

我国女子跆拳道东京奥运会主要对手分析

编者按：跆拳道是我国的优势项目，自2000年该项目进入奥运会以来，我国连续5届奥运会都有金牌入账。目前，我国女子跆拳道获得了东京奥运会满额参赛的资格席位，创历史之最。为实现我国女子跆拳道参赛人数和比赛成绩的双辉煌，本刊编辑部特邀请跆拳道国际级裁判高志红、世界冠军祝林芳、北京体育大学在读博士金鹭等，就我国女子跆拳道东京奥运会主要竞争对手 Bianca Walkden（+67 kg 级）、Matea Jelic（-67 kg 级）和哈缇斯（-57 kg 级）的技战术运用特征、比赛表现等进行分析，并提出备战建议，旨在为我国女子跆拳道在东京奥运会创造佳绩提供助力。

关键词：女子跆拳道；东京奥运会；Bianca Walkden；Matea Jelic；哈缇斯；技战术

中图分类号：G886.9 **文献标志码：**A **文章编号：**1008-3596（2021）02-0048-11

Bianca Walkden（+67 kg 级） 竞技能力特征研究

高志红

（河北体育学院 运动训练系，石家庄 050041）

里约奥运会后，世界跆拳道联合会对跆拳道竞赛规则进行了较大幅度的修改^[1]，新规则背景下，各国运动员都在积极调整适应，并经国内外各级跆拳道比赛的实践检验，呈现出制胜得分技术各有特征、互有优势的局面，因此，中国跆拳道女队在未来的国际大赛特别是东京奥运会上将面临更多更严峻的考验。女子+67 kg 级选手 Bianca Walkden 在2020年度的奥运积分排名第一，是东京奥运会金牌的有力竞争者。本研究以 Bianca Walkden 在2019年世界跆拳道大奖赛（千叶站）的比赛表现为对象，对其比赛中的竞技能力特征进行全面分析，旨在了解和把握其制胜得分技术及运用特征、竞技能力的优势和不足，以期为国家跆拳道女队备战东京奥运会提供理论参考及实践建议。

1 研究对象和方法

1.1 研究对象

以2019年世界跆拳道大奖赛（千叶站）中，英国女子跆拳道运动员 Bianca Walkden 参加的全部4场比赛中的主要竞技能力指标为研究对象。

1.2 研究方法

1.2.1 观察法

采用直接观察法（赴日本千叶大奖赛现场观察和记录）和录像观察法（赛后反复观看比赛录像）收集其比赛特征材料。

1.2.2 数理统计法

针对 Bianca Walkden 在本站比赛中表现的竞技能力特征，结合竞赛规则和现今竞技跆拳道技战术发展趋势遴选技战术统计指标，进行技战术运用情况数据的收集与统计。

1.2.3 逻辑分析法

在定量分析的基础上，运用综合、分类、比较等方法进行定性分析。

1.2.4 文献资料法

收集近几年 Bianca Walkden 国际大赛的文献资料（文字、比赛视频等），进行分类整理和参用。

收稿日期：2021-01-22

基金项目：国家体育总局科技服务项目“2020年东京奥运会我国跆拳道重点参赛运动员的技战术诊断与主要对手的技战术特征研究”

作者简介：高志红（1972—），女，河北邢台人，教授，硕士，国际级裁判，研究方向为跆拳道教学与训练；祝林芳（1982—），女，河南滑县人，讲师，硕士，世界冠军，国际级裁判，研究方向为跆拳道教学与训练；金鹭（1991—），女，内蒙古赤峰人，在读博士，研究方向为跆拳道训练与教学。

2 研究结果

2.1 比赛基本情况

在2019年世界跆拳道大奖赛(千叶站)的比赛中, Bianca Walkden 共比赛4场, 先后战胜巴西选手 Siqueira Gabriele、中国台北选手 MA Ting Hsia、墨西哥选手 Espinoza Maria, 决赛负于我国选手郑姝音, 摘得该级别银牌, 共得34分(含对手犯规得4分), 失21分, 基本战况如表1所示。

表1 Bianca Walkden 千叶站比赛基本情况

场次	得分	失分	胜负
第1场	7	1	胜
第2场	8	5	胜
第3场	14	8	胜
第4场	5	7	负
合计	34	21	

2.2 技术运用情况

2.2.1 实战势运用情况

实战势是竞技跆拳道运动员交手之前的准备姿势^[2], 实战势的站位方向, 可以体现出运动员在不同方向站位时技战术运用能力是否均衡。左右实战势技战术运用能力相对平衡的运动员在比赛中的技战术运用就可以有更多的应变和选择, 从而给对手造成更大的威胁。

在4场比赛的241次对抗中, Bianca Walkden 以左开势站位进行交手对抗占比73.9%, 得17分; 右开势占比26.1%, 得12分。通过观察比赛可以看出, Bianca Walkden 能够依据比赛目标和对手特点选择实战势, 如: 与中国和中国台北选

手对抗时, 全部采用左开势进行技战术的组织 and 运用; 与巴西选手比赛时左、右势均用; 与墨西哥选手比赛采用的都是右势(表2)。

表2 Bianca Walkden 实战势使用次数统计结果

场次	右闭势	右开势	左闭势	左开势
第1场	3	6	25	26
第2场	0	0	0	64
第3场	5	49	0	1
第4场	0	0	0	62
小计	8	55	25	153
百分比	3.3%	22.8%	10.4%	63.5%
合计	63		178	
百分比	26.1%		73.9%	

