

Technical Analysis of Zhou Zeqi, an Outstanding Athlete of Taekwondo in Beijing Sport University

Zhao Yang Wu Jianzhong^{*}

Beijing Sport University, Beijing

Abstract: In competitive competitions, taekwondo competition is a sport in which the leg method is the main method and the boxing method is the auxiliary method. Taekwondo athletes mostly use horizontal kick technique in competitions. In terms of attack speed and strength, the horizontal kick technique has great advantages. The players all use the horizontal kick technique as their main leg method. In order to better analyze the technical application characteristics and existing problems of excellent female taekwondo athletes at the present stage, this paper uses the methods of literature review, video observation and mathematical statistics to study the technical analysis of Zhou Zeqi, an excellent taekwondo athlete from Beijing Sports University, in the fourth leg of the 2018 National Taekwondo Championship series and the championship finals. The results show that high-level technique is Zhou Zeqi's main scoring technique, and high-difficulty movements and turning movements did not appear in 7 matches. The horizontal kick technique is the technique with the highest utilization rate, but the success rate is not high. Boxing technique appeared less frequently and failed in 7 matches. Zhou Zeqi's defensive technique has the highest utilization rate of pace and the success rate of leg destruction is the best.

Key words: National Taekwondo Championship; Athletes Zhou Zeqi; Technology

Received: 2020-12-09; Accepted: 2020-12-16; Published: 2020-12-25

北京体育大学跆拳道优秀运动员 周泽琪的技术分析

赵 阳 吴建忠*

北京体育大学, 北京

邮箱: 1450740368@qq.com

摘 要: 在竞技比赛中, 跆拳道竞赛是一项以腿法为主拳法为辅的运动。跆拳道运动员在比赛中最多使用的是横踢技术。在攻击速度和力量程度方面, 横踢技术有很大的优势, 运动员们都以横踢技术为主要腿法。为了更好的分析现阶段优秀女子跆拳道运动员的技术运用特征以及存在的问题, 本文运用文献资料法、录像观察法、数理统计法, 通过对 2018 年全国跆拳道锦标系列赛第四站及冠军总决赛中女子 67 公斤级北京体育大学跆拳道优秀运动员周泽琪的技术分析作为主要对象进行研究, 其结果表明: 比赛中周泽琪以横踢技术动作为主侧踢技术为辅, 高位技术是周泽琪的主要的得分技术, 高难度动作、转身动作以及拳法在比赛中很少应用。建议: 周泽琪加强转身技术的应用能力以及击头技术的成功率, 拳技术的使用能力较差, 应针对拳技术进行专项的训练。从出拳的速度、力量以及出拳的时机和得分能力等方面进行全方面练习。

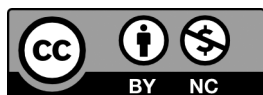
关键词: 全国跆拳道锦标赛; 运动员周泽琪; 技术

收稿日期: 2020-12-09; 录用日期: 2020-12-16; 发表日期: 2020-12-25

Copyright © 2020 by author (s) and SciScan Publishing Limited

This article is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>



1 研究对象与方法

1.1 研究对象

本文选取北京体育大学跆拳道优秀运动员周泽琪的技术分析作为研究对象。

1.2 研究方法

1.2.1 文献资料法

在知网查阅大量与跆拳道比赛技术研究相关的论文及学术文章, 翻阅大量关于跆拳道技术研究的文献, 并将这些文献下载整理, 为本文的理论提供帮助。

1.2.2 录像观察法

在全国锦标赛官网中获取 2018 年全国跆拳道锦标系列赛第四站及冠军总决赛女子 67 公斤级北京体育大学跆拳道优秀运动员周泽琪的 7 场比赛录像资料并进行反复观看统计。

表 1 北京体育大学跆拳道优秀运动员周泽琪比赛情况统计

Table 1 Beijing Sports University Taekwondo elite athlete Zhou Zeqi competition statistics

