

# 跆拳道运动员技术动作与战术意识的协同发展

王伟

天津市河东区青少年业余体育学校 天津 300170

**摘要:**跆拳道运动中,技术动作是竞技表现的基础,战术意识是发挥技术优势的核心,二者协同发展是提升竞技水平的关键。本文采用文献资料与案例分析法,梳理技术动作与战术意识的内涵,剖析二者协同的内在关联与现存问题,探索科学训练路径,并结合实践案例验证协同训练效果。研究表明,技术熟练度决定战术落地效果,战术意识提升推动技术精准运用。通过协同训练,可有效破解技术与战术脱节的困境,提升运动员综合竞技能力,为跆拳道专项训练提供理论参考与实践指导。

**关键词:**跆拳道;技术动作;战术意识;协同发展;竞技能力

引言:跆拳道以腿法为核心、攻防结合,技术规范性与战术灵活性共同决定赛场表现。当前基层训练普遍存在“重技术轻战术”或“重战术轻技术”的失衡现象,导致运动员或技术娴熟但临场应变不足,或战术清晰但技术运用不到位,难以实现竞技突破。本文聚焦技术动作与战术意识的协同发展,剖析二者内在联系与发展困境,探索科学协同路径,旨在破解训练失衡难题,助力运动员实现技战术同步提升。

## 1 跆拳道技术动作与战术意识的概念界定

### 1.1 跆拳道技术动作

跆拳道技术动作是运动员在训练与竞赛中,依据规则要求,通过身体各部位协调发力,完成攻防、进退、转换等一系列规范动作的总称,是跆拳道竞技的基础载体。其核心分类包括腿法、拳法、格挡法三大类,其中腿法占据主导地位,涵盖横踢、后踢、侧踢、下劈等基础动作与组合动作,拳法以直拳、勾拳为主,主要用于辅助进攻与防守,格挡法则用于化解对手攻击、创造反击机会。技术动作的核心评价标准包括规范性、熟练度、力量性与精准度,规范性是基础,熟练度决定动作衔接效率,力量性与精准度直接影响攻击效果,四者有机结合构成跆拳道技术动作的核心竞争力。

### 1.2 跆拳道战术意识

跆拳道战术意识是运动员在赛场对抗中,根据竞赛规则、对手特点、自身状态及赛场环境,快速感知、判断、分析局势,主动谋划并灵活运用战术策略的思维能力,是技术动作的“指挥中枢”。其核心内涵包括观察判断能力、临场应变能力、战术谋划能力与执行能力,观察判断是前提,需快速捕捉对手的技术特点、攻防习惯与薄弱环节;临场应变是关键,需根据赛场局势变化及时调整战术;战术谋划是核心,需结合自身优势制定

攻防策略;执行能力是保障,需将战术思路转化为具体的技术动作。战术意识的形成并非一蹴而就,需通过长期的竞技实践与针对性训练逐步培养<sup>[1]</sup>。

### 1.3 技术动作与战术意识的协同发展

跆拳道运动员技术动作与战术意识的协同发展,是指二者相互依存、相互促进、同步提升的动态过程,核心是实现“技术服务于战术,战术引领技术”的良性循环。技术动作是战术意识落地的物质基础,缺乏规范熟练的技术动作,再完善的战术思路也无法有效执行;战术意识是技术动作的灵魂,脱离战术指导的技术动作,只是机械的动作重复,难以发挥其竞技价值。协同发展的核心目标是让运动员在赛场中,能够根据战术需求,灵活、精准、高效地运用技术动作,同时通过技术实践不断优化战术思路,实现技术与战术的高度融合。

## 2 跆拳道运动员技术动作与战术意识的内在关联

### 2.1 技术动作是战术意识的基础载体

战术意识的发挥必须以扎实的技术动作为支撑,脱离技术动作的战术意识只是空中楼阁。在跆拳道竞赛中,任何战术策略的执行,都需要通过具体的技术动作来实现,例如进攻战术中的“假动作诱敌+横踢进攻”,防守反击战术中的“格挡+后踢反击”,其核心都是技术动作的精准衔接与灵活运用。若运动员技术动作不规范、不熟练,即使具备清晰的战术思路,也无法快速将其转化为赛场行动,甚至会因动作失误暴露自身薄弱环节,给对手可乘之机。例如,一名运动员若横踢动作发力不规范、速度不足,即使谋划好“横踢进攻”战术,也难以达到预期攻击效果,甚至可能被对手格挡后反击。