2.2.2 技术运用与得分

4场比赛中, Bianca Walkden 共使用了前侧踢、前后横踢、拳、摆踢、下劈和后踢6种技术。其中, 前侧踢技术使用次数最多, 共164次, 场均41次, 占总技术使用次数的46.1%, 但得分率较低, 仅为1.8%; 横踢技术的使用次数共141次, 场均35次, 且前、后腿横踢次数相对均衡; 拳技术共使用31次, 占8.7%, 有9次得分, 得分率为29%, 是所有技术中得分比例和得分率最高的技术; 摆踢技术共使用11次, 得分率为27.3%(得分率排第2位); 后踢和下劈技术使用较少, 4场比赛仅使用了1次后踢和8次下劈, 均未得分(表3)。

击头技术是高分值技术, 是现今跆拳道运动员比赛致胜的关键技术之一^[3]。但在本站比赛中, Bianca Walkden 使用击头技术较少, 偶尔使用了摆踢、前横踢、后横踢或二次发力击头技术, 且仅有1次得分(表4)。

表3 Bianca Walkden 技术使用次数统计结果

场次	指标	前侧踢	横踢		拳	摆踢	后踢	下劈	小计
			前	后					
第1场	使用次数	30	32	8	5	2	1	4	82
	得分	0	2	2	3	0	0	0	7
第2场	使用次数	51	14	26	12	2	0	4	109
	得分	2	0	2	2	0	0	0	6
第3场	使用次数	42	25	12	6	5	0	0	90
	得分	4	0	0	1	7	0	0	12
第4场	使用次数	41	9	15	8	2	0	0	75
	得分	0	2	0	3	0	0	0	5
技术使用次数合计		164	80	61	31	11	1	8	356
技术使用次数百分比		46.1%	39.6%		8.7%	3.1%	0.3%	2.2%	100%
技术得分合计		6	4	4	9	7	0	0	30
技术得分百分比		20.0%	13.3%	13.3%	30.0%	23.3%	0	0	100%
得分率		1.8%	2.5%	3.3%	29%	27.3%	0	0	

注: 得分率 = (得分次数/使用次数) × 100%

表4 Bianca Walkden 比赛攻击部位与次数统计结果

指标	头	躯干	合计
次数	31	297	328
百分比	9.5%	90.5%	100%

4场比赛中, Bianca Walkden 技术的总使用次数高达356次, 场均89次。比赛现场和视频资料显示, 即便到比赛最后, 其技术的速度、力量及效果等均未明显下降, 其一场比赛的专项踢击能力储备可达150次左右, 专项踢击的体力耐力较好。

3 分析讨论

3.1 实战势运用特征分析

统计结果显示, Bianca Walkden 左、右实战势站位下均有对抗得分, 实战势运用特征为: 以左势对抗得分为主; 能够依据比赛目标、对手实力及技术特点选择实战势; 其得分均在开势时运用技术所得, 其中3场比赛为左开势得分, 1场为右开势得分, 特征明显。

3.2 技术运用特征分析

3.2.1 前侧踢技术运用特征

前侧踢是 Bianca Walkden 使用次数最多的技术, 但得分率较低。在比赛开局、得分、得分后的调整以及连接其他技术时, Bianca Walkden 都喜用前腿侧踢。比赛现场和资料显示: 其侧踢技术使用前呈现出习惯性垫步、身体预摆幅度大、技术使用不隐秘等特征, 但其侧踢的攻击力量较大, 一旦击中, 有将对手踢击倒地的能力。其前侧踢技术大多运用在直接进攻时, 运用方式主要有: 前侧踢直接进攻、前侧踢+前侧踢连攻、前侧踢+后手拳连攻、前侧踢+后腿下劈连攻、前侧踢+前后横踢连攻(有高位)、前侧踢+前后横踢+拳连攻等。

3.2.2 横踢技术运用特征

无论前横踢还是后横踢都是 Bianca Walkden 的得意技。其横踢技术的运用有如下特点: 预动幅度小而隐秘、启动速度快、力量大。其横踢技术在对抗中可以一次技术启动, 连踢三次, 并进行头部、躯干变位踢击, 虽在本次比赛中该技术未实现得分, 但依然可以看作是经常训练的潜得分技术。Bianca Walkden 横踢技术往往运用在对阵时, 运用方式主要有: 前横踢直接进攻、后横踢直接进攻、后横踢连攻、前横踢+拳连攻、前横踢+摆踢连攻、后横踢+拳连攻、前横

踢+前横踢/后横踢连攻、后横踢+下劈连攻、以前侧踢为先导的前侧踢+前横踢/后横踢连攻(有高位)等。该技术得分能力较强。

3.2.3 拳技术运用特征

Bianca Walkden 的拳技术在本次比赛中每场都有得分, 是其得分较多的一种技术。其拳技术具有突然性强、攻击力度较大、攻击效果明显的特征。对手前腿侧踢、横踢或提膝的时间节点是其拳技术的攻击时机; 当对手应对 Bianca Walkden 前侧踢佯攻而习惯性贴靠防守时, Bianca Walkden 却使用拳技术进攻对手, 从而形成较大的攻击力量和有效的攻击势态并得分。Bianca Walkden 拳技术的运用方式主要有: 拳迎击、拳进攻、拳反击、前侧踢+拳进攻、前横踢+拳连攻、后横踢+拳迎击、拳+后横踢连攻、摆踢+拳连攻等。

3.2.4 摆踢技术运用特征

摆踢是 Bianca Walkden 针对对手开势站位的常用技术, 其运用突然而隐蔽, 令对手猝不及防。其摆踢技术无论是击打对手躯干还是头部, 无论是单个技术进攻, 还是运用于连续技术中迎击, 均有得分。尤其在墨西哥运动员的半决赛中, 在其大比分领先的第3局, 针对对手后横踢的连续进攻, Bianca Walkden 使用摆踢重击对手头部得分, 并造成裁判对对手读秒休息, 现场表现出色。Bianca Walkden 摆踢技术的运用方式主要有: 摆踢直接进攻, 以及针对对手前腿进攻(前横踢或前侧踢)的摆踢+拳、摆踢+后横踢、摆踢+后手拳、横踢+侧踢+摆踢连攻等。

