

新规则视角下大学生省运会男子跆拳道54kg级运动员技战术运用策略研究

衡小欢

北京体育大学, 北京 100091

DOI: 10.61369/ETR.2026170016

摘 要 : 随着世界跆拳道联盟竞赛规则持续更新与修订, 跆拳道运动技战术体系也在不断升级。近年来, 得分分值、判罚标准、护具应用等方面的新规则调整显著。对于大学生省运会男子54kg级运动员来说, 其兼具体重轻、速度快、反应灵敏等优势与击打力量相对不足、对抗强度受限等缺陷, 由此使得前腿破坏、前腿变线、近身后腿技术与转身技术四种策略成为当前规则体系下着重关注的技战术内容。本文即通过梳理新规则对54kg级运动员技战术运用的影响, 进而深入分析四个维度的技战术运用策略, 以此为大学生跆拳道运动员发展提供理论参考与实践指导。

关 键 词 : 跆拳道新规则; 54kg级; 前腿破坏; 前腿变线; 近身后腿技术; 转身技术

Research on the Application Strategies of Techniques and Tactics for Male Taekwondo Athletes in the 54kg Class of Provincial University Games from the Perspective of New Rules

Heng Xiaohuan

Beijing Sport University, Beijing 100091

Abstract : With the continuous update and revision of the competition rules of the World Taekwondo Federation (WT), the technical and tactical system of taekwondo is constantly upgrading. In recent years, the new rule adjustments in aspects such as scoring values, penalty standards, and protective gear application have been significant. For male athletes in the 54kg class of provincial university games, they have advantages such as light weight, fast speed, and quick reaction, as well as disadvantages including relatively insufficient striking power and limited confrontation intensity. Therefore, four strategies—front leg disruption, front leg line change, close-range back leg techniques, and turning techniques—have become the key technical and tactical contents under the current rule system. By sorting out the impact of the new rules on the application of techniques and tactics for 54kg class athletes, this paper further analyzes the application strategies of techniques and tactics from four dimensions, aiming to provide theoretical reference and practical guidance for the development of college student taekwondo athletes.

Keywords : new taekwondo rules; 54kg class; front leg disruption; front leg line change; close-range back leg techniques; turning techniques

引言

2000年, 跆拳道正式列入奥运会比赛项目, 其竞赛规则也在不断完善。在最新的规则调整中, 带有旋转等技术的得分动作分值改为原有的双倍分。这一变化从根源上驱动运动员在比赛中的攻防逻辑与战术选择, 显著提高了高风险、高回报转身技术的价值。在此背景下, 引导大学生运动员理解新规则的逻辑本质, 并建立科学的技战术运用策略, 成为当前需要关注的焦点课题。因此, 在新规则背景下, 推动前腿技术与转身技术有机结合, 建立层次分明、攻防一体的技战术体系, 成为54kg级大学生运动员培养与发展的核心命题。

一、跆拳道新规则及其对54kg级运动员技战术运用的影响

(一) 跆拳道新规则

跆拳道竞赛规则变化主要在于调整运动技术发展和提升观赏

性之间的平衡。近年来, 其新规则变化主要体现在分值体系、犯规判罚标准、获胜方式以及称重制度等方面^[1]。其中分值体系的变化对技战术运用影响最为显著, 将带有旋转等技术的得分动作计为原分值的双倍分, 意味着一次成功的头部旋转踢即可获得6分, 甚至增添了一次进攻扭转胜负的可能性, 对于进攻破坏型的技战

术运用有着极大提升。

在犯规判罚方面，新规则针对消极比赛、出界、倒地等行为的处罚判定更为严格，同样有着鼓励积极进攻的意图，有利于提高比赛的对抗性^[2]。

在护具方面，新规则要求全面普及电子护具，以此提升得分判定的科学性与准确性，但也需要运动员更加注重对打击力度与准确性的控制。

（二）新规则对54kg级运动员技战术运用的影响

跆拳道54kg级运动员属于小级别范畴，通常有着身材较矮、启动速度快、重心低、动作频率高、反应灵敏等特征，因此前腿技术本身在该级别就有着天然优势^[3]。具体来说，其主要影响可以从以下几个方面展开分析：

1. 前腿技术使用率显著提升

随着规则鼓励与电子护具普及，前腿技术的使用频率显著提升。前腿技术本身符合该级别运动员的生理特征，出腿距离短、启动速度快、攻防转换灵活，攻防作用鲜明^[4]。

2. 转身技术的战略价值大幅提升

新规则将旋转技术分值调整为翻倍，使得转身技术的得分回报率大幅提高。尽管非旋转技术的使用率与得分率仍占主流，但旋转技术的战略价值使得运动员在特殊情境下有了新的扭转局势的选择。54kg级运动员体重轻，但其在速度、时机把控和身体协调性等方面的优势，使得其更擅长使用转身技术，从而弥补其力量缺陷。

