

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

刘鼎伟¹, 庞俊鹏², 孙艺¹, 李春明¹

(1. 武汉体育学院 研究生院, 武汉 430079; 2. 武汉体育学院 运动训练学院, 武汉 430079)

摘要: 采用文献资料法和逻辑分析法, 以中国跆拳道队已经获得东京奥运会参赛资格的5名重点运动员为研究对象, 分别对其东京奥运会的夺金形势进行全面和具体分析。研究认为, 中国跆拳道队重点运动员在东京奥运会上尚没有夺金的绝对优势, 但存在夺金突破口。针对当前重点运动员存在的短板, 提出备战策略: 创新管理体制, 完善训练模式; 对标“六个东京”, 实施精准突破; 依托科技支撑, 提高备战质量; 立足运动员自身, 提升竞技能力。旨在为我国跆拳道项目在东京奥运会实现突破提供参考。

关键词: 东京奥运会; 跆拳道; 备战策略; 管理体制; 训练模式; 科技支撑

中图分类号: G886.9

文献标志码: A

文章编号: 1008-3596 (2020) 05-0055-06

自2000年跆拳道被列为奥运会正式比赛项目以来, 中国跆拳道队在5届奥运会中共夺得7枚金牌、1枚银牌和2枚铜牌, 成功将跆拳道打造成奥运优势项目。截至目前, 中国跆拳道队共有5名运动员获得东京奥运参赛资格, 实现了参赛运动员最多和女子全额参赛的历史性突破, 如何在东京奥运会实现夺金目标成为当前的核心任务。为此, 笔者对中国跆拳道队重点运动员的夺金形势进行全面和具体分析, 针对当前备战工作所面临的主要问题提出有针对性的策略。

1 重点运动员夺金形势分析

从世界跆拳道竞争格局来看, 各国各级别运动员竞争日趋激烈, 项目发展呈现多极化特点。通过对5届奥运会跆拳道比赛奖牌榜前十国家和地区进行统计(表1)发现: 韩国仍处于世界领

先水平, 中国逐渐步入世界前列, 美国、墨西哥、中国台北迅速崛起, 英国、伊朗、西班牙也崭露头角。另外, 随着跆拳道项目的改革与发展, 尤其是新规则对运动员技战术运用提出了更高要求, 高水平运动员的技战术差距日渐缩小, 这对中国跆拳道队夺金来说, 既是机遇, 也是挑战。

表1 5届奥运会跆拳道比赛

奖牌榜排名前十的国家和地区

枚

排名	国家或地区	金牌	银牌	铜牌	总数
1	韩国	12	2	5	19
2	中国	7	1	2	10
3	美国	2	2	5	9
4	墨西哥	2	2	3	7
5	中国台北	2	1	5	8
6	英国	2	1	3	6
6	伊朗	2	1	3	6
8	西班牙	1	4	1	6
9	土耳其	1	3	3	7
10	希腊	1	3	0	4

注: 数据来源于世界跆拳道联盟官网, 下同

收稿日期: 2020-04-21

基金项目: 国家体育总局2020东京奥运会科技攻关服务项目(2018KSD01);

湖北省高等学校哲学社会科学研究重大项目(19ZD048)

作者简介: 刘鼎伟(1996—), 男, 湖北十堰人, 在读硕士, 研究方向为专项训练理论与方法。

通讯作者: 庞俊鹏(1976—), 男, 安徽阜阳人, 教授, 硕士, 硕士生导师, 研究方向为体育教学与训练。

文本信息: 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): 55-60.