3.2.5 击头技术运用特征

Bianca Walkden 的击头技术表现出身体柔韧素质较差, 攻击高度不足; 使用动作幅度大而不隐秘; 攻击部位和距离不准确; 动作略显笨拙等特征。

3.3 战术运用特征分析

主动进攻是 Bianca Walkden 最显著的战术特征, 在241次交手中, 进攻占到了近90%(89.2%)。进攻节奏密集也是其显著特征, 其经常是在一个交手回合结束后, 使对手不能停歇, 就立即发动下一次进攻, 以此打乱对手的战略安排和战术实施。除此之外, 4场13局(含1局金赛局)比赛中, Bianca Walkden 有10局是在开局1—3秒内发动进攻的^[4], 有12局是在开局

1—4秒内发动进攻的，且大都是使用前侧踢或前横踢技术主动进攻，特征明显。

4 结论与建议

Bianca Walkden 的主要得分站势为左势，得意技有拳、前后横踢、摆踢、前侧踢，且技术运用呈现出启动速度快、击打准确、力量大、有二次发力踢击等特征。其战术运用呈现出：喜好进攻、连攻、先攻，且习惯开局就攻，进攻节奏紧密等突出特征。

针对 Bianca Walkden 每局都主动进攻，且大都在开局 1—3 秒内使用前腿进攻躯干的特征，可以反其道而行之：在开局时直接后横踢隐秘突攻，也可在其开局最喜使用前侧踢进攻的瞬间，使用击头迎击或近身拳迎击得分。针对其进攻节奏密集的特征，可主动进攻，打乱其节奏；还可准备好迎击击头等技战术，伺其进攻时使用；针对其大量的、有力的、起点预动大的前侧踢技术进攻特征，可采取“敌不动我不动，敌一动我先动”的策略，击其技术使用的起点得分；也可变向化解其进攻方向反击得分；还可采用指下打上和变位技术攻击其头部得分。

Matea Jelic (—67 kg 级) 技战术运用特征及对策研究

祝林芳

(陆军特种作战学院 军事体育教研室, 广州 510500)

根据世界跆拳道联合会规则，女子—67 kg 级的选手 Matea Jelic (克罗地亚)、Ruth Gbagbi (科特迪瓦)、Nur Tatar (土耳其)、Lauren Williams (英国)、张梦宇 (中国) 和 Paige MC (美国) 6 名选手获得了东京奥运会入场券。其中，Matea Jelic 凭借世界大满贯积分排名第 1 和奥运积分排名第 2 的“双资格”入围；而我国选手张梦宇则以奥运积分排名第 4 入围。在 5 名对手中，Matea Jelic 是张梦宇唯一不曾战胜的对手，而且三次交手都大比分落败。可以说，Matea Jelic 是张梦宇东京奥运会的主要竞争对手，也是最难战胜的对手。鉴于此，本文对 Matea Jelic 的技战术进行分析，总结其特点并寻找存在的问题，为张梦宇备战奥运提供更具针

对性的指导。

1 研究对象与方法

1.1 研究对象

以 Matea Jelic 的技战术运用情况为研究对象。

1.2 研究方法

1.2.1 访谈法

为了解 Matea Jelic 技战术的基本情况，就研究涉及的相关问题与张梦宇地方输送教练佟亮 (广东省跆拳道队)，国家跆拳道队教练孔繁桃，外籍教练金教植、金荣稔，张梦宇本人进行专访，征求他们对本研究的意见和建议，进一步确定研究思路和研究内容。

1.2.2 录像分析法

对 Matea Jelic 在 2019 年俄罗斯世界跆拳道大奖赛总决赛中复赛、半决赛、决赛 3 场比赛的实况录像进行数据统计与分析，并与其在 2019 年世界跆拳道大奖赛索菲亚站中的技战术运用情况进行对比。

1.2.3 数理统计法

在获取 Matea Jelic 比赛中的实战势运用与得分、技战术运用与得分、失分情况等相关原始数据后，利用 Excel 进行数据存储和统计处理，主要从各项指标的运用次数和成功率、失分状态等方面分析 Matea Jelic 的技战术运用特征。

2 结果与分析

在 2019 年世界跆拳道大奖赛俄罗斯总决赛中，Matea Jelic 先后在复赛、半决赛战胜英国、法国 2 名对手，在决赛中负于科特迪瓦选手，获得银牌，共得 56 分，失 55 分 (表 1)。

表 1 Matea Jelic 俄罗斯大奖赛总决赛中比赛基本情况

比赛场次	得分	失分	胜负
复赛	34	33	胜
半决赛	8	7	胜
决赛	14	15	负
合计	56	55	

2.1 实战势运用与得分

跆拳道竞技比赛共有两种实战势，分别是左实战势和右实战势。根据比赛双方站势的空间位置又分为开势和闭势，所以跆拳道实战势又分为

右闭势、右开势、左闭势、左开势^[5]。

表2 Matea Jelic 俄罗斯大奖赛总决赛实战势得分统计结果

比赛场次	指标	右闭势	右开势	左闭势	左开势	小计
复赛	使用次数	8	8	18	112	146
	得分次数	1	2	1	10	14
半决赛	使用次数	0	1	75	37	113
	得分次数	0	0	3	1	4
决赛	使用次数	3	0	46	46	95
	得分次数	3	0	3	3	9
小计	使用次数	11	9	139	195	354
	得分次数	4	2	7	14	27
	得分率	36.36%	22.22%	5.04%	7.18%	7.63%
合计	使用次数	20		334		
	使用率	5.65%		94.35%		
	得分次数	6		21		
	占技术总得分	22.22%		77.78%		