3. 攻防节奏与对抗强度明显加快

新规则建立了更严格的消极比赛处罚，同时电子护具可以客观判定运动员的击打力度，由此迫使运动员必须建立以攻击为核心的技战术体系。而在鼓励进攻的同时，比赛攻防节奏与对抗强度明显提升，要求运动员需要建立更充足的体能储备，掌握攻防节奏中合理分配体力的能力^[5]。

4. 犯规判罚对技术动作规范性提出更高要求

针对抓、抱、推、倒地等违规行为，新规则也给出了更严格的处罚标准，这使得运动员需要在攻防环节维持动作的控制力与规范性。对于54kg级运动员而言，其需要在近身缠斗的过程中提高技术动作的精准度与合法性。

二、新规则视角下大学生省运会男子跆拳道54kg级运动员技战术运用策略

（一）前腿破坏技术：以攻代守、以截制攻、以破促攻

前腿破坏技术强调阻截与干扰，重在扰乱对手进攻节奏，破坏对手平衡，从而创造得分条件，其中前腿推踢是最具代表性的技术形式。在新规则的进攻鼓励下，前腿破坏技术的战术价值进一步提升，并且成为攻防转换的枢纽。从技术特征角度来看，该技术动作有着启动速度快、隐蔽性强、攻防一体、灵活转换、能耗低、可持续性强等优势^[6]。对于体能储备有限的54kg级运动员来说，可以在比赛中高频使用。具体来说，可以采用以下三种运用策略：

第一，以攻代守：主动式前腿破坏。在开局时或中远距离对峙时，运动员可以通过前腿推踢或前腿侧踢主动攻击对手躯干或腿部，以此打乱对手节奏，试探其反应习惯，并压缩其活动空间。以2025年省运会男子54kg级亚军选手谢盛明为例，其采用启动快、回收迅速的前腿侧踢或推踢技术，常常可以达到干扰对手进攻节奏的效果，使其无法组织起连续性的进攻。

第二，以截制攻：迎击式前腿破坏。面对对手的进攻，运动员可以凭借前腿技术的启动速度优势，借助推踢技巧对其动作进行截击，达到阻截进攻路线、破坏身体重心的效果^[7]。该技巧运用需要运动员具备精准的距离感与敏锐的预判能力。

第三，以破促攻：配合式前腿破坏。前腿破坏技术与其他技战术动作有着良好的协同效果。前腿推踢可以有效破坏对手身体平衡，而后可以续接后腿横踢、下劈或转身技术完成得分。仍以谢盛明为例，其在比赛中面对身高臂长、距离控制优秀的对手时，则会发挥自身重心低、速度快的优势，以前腿破坏技术打破平衡并拉近距离，并在贴靠状态下进行后退攻击得分。

（二）前腿变线技术：一点一击、一点多击、多点连击

前腿变线技术是指单回合交手中，运动员在前腿离地至落地前，通过选择不同动作线路的腿法，或者选择不同得分位置的技战术动作。该技术旨在通过一次提膝动作的连续变换，突破对手的防守，从而直接得分。其技术核心在于击打部位的快速转换，有着出腿距离短、出腿速度快、体力消耗小、防守反应时间差短、不可预测性强等优势^[8]。54kg级运动员可以常用的前腿变线技术主要有三种，具体如下：

第一，一点一击：单目标直接得分。该技术策略属于变线技术训练的起点，运动员可以直接通过前腿横踢、前腿下劈、前腿推踢等技术获取分数，也是54kg级运动员最为适用的技术动作之一。

第二，一点多击：同路线多部位攻击。运动员需要在一次提膝动作周期中，根据相同或相近的攻击路线，先做出一次佯攻动作诱使对手防守，随即选择同一攻击线上的另一部位进行击打。

第三，多点连击：多路线多部位组合攻击。运动员需要在一次提膝动作周期中，转换两条或以上的攻击路线，属于进阶型技术动作。例如可以先采用直线推踢，达到破坏对手重心目的后，再通过收腿动作转换弧线横踢，达到攻击躯干的目的，甚至可以进一步变线，选择下劈攻击对手头部。

（三）近身后腿技术：以小搏大、破解防守、创造转身机会

近身后腿技术是指与对手在极近甚至接触时，通过后腿实现攻击或反击的技术动作。保持安全距离是跆拳道比赛中的关键，但54kg级运动员由于身高和臂展不足，在比赛中很容易产生近身状态，因此近身后腿技术成为其战术选择之一^[9]。从技术特征方面来看，近身后腿技术发力过程不完整，需要借助不同的技术形式达成目的。例如在攻击头部时，需要通过后脚或前脚以直膝高抬腿或屈膝蹬踢式高抬腿的方式完成发力，同时还可以通过腰部扭转达到奇袭的效果。对于54kg级运动员，该技术动作通常有三种运用方式。