东京奥运会跆拳道比赛将产生8枚金牌,其中男子4枚、女子4枚。根据世跆联奥运会参赛资格规定^[1],目前已有48名运动员通过积分排名获得参赛资格。中国跆拳道队首次形成“1+4”的奥运参赛局面,也为跆拳道项目夺金增添了更多希望。在奥运备战的紧要关头,有必要对5位重点运动员的夺金形势进行具体分析,提高备战工作的针对性和有效性,为跆拳道队夺金提供更有力的保障。

1.1 赵帅夺金形势分析

赵帅是中国跆拳道队男子-68 kg运动员,2016年在里约奥运会上取得了我国男子跆拳道第1枚奥运金牌^[2]。目前,赵帅以奥运积分排名第三和世界跆拳道大满贯积分排名第一的“双资格”获得奥运参赛资格。笔者通过世界跆拳道联盟官网^[3]对赵帅和主要对手的情况进行收集整理,见表2。

表2 赵帅和主要对手情况一览表

姓名	国家	年龄	身高/cm	奥运积分排名	实战姿势	技术运用特征	赵帅与对手比赛场数及胜负情况		
							胜	负	总计
赵帅	中国	24	188	3	右实战势	前腿技术、双飞踢、旋转技术	—	—	—
李大勋	韩国	27	183	1	右实战势	击头率高、拳+旋转技术	1	3	4
布莱德利	英国	21	185	2	左实战势	近身击头、前腿推踢+后横踢	2	0	2
保罗	西班牙	23	192	4	左实战势	推踢+后横踢、下劈技术	3	1	4
贾瓦德	比利时	27	176	5	左实战势	拳、前腿推踢+后横踢	1	0	1
何塞尼	伊朗	21	190	6	左实战势	拳、近身击头+前腿反踢技术	1	2	3

赵帅身高和年龄占据优势,擅长前腿横踢、侧踢和双飞踢技术,比赛中倾向于右实战势。在其主要对手中,韩国的李大勋技术较为全面,擅长前腿技术和旋转腿法技术,拳法技术成功率较高、腿法技术击头率高,比赛中倾向于右实战势,近3年赵帅和他共比赛4场,1胜3负。英国的布莱德利擅长前腿推踢+后腿横踢技术和近身击头技术,但防守能力较差,比赛中倾向左实战势,近3年赵帅和他比赛2场,胜2场。西班牙的保罗擅长推踢+后横踢和下劈技术,具有身高优势但体能较差,在比赛中多采用左实战势,近3年赵帅和他比赛4场,3胜1负。比利时的贾瓦德身材较矮,主要依靠拳和推踢技术得分,比赛中多采用左实战势,近3年赵帅和他比赛1场,胜1场。伊朗的何塞尼擅长近距离打法和前

腿反踢技术,腿法速度快,技术成功率高,比赛中倾向于左实战势,近3年赵帅和他比赛3场,1胜2负。综上所述,李大勋是赵帅夺金的最大威胁,但是也不能忽视其他对手和比赛中可能出现的“黑马”。后期备战中,在自身技战术精细化的同时,须认真研究对手、重点突破,提高备战的有效性和针对性。

1.2 吴静钰夺金形势分析

吴静钰是中国跆拳道队女子-49 kg运动员,在2008年北京奥运会和2012年伦敦奥运会上获得金牌,2016年里约奥运会上卫冕失败。在2019年世界跆拳道大奖赛莫斯科站上获得东京奥运会参赛资格,成为世界跆拳道历史上首位连续4届获得奥运参赛资格的女运动员。

表3 吴静钰和主要对手情况一览表

姓名	国家	年龄	身高/cm	奥运积分排名	实战姿势	技术运用特征	吴静钰与对手比赛场数及胜负情况		
							胜	负	总计
吴静钰	中国	32	168	7	右实战势	侧踢、下劈、击头技术	—	—	—
班妮巴	泰国	22	173	1	右实战势	拳、前腿技术+击头技术	0	3	3
沈在盈	韩国	24	166	2	右实战势	拳、旋转技术+下劈技术	1	0	1
蒂亚娜	塞尔维亚	21	172	3	左实战势	前腿推踢+后横踢、后旋踢技术	0	2	2
路基耶	土耳其	28	168	4	右实战势	技术动作速度快、击头技术	1	0	1
托米奇	克罗地亚	24	170	6	左实战势	拳、前腿技术+击头技术	1	0	1