### 2.2 战术意识是技术动作的导向引领

技术动作的训练与运用,需以战术意识为导向,否则陷入“重形式、轻实效”的误区。跆拳道技术动作

种类繁多,不同技术动作适用于不同的战术场景,例如横踢适合近距离快速进攻,后踢适合远距离反击,下劈适合针对对手头部的突袭。战术意识的核心作用,就是让运动员在训练中明确“练什么技术、怎么练技术、什么时候用技术”,在赛场中根据对手特点与局势变化,选择最适合的技术动作,实现技术运用的精准化与高效化<sup>[2]</sup>。缺乏战术意识引领的技术训练,只能让运动员掌握机械的动作技能,无法根据赛场变化灵活调整,最终导致“技术娴熟但不会用”的困境。

### 2.3 二者协同是提升竞技能力的关键

跆拳道竞技能力的核心是技术能力与战术能力的综合体现,而技术动作与战术意识的协同发展,是提升综合竞技能力的关键。在高水平跆拳道竞赛中,运动员的技术差距逐渐缩小,单纯依靠技术优势已难以制胜,只有实现技术动作与战术意识的高度协同,才能在激烈对抗中占据主动。例如,奥运级跆拳道运动员不仅具备规范熟练的各类技术动作,更具备敏锐的战术意识,能够在瞬间判断对手的攻防意图,灵活运用技术动作执行战术策略,实现“攻防转换自如、战术精准落地”。反之,若二者发展失衡,即使技术过硬或战术灵活,也难以在高水平竞赛中取得优异成绩。

## 3 跆拳道运动员技术动作与战术意识协同发展的现存问题

### 3.1 训练理念失衡,重技术轻战术或反之

当前基层跆拳道训练中,训练理念存在明显失衡现象,这是制约二者协同发展的核心问题。部分教练认为“技术是根本”,将大部分训练时间用于技术动作的重复练习,忽视战术意识的培养,导致运动员技术娴熟但临场应变能力差,赛场中只会机械运用技术,无法根据对手特点调整战术;另一部分教练则过度注重战术理论讲解与战术演练,忽视技术动作的基础训练,导致运动员战术思路清晰,但技术动作不规范、不熟练,无法将战术思路有效转化为实际行动。这种失衡的训练理念,直接导致技术动作与战术意识脱节,难以实现协同提升。

### 3.2 技术训练与战术训练脱节,缺乏关联性

技术训练与战术训练缺乏有效关联,是二者协同发展的重要阻碍。在实际训练中,技术训练多以单一动作重复、动作组合练习为主,侧重动作的规范性与熟练度,未结合具体战术场景进行训练;战术训练则多以理论讲解、战术模拟为主,缺乏与技术动作的深度融合,导致运动员在战术演练中无法灵活运用所学技术,在技术训练中也无法明确动作的战术价值。例如,在横踢技术训练中,教练仅要求运动员规范发力、提升速度,未

结合“横踢进攻”“横踢反击”等战术场景进行练习,导致运动员掌握横踢技术后,无法在赛场中根据战术需求灵活运用。

### 3.3 战术意识培养方法单一,缺乏实战性

战术意识的培养需要依托实战场景的积累,但当前基层训练中,战术意识培养方法较为单一,缺乏实战性,难以有效提升运动员的战术思维能力。多数教练采用“理论讲解+模拟对抗”的方式培养战术意识,模拟对抗多为固定场景、固定对手,与真实赛场的激烈对抗、复杂局势存在较大差距,无法让运动员在动态变化的场景中锻炼观察判断、临场应变能力<sup>[3]</sup>。同时,训练中缺乏对手特点的分析与针对性战术谋划训练,导致运动员战术意识较为僵化,难以根据不同对手的技术特点制定个性化战术策略。

### 3.4 忽视运动员个体差异,训练缺乏个性化

不同运动员的身体条件、技术基础、思维特点存在显著差异,对技术动作的掌握速度、战术意识的提升能力也各不相同,但当前基层训练中,多采用“一刀切”的训练模式,忽视运动员的个体差异,难以实现技术动作与战术意识的个性化协同发展。例如,对于身体灵活、速度快但力量不足的运动员,未重点培养其“快速进攻、灵活反击”的战术意识,未针对性优化其腿法技术的速度与精准度;对于力量充足但速度较慢的运动员,未重点培养其“防守反击、精准打击”的战术意识,未针对性提升其技术动作的力量与稳定性,导致运动员的优势无法充分发挥,短板难以弥补。

