不同的技战术动作，而运动员技术动作是否全面在比赛中起着至关重要的作用。

表 4 赵帅对战不同对手得分技术运用统计表

级别	场次	2 分技术	3 分技术	4 分技术
赵帅—圣马力诺	3	3	2	1
赵帅—波兰	3	4	2	1
赵帅—俄罗斯	3	4	0	0
赵帅—土耳其	3	1	1	0
赵帅—德国	3	2	0	0
赵帅—伊朗	3	3	4	2

2.2.2 不同场次基本技术使用情况

有研究表明^[13]，运动员在对抗状态下使用的技术频率和种类可以反映其惯用的有效得分技术。分析赵

帅在不同场次和对手比赛中具体技术的运用,发现其差异具有统计学意义(表 5). 赵帅 6 场比赛各场次技术动作使用频率较多的是横踢、侧踢,6 场比赛使用占比分别为 45.71%(横踢),25.86%(侧踢),80%(横踢),55.22%(横踢),56.57%(横踢),58.65%(横踢). 从技术使用的成功率发现,侧踢、后踢、横踢、拳在 6 场比赛中占比分别为 14.29%(侧踢)、33.33%(后踢)、12.55%(侧踢)、5.41%(横踢)、20%(拳)、100%(拳). 可见,6 场比赛中,赵帅技术使用频率较多的是横踢、侧踢,技术运用成功率方面,面对不同对手使用技术的成功率排在前 3 位的分别是拳、后踢和侧踢.

表 5 赵帅基本技术运用情况统计表

国家		横踢	下劈	双飞踢	侧踢	后踢	后旋踢	旋风踢	勾踢	拳	合计
圣马力诺	使用次数	32	15	0	14	3	0	0	2	6	72
	使用率/%	44.44	20.83	0.00	19.44	4.17	0.00	0.00	2.78	8.33	100
	成功次数	1	1	0	2	1	0	0	0	0	5
	成功率/%	3.13	6.67	0.00	14.29	33.33	0.00	0.00	0.00	0.00	6.94
波兰	使用次数	19	12	0	15	3	0	0	1	8	58
	使用率/%	32.76	20.69	0.00	25.86	5.17	0.00	0.00	1.72	13.79	100
	成功次数	2	1	0	3	1	0	0	0	2	9
	成功率/%	10.53	8.33	0.00	20	33.33	0.00	0.00	0.00	25	15.52
俄罗斯	使用次数	64	5	0	8	2	0	0	0	1	80
	使用率/%	80	6.25	0.00	10	2.5	0.00	0.00	0.00	1.25	100
	成功次数	3	0	0	1	0	0	0	0	0	4
	成功率/%	4.69	0.00	0.00	12.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5
土耳其	使用次数	37	5	3	22	0	0	0	0	0	67
	使用率/%	55.22	7.46	4.48	32.84	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	100
	成功次数	2	0	0	0	0	0	0	0	0	2
	成功率/%	5.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2.99
德国	使用次数	34	6	1	22	0	0	0	0	10	73
	使用率/%	46.58	8.22	1.37	30.14	0.00	0.00	0.00	0.00	13.70	100
	成功次数	1	0	0	1	0	0	0	0	2	4
	成功率/%	2.94	0.00	0.00	4.54	0.00	0.00	0.00	0.00	20	5.47
伊朗	使用次数	51	4	0	22	8	0	0	0	2	87
	使用率/%	58.62	4.60	0.00	25.29	9.20	0.00	0.00	0.00	2.30	100
	成功次数	3	0	0	1	3	0	0	0	2	9
	成功率/%	5.88	0.00	0.00	4.55	37.5	0.00	0.00	0.00	100	10.34

2.3 赵帅技术发展分析

分析 6 场比赛不同得分分值分布情况可以看出,其差异有统计学意义. 赵帅在 2019 年世界跆拳道锦标赛中,共运用 236 次技术,躯干部位的技术使用率较高,头部部位技术相较于躯干部位技术的使用率要低. 整个比赛中,赵帅沉着冷静,在合适的时机使用合适的技战术,这是获得比赛胜利的关键. 从赵帅在 2019 年世界跆拳道锦标赛表现来看,2 分技术动作是赵帅的主要得分技术,其次是 3 分技术和后踢技术. 在现有的跆拳道竞赛规则指引下,赵帅技术的使用均以 2 分技术为主,高分值技术的运用和提高是未来比赛的所趋.