吴静钰擅长下劈技术、侧踢技术和双飞踢技术,比赛中倾向于右实战势。在其主要对手中,泰国的班妮巴身高173 cm,在竞争对手中占据优势,擅长拳法技术、前腿技术和击头技术,多采用进攻型打法,比赛中倾向右实战势,近3年吴静钰和她共比赛3场,负3场,可谓是吴静钰的最大威胁。韩国的沈在盈擅长拳法技术、下劈技术和旋转腿法技术,比赛过程中多采用右实战势,近3年吴静钰和她比赛1场,胜1场。塞尔维亚的蒂亚娜擅长前腿推踢+后腿横踢和后旋踢技术,比赛中多采用左实战势,近3年吴静钰和她比赛2场,负2场。土耳其的路基耶擅长里合击头技术,腿法速度快、频次高,比赛中倾向于右实战势,近3年吴静钰和她比赛1场,胜1

场。克罗地亚的托米奇擅长拳法技术、前腿技术和击头技术,比赛中多采用左实战势,但步法单一,移动较少,近3年吴静钰和她比赛1场,胜1场。对于32岁且产后复出的吴静钰来说,备战中要克服年龄和奥运延期带来的一系列问题,强化体能,做好伤病防控,科学训练恢复,是她备战的首要任务。

1.3 周俐君夺金形势分析

周俐君是中国跆拳道队女子-57 kg运动员,是中国跆拳道队的新生力量,2016年第一次参加国际比赛,就在世界跆拳道青年赛加拿大站上获得金牌。目前,周俐君以世界跆拳道大满贯积分排名第一获得奥运参赛资格,也是中国跆拳道队唯一一个通过大满贯积分获得参赛资格的女运动员。

表4 周俐君和主要对手情况一览表

姓名	国家	年龄	身高/cm	奥运积分排名	实战姿势	技术运用特征	周俐君与对手比赛场数及胜负情况		
							胜	负	总计
周俐君	中国	20	176	7	右实战势	拳、前腿横踢+侧踢技术	—	—	—
杰德琼斯	英国	26	167	1	右实战势	击头技术、拳+前腿高位技术	2	1	3
李雅琳	韩国	27	170	2	左实战势	拳、前腿横踢+推踢、近身技术	2	2	4
雅曼	土耳其	24	182	3	左实战势	前腿横踢、推踢+近身击头技术	0	1	1
塔蒂安娜	俄罗斯	22	175	4	右实战势	前腿推踢+后横踢、下劈+里合技术	1	0	1
斯凯拉	加拿大	20	177	6	左实战势	前腿下劈、侧踢+击头技术	2	1	3

周俐君比赛中擅长拳法技术和侧踢、前腿横踢技术,多采用右实战势。其主要对手中,英国的杰德琼斯擅长拳法技术和前腿侧踢技术,前腿高位技术得分率高,比赛中倾向于右实战势,近3年周俐君和她比赛3场,2胜1负。韩国的李雅琳擅长拳法技术、近身技术,比赛中多采用左实战势,近3年周俐君和她比赛4场,2胜2负。土耳其的雅曼身高182 cm,占据优势,擅长前腿横踢、推踢和近身击头技术,比赛中多采用左实战势,近3年周俐君和她比赛1场,负1场。俄罗斯的塔蒂安娜擅长下劈技术和里合击头

技术,比赛中倾向于右实战势,近3年周俐君和她比赛1场,胜1场。加拿大的斯凯拉擅长前腿下劈、侧踢和击头技术,比赛中倾向左实战势,多抓人犯规,近3年周俐君和她比赛3场,2胜1负。东京奥运会是周俐君第一次参加奥运会,心理压力可想而知,备战中必须加强心理训练,提高心理调控能力。