注:得分率=(得分次数/使用次数)×100%

2.1.1 实战势得分以左势为主

Matea Jelic 在本站比赛中,重心靠后,技术使用共 354 次,以左势为主(334 次,94.35%);共得 27 分,得分也以左势为主(21 分,77.78%)。Matea Jelic 在左势对抗中对对手习惯性前横踢进行阻击破坏,其选择前垫步虚晃接技术动作,或者以右前腿踢击作为假动作接二次攻击得分,有较强的连续二次得分能力。

2.1.2 开势得分率高于闭势得分率

统计结果(表2)显示,Matea Jelic 在3场比赛中运用开势 204 次(右开势 9 次、左开势 195 次),有效得分次数为 16 次,得分率为 7.8%;运用闭势 150 次(右闭势 11 次、左闭势 139 次),有效得分次数为 11 次,其得分率为 7.3%。具体得分的实战势和得分技战术如下:

(1) 右闭势:对方前腿进攻,直接右前横踢迎击高位得分 1 次;抓住对手保分心理,用进攻战术致使对手出界 3 次。Matea Jelic 右前高位横踢在比赛中使用率较高,并有很强的得分能力。此外,获胜愿望强烈,比分落后时不气馁,坚持不懈地追分,致使对手消极犯规,反败为胜。

(2) 右开势:对手侧踢进攻,右开势直接右后横踢得分 1 次;对手侧踢进攻,直接迎击后横踢得分 1 次。Matea Jelic 的后横踢技术全面,左、右后横踢均有得分能力,且把握时机准确。

(3) 左闭势:对手原地迎击,直接后踢进攻得分 1 次;对手后踢后放松,前腿二次高位得分 1 次;对手后撤,右前腿进攻直接推踢得分 1

次;连续进攻致对手出界得分 1 次;对手迎击腿较低,直接前侧踢得分 1 次;对手被佯攻时转身向前移动,后横踢高位得分 1 次;对手双飞进攻倒地得分 1 次。Matea Jelic 左闭势站立时,右前腿主要运用侧踢和前横踢接二次高位技术得分,力量大,平衡性和柔韧性好,对手很难防范;左后腿既有后横踢中、高位正面技术的得分能力,又有左后踢的转身技术得分能力。

(4) 左开势:对手后撤,左开势前侧踢进攻得分 1 次;对手原地迎击,直接左拳进攻得分 1 次;对手用拳进攻,右前横踢迎击得分 1 次;对手前下劈进攻,直接后横踢迎击得分 1 次;对手侧踢,原地迎击接拳得分 1 次;对手抬腿迎击较低,左侧踢进攻 1 次;对手原地迎击,直接用拳进攻得分 1 次;对手左开势前腿进攻,原地迎击侧踢得分 1 次;对手身体前冲,前横踢二次转换得分 1 次;对手身体前冲,前腿迎击得分 1 次;对手用拳进攻,前横踢直接迎击得分 1 次;对手前腿迎击,后高横踢致对手失去重心倒地得分 1 次;对手被佯攻时身体移动,左后横踢进攻得分 1 次;对手高腿迎击,直接右后横踢得分 1 次。当 Matea Jelic 左开势站立时,得分技术全面,拳、侧踢、前横踢中高位、后横踢中高位、后踢均有得分能力。其中左拳得分率较高,主要抓对手起腿迎击未落地的时机;而侧踢的特点是起腿较高,可压制对手进攻腿进行破坏,并利用合力进行得分;前腿主要是转化能力较强;后横踢主要是抓对手进攻起腿和意识放松的漏洞得分。

2.2 技战术运用与得分

2.2.1 技术运用与得分

跆拳道项目属于技能主导类格斗对抗性项目,技术是运动员竞技能力的重要组成部分,比赛的胜负与运动员的技术掌握及发挥密不可分^[6-7]。

本站比赛中,Matea Jelic 得分技术有 5 种,分别是侧踢、前横踢中高位、后横踢中高位、拳和后踢。

进攻有效得 29 分:连续进攻致使对手犯规 6 分(对手出界 4 次、进攻状态致使对手倒地 2 次);后踢进攻 1 次得 4 分(对手原地迎击);前腿二次高位进攻 1 次得 3 分(对手后踢后放松);左开势前侧踢进攻 4 次得 8 分(对手后撤 2 次、对手迎击腿较低 2 次);前腿晃脚接后横踢高位

1次得3分(对手被假动作诱骗后转身向前移动);身体晃动左后横踢进攻1次得2分(对手身体移动);直接右后横踢1次得2分(对手直接高腿迎击);直接用拳进攻得1分(对手直接迎击)。Matea Jelic的进攻主要依靠虚假动作的晃动,抓对手动作启动和思想放松的时机,用后右横踢、后踢、侧踢、拳等技术进行中高位攻击得分。而前腿具有较强的连续攻击能力和转换能力。

迎击有效得分31分:前横踢得11分,右前横踢迎击4次得8分(对方直接进攻拳2次、对手进攻身体前冲2次);右前高迎击1次得3分;后横踢3次得6分(对方侧踢和下劈进攻,左得分2次,右得分1次);原地迎击侧踢1次得2分(对手左开势前腿进攻);原地迎击接拳1次得1分(对手侧踢)。Matea Jelic反应快、应对准、重心稳。喜用迎击,特别是左站势用右前横踢和侧踢迎击为首要得分能力,第一个技术动作完成后会直接转换高位强势得分,扩大分值;左、右后横踢原地迎击同样把握时机准确,力量大,和右前腿相比同样有很大的威胁。

2.2.2 战术运用与得分

表3 Matea Jelic俄罗斯大奖赛总决赛战术使用次数统计结果

比赛	进攻	迎击	近身	反击/撤步	小计
复赛	41	70	5	5	121
半决赛	69	41	0	1	111
决赛	68	32	0	9	109
合计	178	143	5	15	341
使用率	52.20%	41.94%	1.47%	4.40%	100%