比赛场次	比分	胜负情况
2018 年全国跆拳道锦标系列赛第四站 1/8	5 : 0	胜
2018 年全国跆拳道锦标系列赛第四站 1/4	17 : 15	胜
2018 年全国跆拳道锦标系列赛第四站半决赛	17 : 7	胜
2018 年全国跆拳道锦标系列赛第四站决赛	8 : 12	负
2018 年全国跆拳道锦标冠军总决赛 1/8	12 : 8	胜
2018 年全国跆拳道锦标冠军总决赛 1/4	13 : 1	胜
2018 年全国跆拳道锦标冠军总决赛半决赛	1 : 3	负

1.2.3 数理统计法

观看北京体育大学跆拳道优秀运动员周泽琪的比赛录像资料并统计相关技术得出数据，加以整理，为本文提供数据支撑。

1.2.4 逻辑分析法

通过对北京体育大学跆拳道优秀运动员周泽琪的技术经过研究分析归纳整理得出结论，将所得结论进行逻辑分析使之全面、正确。

2 结果与分析

2.1 北京体育大学跆拳道优秀运动员周泽琪技术运用情况统计

表 2 北京体育大学跆拳道优秀运动员周泽琪技术运用情况统计

Table 2 Beijing Sports University Taekwondo elite athlete Zhou Zeqi technology use statistics

名称	横踢	侧踢	勾踢	下劈	后踢	后旋踢	拳
使用次数	315	307	5	32	0	0	3
使用率	47.58%	46.37%	0.76%	4.83%	0.00%	0.00%	0.45%
成功次数	18	3	1	6	0	0	0
成功率	5.71%	0.98%	20.00%	18.75%	0.00%	0.00%	0.00%

注：使用率 = 使用次数 / 总使用次数 成功率 = 成功次数 / 使用次数

通过录像观察 2018 年全国跆拳道锦标系列赛第四站及冠军总决赛中女子 67 公斤级北京体育大学跆拳道优秀运动员周泽琪的 7 场比赛，横踢和侧踢是周泽琪主要使用的技术，横踢技术的成功次数是所有技术中最多的，^[1]但勾踢和下劈的成功率远高于横踢和侧踢，说明高位技术是周泽琪得分的关键。后踢技术和后旋踢技术周泽琪在七场比赛中均未使用，拳的使用率也很低，由此可见周泽琪是一名不擅长使用拳法以及转身技术的运动员。周泽琪的技术特征是很多女子运动员的缩影，横踢技术为主要技术，转身技术等高难度动作没有出现，同时对拳技术运用较少，在比赛中技术使用较为单一。我国现行的女子训练也

应向多方面、高难度走。

2.1.1 北京体育大学跆拳道优秀运动员周泽琪前、后腿技术运用情况统计

在 2018 年全国跆拳道锦标系列赛第四站及冠军总决赛中女子 67 公斤级北京体育大学优秀运动员周泽琪在前腿技术中常使用前腿侧踢来阻碍或营造自己的进攻机会,进而达到得分目的。在后腿技术中则腿法技术较为单一,后腿技术使用次数少,除横踢外其他技术均未使用过。周泽琪是一名前腿进攻型选手,其站架为左架,擅长使用侧踢技术加横踢技术组合进攻,但其成功率均不高。周泽琪应多加练习后腿技术,加强后腿技术的变换能力以及前腿组合技术的得分能力。^[2]

2.1.2 北京体育大学跆拳道优秀运动员周泽琪中、高位技术运用情况统计

在 2018 年全国跆拳道锦标系列赛第四站及冠军总决赛中女子 67 公斤级北京体育大学优秀运动员周泽琪在中位技术中常使用侧踢技术和横踢技术,但成功率最高的是横踢。在高位技术中,技术使用较为多元化,横踢、下劈、勾踢技术均有使用。下劈技术是其得分最多的高位技术。在中、高位技术中周泽琪勾踢和下劈的使用次数虽少但成功率相对于其他技术来说较高,由此说明周泽琪可以多加练习勾踢技术和下劈技术,加强其成功率,努力发展为得意技。高位技术是周泽琪的核心得分技术,其擅长利用中高位变线得分,但还应多加练习提高成功率。^[3]