1.4 张梦宇夺金形势分析

张梦宇是中国跆拳道队女子-67 kg运动员,在2019年世界跆拳道锦标赛上取得金牌。目前,张梦宇以奥运积分排名第五获得奥运参赛资格。

表5 张梦宇和主要对手情况一览表

姓名	国家	年龄	身高/cm	奥运积分排名	实战姿势	技术运用特征	张梦宇与对手比赛场数及胜负情况		
							胜	负	总计
张梦宇	中国	21	180	5	右实战势	远距离打法、侧踢+击头技术	—	—	—
露丝	科特迪瓦	25	176	1	右实战势	扫射式进攻、拳+击头技术	1	2	3
马蒂亚	克罗地亚	21	180	2	右实战势	击头技术、多右腿技术	0	1	1
塔塔尔	土耳其	27	180	3	右实战势	前腿推踢+后腿勾踢技术	3	2	5
劳伦	英国	20	176	4	左实战势	拳、前腿推踢+下劈、多压迫式进攻	1	0	1
佩奇	美国	29	173	6	左实战势	拳、前腿推踢、后横踢+近身击头技术	1	1	2

同周俐君一样,张梦宇也是第一次参加奥运会比赛,擅长远距离打法、侧踢技术和击头技术,多采用右实战势。在她的主要对手中,科特迪瓦的露丝擅长拳法技术和击头技术,腿法敏捷,多扫射式进攻且防守能力强,比赛中倾向于右实战势,近3年张梦宇和她比赛3场,1胜2负。克罗地亚的马蒂亚擅长右腿技术、击头技术,左腿能力相对较差,比赛中倾向于右实战势,多使用防守技术,近3年张梦宇和她比赛1场,负1场。土耳其的塔塔尔擅长前腿推踢和后腿勾踢技术,比赛中倾向于右实战势,近3年张梦宇和她比赛5场,3胜2负。英国的劳伦擅长右手拳技术、前腿推踢和下劈技术,比赛中多采用左实战势和压制性进攻,近3年张梦宇和

她比赛1场,胜1场。美国老将佩奇擅长拳法技术和近身击头技术,比赛中倾向于左实战势,防守能力较强,近3年张梦宇和她比赛2场,1胜1负。张梦宇夺金形势严峻,须抓紧时间、攻坚克难,做到精研对手、精细备战、精确施策。

1.5 郑姝音夺金形势分析

郑姝音是中国跆拳道队女子+67 kg运动员,2016年在里约奥运会上获得金牌。在2019年世界跆拳道大奖赛千叶站获得金牌,最终以奥运积分第二获得奥运参赛资格,她也是中国跆拳道队第一个获得奥运参赛资格的运动员。

表6 郑姝音和主要对手情况一览表

姓名	国家	年龄	身高/cm	奥运积分排名	实战姿势	技术运用特征	郑姝音与对手比赛		
							场数及胜负情况	胜	负
郑姝音	中国	25	187	2	右实战势	远距离打法、下劈技术、击头技术	—	—	—
比安卡	英国	28	183	1	右实战势	拳+右腿技术	4	3	7
李多滨	韩国	23	178	3	右实战势	前腿推踢、后横踢、进攻速度快	0	3	3
米莉卡	塞尔维亚	28	180	4	右实战势	假动作技术、快速近身横踢技术	1	3	4
娜菲亚	土耳其	24	185	5	左实战势	前腿推踢+近身击头技术	2	0	2
亚莉珊德拉	波兰	23	185	6	左实战势	拳、前腿勾踢+后横踢、击头技术	0	3	3

郑姝音身高腿长,擅长远距离进攻、下劈技术和击头技术,但也因身高原因存在平衡能力和旋转技术相对较弱的问题。在她的主要对手中,英国的比安卡擅长拳法技术和右腿技术,得分主要依靠右腿,比赛中倾向于右实战势,多推人犯规,近3年郑姝音和她在世界大赛中共比赛7场,4胜3负。韩国的李多滨擅长前腿推踢+后腿横踢技术,进攻速度快、防守能力强,比赛中多采用右实战势,近3年郑姝音和她比赛3场,负3场。塞尔维亚的米莉卡多采用右实战势,擅长快速近身横踢和假动作,近3年郑姝音和她比赛4场,1胜3负。土耳其的娜菲亚擅长前腿推踢和近身击头技术,比赛中倾向于左实战势,防守能力较强,近3年郑姝音和她比赛2场,胜2场。波兰的亚莉珊德拉擅长拳法技术和击头技术,比赛中多采用左实战势,近3年郑姝音和她比赛3场,负3场。郑姝音虽然是里约奥运会冠军,但在东京奥运会周期并没有绝对优势。在2019年跆拳道世锦赛中,郑姝音因裁判判罚问题失去金牌,这也给当前备战提出警示:规则即