跆拳道战术主要分为主动进攻战术、迎击战术、反击战术^[8-9]。本次战术统计中增加近身战术这一指标。统计结果(表3)显示, Matea Jelic在3场比赛中采用的战术主要是进攻和迎击,使用率分别为52.20%和41.94%。Matea Jelic身材高大(183 cm),较少运用近身战术,相对而言,近身是其薄弱环节。

2.3 失分情况

表4统计显示, Matea Jelic在3场比赛中中共失分55分,自身动作犯规失分6分,技术失分49分。

表4 Matea Jelic俄罗斯大奖赛总决赛失分统计表

比赛	指标	技术							犯规					小计	
		侧踢	前横踢	后横踢	拳	后踢	双飞	下劈	抬腿2次	暂停后攻击	倒地	抓	攻击下肢		提膝格挡
复赛	次数	2	2	0	7	1	0	3	1	1	1	1	0	0	19
	失分	4	5	0	7	4	0	9	1	1	1	1	0	0	33
半决赛	次数	0	0	2	2	0	0	0	0	0	0	0	1	0	5
	失分	0	0	4	2	0	0	0	0	0	0	0	1	0	7
决赛	次数	0	2	2	3	0	1	0	0	0	0	0	0	1	9
	失分	0	5	4	3	0	2	0	0	0	0	0	0	1	15
失分合计		4	10	8	12	4	2	9	1	1	1	1	1	1	55

Matea Jelic失分的技术分别为拳(12分)、前横踢(10分)、下劈(9分)、后横踢(8分)、侧踢(4分)、后踢(4分)、双飞(2分),技术失分具体环节如下(括号中为Matea Jelic当时的失分状态)。

2.3.1 拳的失分状态

Matea Jelic拳的失分状态均为左开势,其中原地和迎击状态下拳失11分:对手侧踢、前横踢、抬腿加拳得5分(4次前腿抬腿迎击、1次同时打拳);对手直接右拳进攻得5分(原地抬腿、前横腿、后横踢迎击);对手进攻下劈加拳得1分(原地上身后移)。还有1次为,Mat-

ea Jelic主动进攻时,对手直接迎击右拳得1分(右前侧踢进攻)。Matea Jelic喜用迎击和进攻,对手则很好地利用Matea Jelic的得意技前腿迎击特点,用腿法接拳或直接用拳进攻抓Matea Jelic的迎击腿法启动落点,用拳得分。

2.3.2 前横踢的失分状态

Matea Jelic进攻时被对手直接前腿高中位迎击而失分,对手左开势迎击前横踢得5分(身体前冲打拳失2分、后横踢进攻失3分);Matea Jelic原地迎击时起腿迎击较低,而对手高位前横踢直接进攻得5分(中位、高位各失分1次)。Matea Jelic前横踢失分的主要情况是自身

原地抬腿迎击较低,或对手提前压制其无法高位踢击而失分。

2.3.3 下劈的失分状态

Matea Jelic 下劈的失分状态均为左闭势,而对手得分的特点均为连击,均以侧踢以及抬腿晃动为辅助动作,之后连接下劈有效得分。具体包括对手侧踢进攻接下劈2次得6分、抬腿变下劈1次得3分,而此时 Matea Jelic 的状态为左闭势原地前腿迎击。可见, Matea Jelic 下劈失分的主要原因是被对手诱骗,起腿时被对手高位下劈技术压制而失分。

2.3.4 后横踢的失分状态

Matea Jelic 后横踢的失分多数在连续对抗中。包括第一交手回合后意识放松,让对手二次进攻后横踢2次得4分(第一交手回合后踢后放松、对抗中第一个动作完成后放松);对手前横踢接后横踢得2分(前腿直接迎击);左开势对手后横踢直接迎击得2分(前腿抬腿进攻)。Matea Jelic 在比赛过程中,有时会出现一次防守后注意力不集中的状态,致使对手抓住机会得分;或因失分后,在无防守意识的前提下急于追分,被对手抓住漏洞。

此外, Matea Jelic 还有侧踢失4分,当时对手左闭势右侧踢进攻2次得4分(原地抬腿迎击较低);后踢失4分,对手为右后踢得分(左开势身体前冲);双飞失2分(身体前冲)。

3 结论与建议

3.1 结论

(1) Matea Jelic 重心靠后,以左站势为主(本站比赛左站势使用率为94.35%,索菲亚站使用率为96%)。

(2) Matea Jelic 右前横踢有二次转换以及二次攻击,且得分能力强(本站、索菲亚站),主动连续进攻致使对手出界以及倒地的能力较强(本站)。

(3) 相比索菲亚站比赛只有左后踢(得8分)技术得分, Matea Jelic 本站比赛主要得分的技术手段相对丰富,如前横踢(中高位)、后横踢(中高位)、后踢、侧踢和拳等。Matea Jelic 对峙时会利用假动作迷惑对手伺机进攻得分,如身体晃动接左后横踢进攻、前腿假动作接后横踢高位。

(4) Matea Jelic 的得分战术以主动进攻和

迎击直线打法为主,近身和反击运用得较少。

(5) Matea Jelic 左开势习惯原地迎击,拳的防守状态较差(本站失12分)。

(6) Matea Jelic 左闭势下劈失分较多(对手均采用辅助动作接下劈)。

3.2 建议

(1) 针对 Matea Jelic 比赛中进攻、迎击多,后撤、反击较少的特点,应采取主动进攻,多用前腿侧踢、横踢的中高位变化和后横踢连续踢击,以及侧踢后变下劈或直接下劈等技术动作。但要注意攻击节奏的把控,要防范对方垫步后踢或直接后踢迎击。