2.2 北京体育大学跆拳道优秀运动员周泽琪在进攻状态下技术运用情况统计

在所有的进攻技术中,侧踢技术的使用率最高,其次是横踢技术。在比赛中下劈技术多用于进攻过程中中高位技术变换攻其不备得分,下劈技术的成功率是进攻技术中最高的。由于下劈技术启动速度快,动作干净利落且攻击力量大,因此是许多运动员的常用技术。在新规则的更改下运动员只有多使用高难度动作以及转身动作才能得到更高的分数,运动员应加强高难度动作和转身动作的

使用能力。

2.2.1 北京体育大学跆拳道优秀运动员周泽琪在进攻状态下前、后腿技术运用情况统计

在进攻状态下周泽琪前腿侧踢技术在进攻时使用次数最多,前腿推踢启动快、压迫性强、破坏力大,在比赛中把握时机使用前腿侧踢进攻,由于其启动速度快往往能达到阻碍对方运动员进攻、佯攻或快速得分的目的,因此前腿侧踢受运动员的青睐。^[4]前腿下劈技术的成功率是所有技术中最高的。下劈技术周泽琪的主要得分技术之一。前腿横踢的使用率仅次于前腿侧踢的使用率。运动员周泽琪在比赛进攻中灵活转变思路,在连续进攻中寻找机会在横踢进攻过程中使用前腿下劈技术得分。周泽琪 7 场比赛中仅使用了横踢技术来进行后腿进攻。周泽琪后腿技术进攻能力差,且后腿技术薄弱。后腿横踢技术的成功率最高,在使用后腿横踢的过程中,运动员利用前腿技术来缩短距离后得分的使用率很高。通过表 1、表 2 可得出运动员周泽琪前腿进攻技术的成功率高于后腿进攻技术的成功率,其擅长使用前腿技术进攻,后腿技术薄弱。

2.2.2 北京体育大学跆拳道优秀运动员周泽琪在进攻状态下中、高位技术运用情况统计

在进攻状态下,运动员周泽琪中位技术的使用率侧踢技术最高,其次是横踢技术。成功率最高的是横踢技术。在比赛中,运动员周泽琪利用前腿技术来缩短距离后在连击中运用横踢技术得分。高位技术的使用率横踢技术最高,其次是下劈技术。成功率最高的是侧踢技术,其次是下劈技术。在比赛中周泽琪高位技术的成功率远高于中位技术的成功率,在进攻状态下运用中高位的变线来击头得分,这也是运动员周泽琪的技术特征,但也应加强中位技术的得分能力以及应变能力。^[5]

2.3 北京体育大学跆拳道优秀运动员周泽琪在反击状态下技术运用情况统计

在所有的反击技术中,横踢技术反击的使用率最高,其次是侧踢技术和下劈技术反击。横踢技术反击的成功率最高。在比赛中横踢反击技术最方便使用,

横踢技术启动速度快且落地速度快、成功率高,可以快速连接其他动作进行连击。勾踢技术、后踢技术、后旋踢技术以及拳法在反击中未使用。周泽琪在反击状态下的技术使用能力较弱且其在反击状态下的整体技术使用次数远低于进攻状态,说明周泽琪是一名进攻型选手。周泽琪应加强在反击状态下的技术使用能力以及得分。

2.3.1 北京体育大学跆拳道优秀运动员周泽琪在反击状态下前、后腿技术运用情况统计

在统计本次比赛的数据中,我们得知:我们统计的各项技术中,在反击状态下使用前腿技术的成功率均为 0.00%。由此我们可以看出运动员周泽琪不擅长在反击状态下运用前腿技术得分。此外,我们统计的各项技术中,在反击状态下使用后腿横踢技术的成功率最高。在反击技术中最快捷有力的方法是使用后腿横踢。在比赛中,周泽琪避开对手的进攻使用后腿横踢来快速击打对方运动员的躯干来得分。可以得出运动员周泽琪在反击状态下无论是前腿还是后腿运用横踢技术的使用率最多。其他技术在反击状态下使用率以及成功率均很低。周泽琪需要多加强自身的反击能力,提高反击技术的成功率。