导向,必须进一步深刻认识规则和制胜规律等非技术因素,打磨备战细节,确保万无一失。

2 重点运动员备战策略

本次奥运会,我国实现了“1+4”的参赛组合,既有老将,也有新秀,他们都面临着卫冕或突破的巨大压力。上文统计显示,近3年来我国重点运动员和对手多次在世界大赛中交手,并没有夺金的绝对优势。除竞争对手强大外,我国运动员自身也存在短板,比如比赛中技术有效性不高、战术应变能力不强、体能不足、心理素质差、容易犯规等问题,以及长期训练比赛带来的伤病疲劳等,都制约着运动员的东京奥运会夺金,对此需要从多方面入手进行解决。

2.1 创新管理体制,完善训练模式

举国体制是我国跻身竞技体育强国的有力制度保障^[4]。东京奥运会备战必须充分发挥举国体制的优势,并在此基础上完善和创新管理体制,调动多方力量,保障重点运动员的夺金目标。中国跆拳道队现实行“大国家队”管理模式,保证

运动员都可以获得同等的技术指导,促进运动员之间的良性竞争。但随着东京奥运会的日益临近,备战进入关键阶段,必须以夺金为目标,对重点运动员实行责任到人、差异化备战的管理模式。完善重点运动员训练模式,科学安排训练阶段:第1阶段(冬训阶段)强化技战术;第2阶段(竞赛准备阶段)巩固冬训成果;第3阶段(竞赛前期阶段)对标主要竞争对手,开展针对性训练;第4阶段(竞赛后期阶段)重点模拟东京奥运会,从实战出发。后期应组建重点运动员备战小组,对重点运动员备战工作进行再动员、再部署。明确东京奥运会的目标和任务,正确认识夺金形势,针对备战的重点环节、重点问题进行专门研究,对前期备战工作进行总结评估和改进提升,确保备战的有效性和针对性。

2.2 对标“六个东京”,实施精准突破

面对激烈的竞争形势,必须提高备战的针对性。认真贯彻国家体育总局对标“六个东京”的指导方针,即对标东京时间、东京场地、东京赛制、东京对手、东京标准和东京保障,推进重点运动员的备战工作^[5]。按照重点运动员的正式比赛时间提前规划,尽早熟悉比赛场地和交通环境等情况;认真研读东京奥运会跆拳道的竞赛规则,深入理解制胜规律和准确把握裁判判罚尺度,充分利用规则抑制竞争对手。运动竞技是运动员和对手双方的抗衡和博弈,提高运动员自身竞技能力和参赛能力只是一方面,加强对竞争对手的研究也是运动员获胜必不可少的内容^[4]。因此,重点运动员备战必须做到对标竞争对手,熟悉主要对手的技战术风格、优势与不足,结合自身实际,取长补短,优化自身技战术。建立主要竞争对手的动态情报档案,总结与竞争对手的交手情况,针对竞争对手的技术漏洞,制定相应的技战术方案。同时,竞争对手也会研究我们,因此重点运动员后期备战要加强自身技战术创新,在比赛中做到出奇制胜。

2.3 依托科技支撑,提高备战质量

大量奥运成功事例已经证明,科学技术是运动成绩和训练水平快速提升的强大引擎^[6]。对于重点运动员备战来说,可依托体育院校和科研机构,构建多学科科研合作平台,打造集训练、科研、医疗、康复和体能于一体的复合型保障团队,对重点运动员训练和比赛中遇到的难点问题