(2) Matea Jelic 向前冲击时,也可用前腿踢阻击或前横踢迎击(抓起点),并做二次技术转换。

(3) 注意 Matea Jelic 右前横踢技术的二次变化,少应对,以躲避为主,马上转进攻。

(4) 近身可运用后腿里合高位(索菲亚站对手乌兹别克斯坦选手此动作有得分)。

(5) Matea Jelic 左开势应对对手右拳攻击时失分较多,张梦宇可加强右势右拳的得分能力。

(6) 针对 Matea Jelic 左闭势下劈失分较多,可采用辅助动作(推踢、前踢、步法)连接下劈技术。

哈缇斯(—57 kg 级)技战术分析

金 鹭

(北京体育学院 竞技体育学院,北京 100084)

跆拳道女子—57 kg 级土耳其选手哈缇斯·伊尔根,在2020年1月(因疫情影响,2020年世界跆拳道东京奥运会各站资格赛均取消或推迟,世界跆拳道联盟将奥运积分冻结于2020年1月)世界跆拳道奥运积分排名第5,该选手在2019年参加的各站世界跆拳道大奖赛中取得了较好的成绩,竞技实力较强,是我国选手的主要竞争对手。为进一步了解哈缇斯的技战术运用特征,笔者对其在2019年世界跆拳道大奖赛的视频资料进行收集和统计分析,为我国运动员备战东京奥运会的训练和比赛提供理论与实践参考。

1 研究对象与方法

1.1 研究对象

以哈缇斯 2019 年的比赛表现为研究对象。

1.2 研究方法

1.2.1 文献资料法

通过中国知网 (CNKI), 以“跆拳道”“女子”“战局”“技战术”和“比赛表现”为关键词查找有关文献资料, 访问世界跆拳道联盟官方网站收集相关资料, 在北京体育大学图书馆查阅相关书籍, 为研究提供理论参考。

1.2.2 专家访谈法

针对世界跆拳道女子-57 kg 级选手的技术和战术运用情况、得意技、各战局技战术运用及研究指标的确定等内容制定访谈提纲, 面访国家跆拳道队教练员及相关科研人员, 确保指标选取的科学性与可行性。

1.2.3 视频分析法

观看哈缇斯在 2019 年世界跆拳道大奖赛日本千叶站、保加利亚索菲亚站、俄罗斯莫斯科站参

加的 11 场比赛的录像视频, 对该选手在各战局中技术和战术运用情况进行统计。具体信息见表 1:

表 1 哈缇斯比赛信息表

对手	国籍	比赛阶段	比分	胜负
Lijun Zhou	CHN	Q	16 : 10	胜
Kudashova Tatiana	RUS	S	5 : 03	胜
Laaraj Nada	MAR	F	4 : 03	胜
Pilavaki Despina	CYP	R32	8 : 06	胜
Zolotic Anastasija	USA	R16	22 : 04	胜
Vuletic Bruna	CRO	Q	12 : 11	胜
Lee Ah-reum	KOR	S	10 : 18	负
Asemani Raheleh	BEL	R16	8 : 07	胜
Yaman Irem	TUR	Q	13 : 10	胜
Zolotic Anastasija	USA	S	25 : 22	胜
Zongshi Luo	CHN	F	10 : 12	负

注: F: 决赛, S: 半决赛, Q: 1/4 决赛, R16: 1/8 决赛, R32: 1/16 决赛

1.2.4 数理统计法

采用 WPS 2019 excel 表格对哈缇斯在比赛中的技术和战术运用数据进行整理和汇总。

2 研究结果

2.1 哈缇斯各战局常规技术运用分析

表 2 哈缇斯各战局常规技术运用统计

战局	指标	侧踢	前横踢	后横踢	拳	摆踢	后踢	下劈	合计
第 1 局	频数/次	89	107	70	9	0	6	0	281
	得分/分	0	0	15	0	0	8	0	23
第 2 局	频数/次	62	106	98	20	1	2	1	290
	得分/分	2	5	26	4	0	0	0	37
第 3 局	频数/次	70	112	117	16	1	14	0	330
	得分/分	0	11	46	2	0	8	0	67

哈缇斯三局比赛技术运用数量呈递增趋势, 说明哈缇斯是一位谨慎的选手, 比赛第 1 局通过步法、腿法、假动作等试探对手的技战术运用情况, 了解对手的打法及风格, 发现对手的弱点, 做到知彼知己; 局间休息时经教练指导确定或调整应对策略, 在第 2 局比赛中技术运用有所提升; 到了第 3 局已经非常了解对手, 为拉大与对手的比分差距, 第 3 局的技术运用数量进一步增加。跆拳道实战比赛是两个人在格斗中的相互作用过程, 到了第 3 局, 占具优势的一方为了保持优势, 常常采取消极比赛或拖延时间等策略, 加之前 2 局的体力消耗, 以及为下一轮应战保存体力, 第 3 局技术运用次数减少。而哈缇斯在第 3 局比赛中技术运用不减反增, 也从侧面反映了其有着较好的体力。三局比赛中, 其常用技术主要是横踢、侧踢和拳, 说明其技术储备和运用比较

集中, 技术运用的变化少。哈缇斯的后腿技术运用比较娴熟, 尤其是近身踢击效果好。

通常来说, 跆拳道比赛中, 运动员出腿次数越多得分机会也越多。从哈缇斯在三局比赛的整体表现来说, 得分与技术运用次数相对一致, 呈现递增趋势。尤其是第 3 局得分占总得分的 53%。由此可见, 哈缇斯在比赛前 2 局技术运用中较谨慎, 以调引、观察和分析对手为主, 至第 3 局才发起更多交手回合, 从而获得更多比分。

通过数据统计发现, 哈缇斯在比分领先的情况下进入第 3 局时获胜的概率较大; 统计其 11 场比赛, 有 2 场比赛是以第 2 局比分落后的情况下进入第 3 局而最后战败的。由此可见, 如果我国选手与其交手, 在比赛中, 要确保前 2 局的得分优势, 采用更为积极的战术打法, 以进攻为