## 4 跆拳道运动员技术动作与战术意识协同发展的训练路径

### 4.1 树立协同训练理念,平衡技术与战术训练比例

实现二者协同发展,首先需树立“技术与战术协同推进”的训练理念,合理平衡技术训练与战术训练的比例。结合青少年与成年运动员的不同特点,制定差异化的训练计划:青少年运动员以技术基础训练为主,战术意识培养为辅,技术训练与战术训练比例控制在6:4,重点夯实技术基础,同时通过简单的战术模拟培养基本的战术思维;成年运动员以战术意识培养为主,技术训练为辅,战术训练与技术训练比例控制在6:4,重点提升战术意识与技术运用能力,同时通过针对性技术训练弥补技术短板。教练需明确技术训练与战术训练的内在关联,将战术意识培养融入技术训练全过程,让运动员在掌握技术的同时理解技术的战术价值。

### 4.2 构建“技术+战术”一体化训练模式

打破技术训练与战术训练脱节的困境,构建“技术+

战术”一体化训练模式,让技术训练服务于战术需求,战术训练引领技术提升。在技术训练中,结合具体战术场景设计训练内容,例如在横踢技术训练中,结合“假动作诱敌+横踢进攻”“格挡+横踢反击”等战术,让运动员在战术场景中练习技术动作,明确技术的运用场景与方法;在战术训练中,强化技术动作的衔接与运用,例如在战术模拟对抗中,要求运动员灵活运用横踢、后踢、格挡等技术动作执行战术策略,及时纠正技术运用中的不规范问题<sup>[4]</sup>。同时,增加组合技术与战术配合的训练,提升运动员技术衔接的流畅度与战术执行的精准度。

#### 4.3 丰富战术意识培养方法,强化实战演练

战术意识的培养需立足实战,丰富培养方法,提升训练的实战性。一是加强实战对抗训练,定期组织运动员进行真实场景的实战演练,让运动员在激烈对抗中锻炼观察判断、临场应变能力,学会根据对手特点调整战术策略;二是引入对手分析训练,让运动员观看不同风格运动员的竞赛视频,分析其技术特点、攻防习惯与薄弱环节,制定针对性的战术谋划方案,提升战术谋划能力;三是采用“多场景模拟”训练,设置不同的赛场场景(如领先、落后、平局)、不同的对手类型(如进攻型、防守型、攻防均衡型),让运动员在多样化场景中灵活运用技术与战术,提升战术意识的灵活性与适应性。

#### 4.4 结合个体差异,制定个性化协同训练计划

结合运动员的个体差异,制定个性化的协同训练计划,实现技术动作与战术意识的精准协同提升。首先,对运动员的身体条件、技术基础、思维特点进行全面评估,明确其优势与短板,例如对于速度快、灵活性强的运动员,重点培养其快速进攻、灵活反击的战术意识,强化腿法技术的速度与精准度训练;对于力量足、防守好的运动员,重点培养其防守反击、精准打击的战术意识,提升技术动作的力量与稳定性。其次,定期跟踪运动员的训练效果,根据技术与战术的提升情况,及时调整训练计划,确保训练内容贴合运动员的个体需求,充

分发挥其优势,弥补其短板。

#### 4.5 完善协同训练评价体系,强化反馈调整

建立科学完善的协同训练评价体系,及时反馈训练效果,为训练计划的调整提供依据。评价体系应涵盖技术动作与战术意识两个维度:技术动作维度重点评价动作的规范性、熟练度、力量性与精准度;战术意识维度重点评价观察判断能力、临场应变能力、战术谋划能力与执行能力。采用“日常训练评价+实战考核评价”相结合的方式,日常训练中重点关注运动员技术动作的战术运用情况与战术意识的表现,实战考核中重点评估运动员技术与战术的协同运用效果。根据评价结果,及时发现训练中存在的问题,针对性调整训练内容与方法,确保技术动作与战术意识同步提升。

#### 结束语

跆拳道运动员技术动作与战术意识的协同发展,是提升竞技能力的核心命题。本文系统梳理了二者的内涵与内在关联,剖析了训练理念失衡、技战术脱节、培养方法单一、忽视个体差异等现实问题,并提出了树立协同理念、构建一体化训练模式、丰富培养方法、制定个性化计划及完善评价体系等路径。将协同发展理念系统融入日常训练,是培养高水平跆拳道运动员的有效途径。未来研究可进一步探索不同训练阶段协同效应的量化评估方法,推动跆拳道训练从经验型向精准型转变。

#### 参考文献

- [1]郭佩佩.跆拳道运动员个性化技术动作训练方案研究[J].拳击与格斗,2025(15):41-43.
- [2]孙其超,李辉,邓德林.跆拳道运动员横踢技术动作的生物力学分析[J].医用生物力学,2024,39(6):1236.
- [3]杨贵芝,马祥海,文登台.跆拳道运动员横踢技术动作的表面肌电特征分析[J].肇庆学院学报,2023,44(2):76-82.
- [4]钟依岑.高校跆拳道运动员专项技术训练研究[J].拳击与格斗,2025(13):41-43.