

跆拳道训练的方式及对身体素质的影响

李东华

(西安体育学院 陕西 西安 710000)

[摘要] 跆拳道作为一种简洁实用、内外皆修的搏击运动, 因为其不仅能提高身体素质, 还能提升运动中自身的搏击能力帮助提高其自身的防卫能力, 其近年来越来越被人们所推崇。跆拳道作为有健身和竞技双重作用的体育于东, 其训练也有一些特别的要求, 本文我们从跆拳道的特点出发, 对跆拳道的训练方法以及其对训练者身体素质的影响进行探讨, 以期能更好的帮助跆拳道训练者提升身体素质提供理论知识参考。

[关键词] 跆拳道; 训练方式; 身体素质

0 引言

随着经济的发展, 竞争压力也变得越来越, 在这种情况下人们的身体健康水平也变得越来越糟糕, 各种亚健康状态都出现了, 但人们也意识到了这一问题, 也非常重视身体素质的提升, 在这样的背景下, 跆拳道作为能有效改良身体素质的运动, 且因为其具有一定的格斗能力, 导致其在我国年轻人中大受欢迎。跆拳道在我国的发展并不久, 为了能更好的发挥跆拳道的运动作用, 选择好的训练方式对参训者的身体素质提升非常重要, 这也是本文我们要探讨的关键。

1 关于跆拳道运动

1.1 简介

跆拳道分为“跆拳道”、“拳”、“道”三个方面, “跆拳道”是指脚踢、摔撞; “拳”指的是用拳头打击; “道”意指方法、艺术; 由此可见, 跆拳道是一种使用手脚进行格斗或对抗的运动方法。

1.2 跆拳道运动的特点

跆拳道运动极具特点, 其表现在腿法、精神、刚柔并济几个方面: 首先, 跆拳道以“跆拳道”为主, 即以脚法为主, 脚法在跆拳道中占总路数的70%以上, 其是一项讲究腿法的作用, 在攻击的时候, 要腿脚一起发力进行快速准确的攻击, 因此其对腿脚及身体的力量要求极高; 其次, 跆拳道是一个注重呼吸均衡、发声助威的运动, 通过发声的气势来压制对方, 因此进行呼吸训练, 让身体肌肉能快速做出反应是非常有必要的; 再次, 跆拳道是一种刚中带柔的运动, 讲究的是攻防结合, 要在提高自身攻击力的同时, 加强躲闪能力, 因此, 要加强躲闪技能、手部格挡动作的训练, 以此提升运动员们的攻防能力。

2 跆拳道训练方式

跆拳道的训练包括对一般身体素质的训练和专项身体素质的训练, 一般训练指的基础训练, 身体强壮度等, 而专项训练则是力量、柔韧、速度、耐力、灵敏性等多方面训练, 从跆拳道的运动特征可看出跆拳道运动主要对柔韧性和速度要求都很高, 因此跆拳道的训练内容主要应从这两方面入手:

2.1 柔韧性训练

跆拳道之所以主要以腿法为主就是因为腿的攻击范围更大, 进行柔韧性训练可增大人体关节的活动范围, 柔韧性越好, 动作会更到位, 攻击的高度也会更加理想, 而且柔韧性变强了关节的灵活度也会变强, 这也能有效增加运动员的攻击和躲闪速度, 对于柔韧性训练方式很多, 对于跆拳道运动员则主要有几采取以下方式: ①劈腿: 通过劈腿练习能有效提高运动员们的腿部力量, 拉升腿部韧带, 从而帮助他们提高腿部攻击力、攻击范围, 从而有效提升攻击效果; ②踢腿、摆腿, 在跆拳道经济过程中, 踢腿、摆腿, 踢腿和摆腿能有效提高腿部训练点的基础功, 加强腿部的攻击力, 踢腿包括正踢腿、后踢腿、侧踢腿, 而摆腿则是以内外摆腿为主; ③压腿, 压腿是最基础的韧带联系动作, 将腿放在高处按压能有较实现韧带伸展, 通过韧带伸展能有效提升腿部爆发力以及腿部攻击范围。