2.3.2 北京体育大学跆拳道优秀运动员周泽琪在反击状态下中、高位技术运用情况统计

本次比赛运动员周泽琪在反击状态下运用最多的中位技术为横踢技术,周泽琪在反击状态下中位技术单一且得分能力差。在反击过程中进行横踢技术中位反击速度快,出腿方便。本次比赛运动员周泽琪在反击状态下运用高位技术的使用率为:横踢技术。在反击过程中进行高位横踢技术反击可以获得更高的分数。周泽琪在反击状态下高位技术的得分能力需要多加提高。由数据可看出周泽琪在反击状态下技术单一且成功率不高。

2.4 北京体育大学跆拳道优秀运动员周泽琪在迎击状态下技术运用情况统计

周泽琪在所有的迎击技术中,在比赛中迎击横踢技术最方便使用,因为使用横踢技术出腿启动速度快,时间短,易连接,使用率是迎击技术中最高的。

迎击下劈技术多用于准确判断对手的进攻后使用。勾踢的使用次数最少但成功率最高,周泽琪可以多加练习其勾踢技术。拳技术在迎击状态下出现但未得分,现阶段规则的改变使得拳技术成为许多运动员的得分技术之一,周泽琪也应多加练习拳法。

2.4.1 北京体育大学跆拳道优秀运动员周泽琪在迎击状态下前、后腿技术运用情况统计

从数据中可以看出在比赛中运动员周泽琪使用前腿横踢和前腿侧踢次数较多,判断对手进攻空挡,抓准时机出腿。但在本次比赛中运动员周泽琪在迎击状态下前腿横踢技术和前腿侧踢技术的成功率少。勾踢技术在比赛中往往起到出其不意的作用,成功率最高。本次比赛中后腿迎击技术使用率为:后腿横踢技术的使用率为 100。我们统计其在迎击状态下成功率结果为:后腿横踢的成功率最高,在对方运动员使用前腿技术进攻时,抓住时机利用后腿横踢快速出腿得分。但此方法容易失分,因此运动员需要抓准出腿的时机。^[6]在统计数据中,我们可以看出运动员周泽琪在迎击状态下,前腿技术的使用次数远高于后腿技术的使用次数。运动员周泽琪擅长在迎击状态下运用前腿技术得分。

2.4.2 北京体育大学跆拳道优秀运动员周泽琪在迎击状态下中、高位技术运用情况统计

在迎击过程中运用勾踢技术在对方进攻时,避开对方技术使用勾踢技术曲线击头得分。由整体数据得出,运动员周泽琪在迎击状态下擅长运用高位技术得分。中位技术大多用于破坏对手进攻,营造自己的进攻机会。在比赛中横踢是使用率最高的高位腿法,勾踢是成功率最高的技术。在比赛中,当双方运动员处于近距离对抗时,趁对方运动员注意力集中在躯干上,我方运动员采用中高位变线直接启动高位横踢击打对方运动员头部得分。在比赛中,当对方运动员进攻时,我方运动员直接使用下劈技术攻击对方运动员的面部或在对抗过程中对方运动员后退时直接使用下劈技术快速得分。勾踢的成功率最高,在对方运动员进攻时,运动员周泽琪使用勾踢技术避开对方运动员的攻击直接击打对方头部。

2.5 北京体育大学跆拳道优秀运动员周泽琪拳技术运用情况统计

周泽琪只有在迎击状态下才使用拳技术,可惜拳技术使用次数不多。在跆拳道比赛新规则中,拳技术已经成为常用技术之一,拳技术的得分也有可能改变的比赛结果。而运动员周泽琪在七场比赛中使用拳技术的次数仅为 3 次,且均未成功。拳技术速度快,直线距离小,方便得分,近年来运动员们越来越注重拳法的练习和提高拳法得分率,周泽琪也应多加练习拳技术,以期在比赛中通过拳技术来达到得分效果。

2.6 北京体育大学跆拳道优秀运动员周泽琪防守技术运用情况统计

表 3 北京体育大学跆拳道优秀运动员周泽琪防守技术运用情况统计

Table 3 Beijing Sports University Taekwondo elite athlete Zhou Zeqi defense technology use statistics