主、迎击为辅的战术策略,同时在第3局采用保分和拉大比分的获胜战略。

2.2 哈缇斯各战局“推+踢”技术运用分析

表3 哈缇斯各战局“推+踢”技术运用统计

战局	指标	步法+	前腿+	拳+	步法+	推+	合计
		推+	推+	推+	拳+推+		
		后横踢	后横踢	后横踢	后横踢	前横踢	
第1局	频数/次	32	9	2	2	0	45
	得分/分	10	0	0	0	0	10
第2局	频数/次	30	5	4	4	0	43
	得分/分	10	2	0	0	0	12
第3局	频数/次	52	6	3	3	3	67
	得分/分	19	2	2	4	7	34

跆拳道竞赛规则对“抓”和“推”进行了重新定义,放宽了对“抓”和“推”的判罚尺度^[10]。比赛双方在近身情况下允许运用“推”以取得攻击距离,鼓励选手近身攻击,减少了因犯规而产生的比赛暂停,保证了比赛的连续性,增加了技术得分形式和得分分数^[11]。通过观看视频及访谈相关专家发现,“推+踢”技术被分为2个阶段:“推”前技术贴近以步法+推、腿法+推、拳+推、步法+拳+推为表现形式;“推”后接技术表现为推+后横踢、推+前横踢、推+下劈、推+双飞等。

根据数据统计,哈缇斯的“推+踢”技术共有5种运用形式,技术储备较为全面。三局比赛中,第3局运用“推+踢”技术最多。哈缇斯擅长运用步法贴身接推+踢技术,此技术可破坏对手的进攻,亦可为近身技术的运用获得有效击打距离,得分效果较好。哈缇斯“推+踢”技术得分多且失分少,通过观看视频发现,其在运用“推+踢”技术时防守非常到位,在运用步法技术、前腿技术或者拳法技术与对手拉近距离的同时,其前手都发挥了很好的防守作用,将对手的攻击脚按压住,使其无法完成有效击打。哈缇斯的“推+踢”技术达到了攻防一体化的效果,是其制胜的关键技术。

2.3 哈缇斯各战局“二次”技术运用分析

表4 哈缇斯各战局“二次”技术运用统计

战局	指标	提膝	前横踢	前横踢	侧踢	侧踢	后横踢	后横踢	合计
		变侧踢	中中位	高中位	变横踢	中中位	中中位	变侧踢	
第1局		3	2	0	1	0	0	1	7
第2局		4	3	1	1	1	1	0	11
第3局		4	5	0	2	1	2	2	16

跆拳道比赛中电子护具和电子头盔的使用以

及新规则的调整,使得“二次”技术运用越来越常规化,更多的优秀选手利用“二次”技术进行补充击打或追分性击打,“二次”技术的运用已经成为优秀运动员的比赛常规技术^[9]。“二次”技术的踢击次数可以是两次、三次或更多次,运用形式主要有:位置变化踢击,如中位变中位、中位变高位等;技术间变化踢击,如横踢变侧踢、下劈变横踢等。

“二次”技术对技术的储备数量以及技术控制力要求较高。哈缇斯“二次”技术运用少,且无得分,可见此技术并不是其擅长的技术。哈缇斯的“二次”技术,主要是横踢和侧踢技术的位置变化踢击运用,技术间变化运用较少。哈缇斯的常规技术储备主要是横踢、侧踢、下劈和拳,且其比较擅长近身技术,技术风格偏刚硬。

2.4 哈缇斯各战局中位和高位技术运用分析

表5 哈缇斯各战局中位和高位技术运用统计

战局	指标	中位技术	高位技术	合计
第1局	频数/次	265	11	276
	得分/分	20	3	23
第2局	频数/次	269	14	283
	得分/分	22	15	37
第3局	频数/次	310	13	323
	得分/分	52	15	67

根据踢击部位的不同可将跆拳道技术分为中位技术和高位技术^[12]。表5显示,哈缇斯的中位技术得分和高位技术得分在三局比赛中均呈现递增趋势,但其高位击头技术在各战局中的运用次数变化不大。进一步观察录像和统计发现,哈缇斯且击头数量很少,主要运用后横踢高位进攻或是反击击头。在新规则和电子护具运用的条件下,高位击头技术已经成为当前跆拳道比赛的主要制胜技术^[13],哈缇斯击头技术少却能在众多比赛中获胜,则主要依赖中位技术。统计显示,哈缇斯中位技术的运用数量在三局比赛中呈递增趋势,主要有横踢、侧踢、后踢和拳4种技术。其中横踢近身攻击是主要得分手段,主要通过3种手段创造适宜的横踢距离:①运用前腿及提膝技术创造合适击打距离;②通过步法拉近与对手距离;③通过拳技术直接攻击或是拳技术虚晃或诱导对手,拉近与对手距离。后踢中位技术堪称哈缇斯的绝招。观看视频发现,其后踢技术运用娴熟,攻击时机得当,能抓住对手的防守弱点,如当其发现对手习惯前腿技术进攻时,则果断采

取后踢技术迎击,说明其对对手的观察及分析能力较强。

2.5 哈缇斯各战局战术运用分析

表6 哈缇斯各战局战术运用统计

战局	指标	进攻	迎击	反击	合计
第1局	频数/次	129	69	27	225
	得分/分	10	13	0	23
第2局	频数/次	118	73	22	213
	得分/分	14	17	6	37
第3局	频数/次	133	84	19	236
	得分/分	30	35	2	67

跆拳道是技战术主导的格斗对抗性项目,技术和战术的运用与发挥对运动员的胜负起着决定性作用,战术实施的合理性会对比赛胜负产生重要影响^[8]。按照攻防性质,跆拳道战术可分为进攻战术、迎击战术和反击战术^[14]。