进行深入研究、合力攻关,提供解决方案。不断提高科学训练水平,教练员依据跆拳道运动项目规律和运动员个性特征及发展方向科学规划训练活动,坚持“三从一大”训练原则,做到从实战出发,确保备战质量和效率。加强对重点运动员身体机能的监测与诊断,准确掌握各项训练指标,对运动员的机体疲劳和伤病采取积极有效的康复手段,使重点运动员保持最佳竞技状态。利用大数据构建完善的竞技信息情报系统,教练员、运动员和科研人员共同分析对手的技战术特点和薄弱环节,制定克敌制胜的技战术方法^[7]。

2.4 立足运动员自身,提升竞技能力

打铁还需自身硬。在对标对手的同时,更要立足自身、提升能力、实现突破^[8]。目前,我国重点运动员拥有良好的身体素质和较高的技战术水平,但也存在各自的短板。因此,必须实施差异化备战策略,根据不同运动员、不同对手、不同问题制定针对性备战方案。备战要立足运动员自身,以优化运动员竞技能力为重点,使重点运动员优势更强、弱势不弱;尤其在备战的紧要关头,需及时整合重点运动员的竞技能力,打造技术全面、战术多样、体能出众和心理素质过硬的最佳竞技状态,并在比赛实战过程中,把训练效果转化为运动成绩,力争在东京奥运会的赛场上实现自我突破、创造辉煌。

参考文献:

- [1] 2020东京奥运会跆拳道比赛资格[EB/OL].(2020-01-06)[2020-02-03].<http://www.worldtaekwondo.org/wp-content/uploads/2017/09/FINAL-2020-01-06-Tokyo-2020-Qualification-System-Taekwondo-eng.pdf>.
- [2] 张楠,管健民.2016年里约奥运会跆拳道男子58kg冠军赵帅技战术特征[J].北京体育大学学报,2017(2):95.
- [3] 2020东京奥运会运动员排名[EB/OL].(2020-01-01)[2020-02-15].<http://www.worldtaekwondo.org/ranking/>.
- [4] 杨桦.竞技体育与奥运备战重要问题的研究[M].北京:北京体育大学出版社,2006.
- [5] 葛会忠.蓄势待发矢志打赢奥运攻坚战[N].中国体育报,2019-07-24(1).
- [6] 陈小平.科技助力奥运训练:形势、进展与对策[J].体育学研究,2018(1):76.

- [7] 田麦久. 高水平竞技选手的科学训练与成功参赛 [M]. 北京:人民体育出版社,2014:196-235.
- [8] 葛会忠. 备战攻坚克难打好东京硬仗[N]. 中国体育报,2019-07-24(2).

Gold Medal Winning Situation and Preparation Strategy for Tokyo Olympic Games of Key Athletes of Chinese Taekwondo Team

LIU Dingwei¹, PANG Junpeng², SUN Yi¹, LI Chunming¹

(1. Graduate School, Wuhan Sports University, Wuhan 430079, China;

2. Sports Training College, Wuhan Sports University, Wuhan 430079, China)

Abstract: By using the methods of literature and logic analysis, this paper takes five key athletes of Chinese Taekwondo team who have already obtained the qualification of Tokyo Olympic Games as the research object, and makes a comprehensive and specific analysis of their gold medal situation in Tokyo Olympic Games. The research shows that the key players of Chinese Taekwondo team have no absolute advantage in the Tokyo Olympic Games, but there is a breakthrough in winning the gold medal. In view of the short board existing in the current key athletes, this paper puts forward the following preparation strategy. First, management system and perfect training mode should be innovated. Second, to benchmark “six Tokyo” and implementing accurate breakthrough. Third, to rely on the support of science and technology to improve the quality of preparation for war. At last, to base on the athletes themselves and improve the competitive ability. The purpose is to provide reference for the breakthrough of Taekwondo in Tokyo Olympic Games.

Key words: Tokyo Olympic Games; Taekwondo; preparation strategy; management system; training mode; scientific and technological support