3 结 论

综上所述,在中高位技术运用方面,中位技术是赵帅的主要得分技术,主要来自 2 分技术和 4 分技术. 高位技术得分要低于中位技术,全部来自 3 分技术. 建议在今后的训练中,赵帅应不断强化高位技术的得分能力,建立以击头技术为核心的技战术指导思想,结合自身特长形成独自の得意技;并应加大直线技术、头部技术、转身技术等训练,提高击打的准确性和有效性,进一步加强高难度动作和高位技术的使用和训练.

按新规则,高位技术动作是跆拳道比赛中取胜的关键技术.因此,我国跆拳道运动员应加大高位技术和旋转动作高分值技术的训练,对技术动作的要领和细节进行有针对性的训练,使其技术更加全面,有效击打的成功率更高.

参考文献:

- [1] 杜七一,杨梦溪,管建明.我国优秀跆拳道运动员赵帅技战术特点研究——以 2016 年里约奥运会为例 [J]. 武汉体育学院学报, 2017, 51(11): 85-89.
- [2] 张楠,管健民.2016 年里约奥运会跆拳道男子 58 kg 冠军赵帅技战术特征 [J]. 北京体育大学学报, 2017, 40(2): 95-99.
- [3] 张楠,刘卫军,张剑波,等.从近三届奥运会看世界跆拳道竞争格局及发展趋势 [J]. 山东体育学院学报, 2017, 33(4): 92-96.
- [4] 吴建忠,王丹,吴素英. DaeDo 电子护具下跆拳道新得分技术的研究 [J]. 北京体育大学学报, 2014, 37(10): 119-124.
- [5] 马波. 2002—2004 年我国跆拳道锦标赛赛况分析 [J]. 西安体育学院学报, 2006, 23(2): 97-99.
- [6] 刘少辉,李艳.当前我国竞技跆拳道实用技术的分析 [J]. 体育科学, 2003(2): 80-82, 113.
- [7] 林芷伊. 2015 年跆拳道世锦赛半决赛及决赛中女子运动员技战术特征分析 [D]. 北京: 北京体育大学, 2017.
- [8] 高平,余银,鲁凡.新规则下我国女子跆拳道运动员吴静钰技战术特征分析 [J]. 北京体育大学学报, 2013, 36(10): 136-139, 144.
- [9] 刘卫军.跆拳道 [M]. 北京: 北京体育大学出版社, 2000.
- [10] 姚强,高志红.第 29 届奥运会男子跆拳道技战术特点分析 [J]. 河北体育学院学报, 2009, 23(5): 78-80.
- [11] 王伟.规则变化对跆拳道技战术发展方向的影响 [D]. 北京: 北京体育大学, 2017.
- [12] 安瑾雅.中韩跆拳道国家队男子选手竞技能力的比较研究 [D]. 上海: 上海体育学院, 2009.
- [13] 杜七一.跆拳道比赛信息的采集与处理 [J]. 湖北体育科技, 2015, 34(10): 897-899.

Technical Analysis of Zhao Shuai's 2019 World Taekwondo Championships

CHEN Xue-lian, ZHAO Shuai, LI Bing

School of Physical Education, Southwest University, Chongqing 400715, China

Abstract: In this paper, research has been done to improve the scoring efficiency of Chinese taekwondo athletes in international competitions and to provide more scientific and reasonable suggestions for their daily training. In combination with the six games of Zhao Shuai, the 63kg champion of the 2019 World Taekwondo Championships, the techniques of Zhao Shuai have been decomposed and counted by means of literature investigation, video observation, expert interview and mathematical statistics. According to the new rules, the existing technical characteristics of Zhao Shuai have been analyzed. The results show that Zhao Shuai used the 2-point technique most times in the competition, and hit the opponent's torso was significantly higher than the head score. Also back kick and side kick were the core scoring techniques of this competition. This result shows that in the case of more and more attention to head protection, how to improve the scoring ability of other parts is very important.

Key words: world taekwondo championships; tae kwon do; zhao shuai; technical analysis