表6数据显示,哈缇斯在每一局比赛中均以主动进攻战术为主,多运用前腿侧踢和前腿横踢技术进攻。前腿进攻的意图主要有试探对手虚实、通过前腿进攻拉近与对手距离、直接进攻踢击得分等。迎击战术同样是哈缇斯善用的比赛战术,其主要采用前腿技术进行迎击,或在破坏对手进攻的同时进行防守;或直接迎击得分;或通过前腿迎击贴靠对手,为其运用近身技术创造时机和距离。尤其是在对手进攻时,哈缇斯步法贴靠的防守迎击战术运用效果最好。哈缇斯反击战术运用少,三局比赛中,第1局反击战术运用的最多,第3局最少,说明其第3局的比赛表现更为积极主动。

战术得分呈递增趋势。进攻战术和迎击战术均是在第3局得分最多,说明哈缇斯在第3局的战术得分能力强。而且,迎击战术得分在每一局中均为最高,说明哈缇斯迎击战术的得分能力更强。究其原因,一是,其擅长近身踢击得分,对手进攻可为其创造适宜的近身踢击距离;二是,其技术储备中后踢技术善长打迎击,得分效果显著;三是,在对手进攻时其反应快,可以通过腿法、拳法以及步法防守同时迎击,应对及时,使对手的进攻无效。

3 结论与建议

3.1 结论

哈缇斯善于观察和分析对手,在前2局对战中充分了解对手后,第3局发挥自身技战术优势,遏制对手技战术发挥,从而获胜。第3局技

战术运用及得分多,也说明其体力充沛,在前2局体力大量消耗的情况下依然具有较强的攻击力。哈缇斯的常规技术储备比较集中,主要是横踢、侧踢、拳和后踢技术,并以横踢得分为主;“推+踢”技术运用娴熟,技术运用形式多样,达到攻防一体化的效果,是其制胜的关键技术;“二次”技术的运用与得分效果不佳;擅长中位技术;战术运用以进攻为主,迎击战术得分效果更明显。

3.2 建议

跆拳道是两个人的格斗对抗项目,比赛中对手信息尤其是其技战术运用特征的了解非常必要,它能帮助运动员准确了解对手的战术意图并快速做出应对。技战术的运用要根据对手技战术的变化而随时变化,做到静态信息搜集和动态信息处理相结合。我国运动员与哈缇斯对阵时,建议在前2局争取得分优势,采用更为积极的战术打法,以进攻为主、迎击为辅的战术策略,采取体力消耗战,大大消耗其体力;在第3局要采用保分和拉大比分的比赛战略,做好近身踢击的中位防守。尤其注意识别其拳佯攻以及步法贴靠的真实目的,采用主动贴靠防守,近身踢击中不能后撤防守,不为其创造合适的攻击距离。

参考文献:

- [1] 丁敏.规则改革下跆拳道女子+67 kg级选手的技战术变化特征研究[D].成都:成都体育学院,2015.
- [2] 张云.第31届奥运会我国跆拳道选手郝姝音对手技战术应用分析[J].当代体育科技,2017,7(23):203.
- [3] 陈子琳.里约奥运会跆拳道男子58kg赵帅及对手技战术特点的分析[J].体育世界(学术版),2017(9):5.
- [4] 高志红.第29届奥运会跆拳道资格赛中国队主要对手的战局战况与应对方式研究[J].中国体育科技,2009,45(6):66.
- [5] 颜红伟,单威,高志红.新规则和电子护具的使用对跆拳道技术应用的变化与影响[J].中国体育科技,2010,46(4):86.
- [6] 马晓利,刘卫军.2013年世界跆拳道锦标赛女子决赛运动员技术特征分析[J].北京体育大学学报,2015,38(2):117.
- [7] 刘鼎伟,庞俊鹏,孙艺,等.中国跆拳道队重点运动员东京奥运会夺金形势与备战策略[J].河北体育学院学报,2020,34(5):55.

- [8] 刘宏伟. 跆拳道反击技术的结构与应用策略[J]. 成都体育学院学报, 2012, 38(8): 56.
- [9] 乔长泽, 李来. 论电子护头使用下跆拳道击头技术的攻防理论体系[J]. 中国体育科技, 2016, 52(3): 124.
- [10] 中国跆拳道协会. 跆拳道竞赛规则[S], 2018.
- [11] 何芸, 庞俊鹏. 新规则视角下男子跆拳道技战术发展趋势: 以世界冠军李大勋为例[J]. 武汉体育学院学报, 2019, 53(12): 82.
- [12] 申旭, 高志红. 2016年里约奥运会跆拳道冠军赵帅夺金技战术特征分析[J]. 西安体育学院学报, 2018, 35(5): 606.
- [13] 林大参, 高志红, 吴建忠. 新规则和电子护头下跆拳道比赛击头技战术运用特征分析[J]. 中国体育科技, 2015, 51(6): 103.
- [14] 田麦久, 刘大庆. 运动训练学[M]. 北京: 人民体育出版社, 2012: 225.

An Analysis on the Main Competitors of Chinese Women Taekwondo in Tokyo Olympic Games

Editor's Note: Taekwondo is one of China's dominant sports. Since it entered Olympic Games in 2000, China has won gold medals in five consecutive Olympic Games. At present, Chinese Women Taekwondo has won the qualification seat of full participation in Tokyo Olympic Games, which is the highest in history. The Editorial Department of our journal invited special guests of Gao Zhihong, the world-class taekwondo referee, Zhu Linfang, the world champion, and Dr. Jin Lu of Beijing Sport University to discuss the main competitors of Chinese Women Taekwondo in Tokyo Olympic Games, Bianca Walkden (+67 kg), Matea Jelic (-67 kg) and Hatice (-57 kg). They analyzed their characteristics of techniques and tactics, competition performance, etc., and put forward some suggestions for preparation aiming to provide help for Chinese Women Taekwondo to make more achievements in the Tokyo Olympic Games.

Key words: women's taekwondo; Tokyo Olympic Games; Bianca Walkden; Matea Jelic; Hatice; techniques and tactics