2.2 身体速度性训练

正所谓“天下武功, 唯快不破”, 速度是搏击运动中非常重要的一个点, 在跆拳道的速度训练中, 关键在于腿部攻击时候的速度和准确度、反应能力, 要做到: 反应快、动作快、动作衔接流畅几个方面, 这就需要运动员们在训练时加强腿部的力量和

步伐的灵活性, 对此可从以下几方面入手进行训练: ①进行步伐跳跃练习, 跳跃练习能让运动者通过身体重力的变化来进行平衡力的训练, 而且跳跃练习相对其他的运动灵活性、选择性都比较高, 作为日常训练是很不错的, 每日坚持进行小步快跑、高抬腿、蹬腿、原地快速跑、跨跳、滑步等综合训练能有效提高运动者们的综合素质; ②进行追逐类对抗性运动练习, 通过追逐训练等对抗性活动练习能有效激发运动者们的爆发力; ③加强腿部训练增强腿部力量、速度, 这方面的训练方式很多, 如: 通过仰卧高抬腿等训练能有效锻炼运动者们的抗阻能力, 通过蹬腿、马步等方式来提高腿部攻击速度、增加下盘稳定性, 运动员只需要不间断的进行相关运动, 速度则会越来越快。

2.3 其他身体训练

呼吸系统训练也是跆拳道训练中对身体训练之一, 呼吸是人人都会的, 但如何在跆拳道攻击的那一刻爆发出“呀”的喊声是需要利用呼吸系统来完成的, 在跆拳道发出喊声时要把胸腔内的气瞬间迸发而出, 要集中精力、集中力量来完成, 否则会缺乏爆发力、缺乏威力, 对于呼吸的训练大多会采取“爆发呼吸”法: 在运动过程中保持均匀呼吸, 呼吸过程中将气集中在身体各个环节, 然后在完成攻击动作那一瞬间将喉咙放松, 然后使气从胸腔迸发出来, 瞬间发出纯厚而有冲击力的声音。在练习过程中, 训练者们不断学会利用呼吸系统呼吸, 学会分配呼吸比例。

3 跆拳道训练对身体素质的影响

跆拳道训练能全面锻炼到身体的每个地方, 在进行一段时间的训练后, 训练者们的腿部肌肉力量、运动性指标, 以及腰部、肩部的柔韧性都会变得更强, 训练者的综合健康水平也随之提高, 跆拳道训练对身体素质的影响主要体现在几方面: ①其相关运动能有效刺激和开发训练者们的力量、速度、灵敏性等身体素质, 并且能使关节、肌肉、韧带等更具柔韧性和节奏性在帮助训练者锻炼肌肉的同时提高其身体柔韧性和灵活性; ②其所需的呼吸联系能有效提高心血管系统、呼吸循环系统等中枢系统的灵活性; ③独立的腿部训练能培养训练者们的快速方向转化能力, 能使人在一定空间内从一个地点迅速移动到另外一个地点。不仅如此, 跆拳道的训练并非是一早一夕可以速成, 其训练效果相对其他一些有氧运动见效较慢, 在这个过程中, 如果放弃则一切前功尽弃, 要坚持下去则需要极强的自律能力和意志力, 由此可见, 进行跆拳道训练, 除了对能有效提高身体素质, 还能有效提升训练者的思想素质, 帮助他们成为身体好、思想坚韧的人。

4 结束语

跆拳道不仅仅是体育运动, 其还是一门搏击运动, 也正是因为这样, 跆拳道备受人的喜爱, 但跆拳道的训练需根据其特殊性有针对性地进行训练, 在开始训练前需对运动员本身的格斗特点和运动员的身体特点、动作习惯进行分析, 再结合运动目标有针对性的、科学的对每个运动员制定不同的训练的训练模式和训练强度, 以此为跆拳道运动员们创造良好的水平和身体提升条件。

参考文献

- [1]董珂. 跆拳道训练的方式及对身体素质的影响[J]. 才智, 2015(19): 157.
- [2]任文斌. 跆拳道训练的方式以及其对身体素质的影响探究[J]. 体育风尚, 2017(2): 48-48
- [3]张银升. 跆拳道训练对身体素质的影响[J]. 运动, 2017(1): 27-28