名称	步伐	格挡	贴靠	腿法破坏
使用次数	145	88	17	42
使用率	49.66%	30.14%	5.82%	14.38%
成功次数	6	11	0	6
成功率	4.14%	12.50%	0.00%	14.29%

注:使用率 = 使用次数 / 总使用次数 成功率 = 成功次数 / 使用次数

由表 3 可以看出,在所有的防守技术中,周泽琪的步伐运用较灵活,常在运用步伐避开对方运动员的攻击后找准时机主动进攻。但其贴靠技术的使用较差。周泽琪贴靠后的防范意识不强,且控制能力差。^[7]由于最新的跆拳道比赛规则的改动,鼓励运动员们推开继续进攻,所以贴靠在比赛中出现的次数减少,大多运动员在贴靠后都会采用推开对手继续进攻,周泽琪贴靠后进攻的意识薄弱,应加强贴靠训练。周泽琪的腿法破坏能力最强,说明周泽琪对时机把握的较准,能够在对方运动员进攻时抓住机会破坏进攻,营造自己的进攻机会,把握住自己的技术节奏。^[8]

3 结论与建议

3.1 结论

基于以上分析周泽琪是一名进攻型选手且技术单一,变化不多。高位技术是其核心得分技术。后腿技术使用率低且得分能力低。转身技术是周泽琪的薄弱技术,在七场比赛中均未使用。

周泽琪在进攻状态下,后腿技术运用能力低,擅长使用侧踢破坏对手进攻,营造自己的进攻机会,中高位技术的变线是其得意技。

周泽琪在反击状态下,得分能力低且失分严重。反击技术的运用能力差,变换技术的能力不强。

周泽琪在迎击状态下,先破坏对手进攻而后连击是其优势打法,在连击过程中运用中高位技术的变线能力得分是周泽琪常用的得分技术。

周泽琪拳法的使用次数少,且均未成功。在防守技术中周泽琪是一名腿法破坏型选手,擅长使用腿法破坏来阻碍对手进攻,营造自己的进攻机会。

3.2 建议

在新规则更改后运动员应该加强转身技术的应用能力以及击头技术的成功率,以此来提高比赛的胜算。

我们应提高后腿主动进攻的能力,加强前腿技术与后腿技术的连接使用能力,提高后腿技术在距离和时机的把控,并进行针对性训练,顺应技术发展的趋势,达到得分要求。

运动员在以后进攻技术训练中保持并再次提高中高位技术变线的能力及成功率,增强迎击击头技术中下劈与横踢的成功率,提高在反击状态下的应变能力。

另外,现阶段运动员拳技术的使用能力较差,应针对拳技术进行专项的训练。从出拳的速度、力量以及出拳的时机和得分能力等方面进行全方面练习,以此来提高运动员拳技术的运用能力。

目前新规则的修订,旨在促进运动员从防守型向强对抗型打法转型,运动员应多加强快节奏、多回合、近距离的技术运用。

参考文献

- [1] 于岱峰. 男子高水平跆拳道运动员横踢技术动作生物力学特征的研究[J]. 山东体育学院学报, 2010(9).
- [2] 许梅. 我国优秀女子跆拳道运动员周俐君技战术特征分析[J]. 体育科技, 2019, 40(5): 3-4.
- [3] 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.
- [4] 徐娜. 新规则下第十三届全运会跆拳道运动员技战术运用特征分析[D]. 北京体育大学, 2019.
- [5] 陈雪莲, 赵帅, 李兵. 赵帅 2019 年世界跆拳道锦标赛技术分析[J]. 西南师范大学学报(自然科学版), 2020, 45(8): 120-124.
- [6] 何芸, 高平, 胡亦海. 东京奥运周期世界女子跆拳道技术特征分析[J]. 中国体育教练员, 2020, 28(1): 34-36.
- [7] 冯星, 张国宝, 张楠. 里约奥运会跆拳道女子 67 kg 以上级冠军郑妹音技战术特征[J]. 中国体育教练员, 2018, 26: 30-33.
- [8] 刘少辉. 跆拳道电子护具的使用对比赛技战术的影响[J]. 当代体育科技, 2016(17): 52-53.