第一，以小搏大：发挥小级别近身优势。54kg级运动员重心

较低、身体灵活性好，在近身缠斗中更具优势，因此近身战术极为重要。运动员在取得中段得分后，可以通过重心调整，将身体与对方紧贴，同时张开双臂防御对方起脚，进而等待裁判叫停。

第二，破解防守：突破对手防御体系。在对战防守能力强、距离感优秀的对手时，运动员可以主动进入近身距离，通过近身后腿技术达到突袭效果，有利于打破僵局，进入自身进攻节奏。

第三，创造转身机会：为高难度技术铺路。拉入近身状态后，除了后腿技术得分，运动员还可以借助快速分离或角度变换，创造运用转身技术的环境。

（四）转身技术：迎击战术、反击战术、组合战术、心理战术

转身技术具有难度高、分值大的特征，主要有后踢、后旋踢和旋风踢三种动作。转身技术可借助旋转提升击打力量，同时可以遮挡动作，提高隐蔽性^[10]。因此也是54kg级运动员获取分数并实现以小搏大的战略武器。转身技术的核心强调一气呵成，连贯完成转身、旋转、踢腿动作。在实际运用中，可以实现以下几种战术目的：

第一，迎击战术：转身技术的经典运用。在对手进攻时，运动员利用其惯性，进入攻击距离后瞬间完成转身攻击，达到“借力打力”的效果，其中后旋踢动作更具优势。

第二，反击战术：化解被动为主动。处于防守态势或比分落后时，运动员可以通过旋转技术缩小分差，以高风险博弈高收益。

第三，组合战术：转身技术的前置铺垫。组合运用是转身技术的常用形态，比如前腿破坏后接转身技术、前腿变线诱敌后接转身技术、近身分离后接转身技术等。

第四，心理战术：转身技术的威慑效应。转身技术可以给对手强大的心理威慑，使得对手在进攻时有更多顾忌，从而获取更大的战术空间。

三、结语

综上所述，跆拳道新规则的实施，从根本上重塑了跆拳道比赛的技战术生态。对于大学生省运会男子54kg级运动员而言，前腿破坏、前腿变线、近身后腿技术和转身技术是其在新规则下需要掌握的核心技战术内容，也是其建立进攻破坏战术体系的关键。教练员和运动员应当充分认识新规则带来的导向性变化，深入理解规则变化的内在逻辑，科学调整训练方向，并不断探索新的技战术组合，以此推动跆拳道运动的可持续发展。

参考文献

[1] 莫紫洁, 余蓉晖, 曹蓝玉. 2025年全国跆拳道冠军总决赛男子58kg级冠军余俊松技战术特征分析[J]. 青少年体育, 2025, (08): 33-41.

[2] 左力, 谢敏, 李钢, 杜康, 胡建忠. 新规则下湖南省大学生跆拳道技术应用分析——以男子58kg为例[J]. 冰雪体育创新研究, 2025, 6(16): 131-133.

[3] 潘俊杰. 2023年阿塞拜疆巴库世界跆拳道锦标赛男子58kg级技战术分析[J]. 冰雪体育创新研究, 2024, 5(08): 176-178.

[4] 王佳. 第十九届亚运会男子+80kg级跆拳道冠军宋兆祥技战术特征分析[J]. 体育科技文献通报, 2023, 31(12): 55-56+62.

[5] 李万里, 武杰. 东京奥运会跆拳道男子68kg级冠军技战术特征研究——以乌兹别克斯坦运动员乌卢格别克·拉希托夫为例[A]. 第十三届全国体育科学大会论文摘要集——墙报交流(运动训练学分会)(二)[C]. 中国体育科学学会, 中国体育科学学会, 2023: 3.

[6] 王晋予. 基于新规则的我国男子80kg级跆拳道运动员技战术分析[J]. 体育科技文献通报, 2023, 31(09): 46-48.

[7] 贺文冉. 2020年东京奥运会男子58kg级跆拳道冠军德尔·阿奎拉技战术特征分析[D]. 中北大学, 2023.

[8] 刘子龙. 国内外跆拳道男子58kg级运动员击头技、战术应用特征[J]. 中国体育教练员, 2022, 30(03): 73-76.

[9] 梁潇, 董一鸣. 第十四届全运会跆拳道男子58kg级梁育帅夺金技战术特征分析[J]. 体育科技文献通报, 2022, 30(07): 52-54.

[10] 张运成, 田亚洲, 何孜欣. 跆拳道项目男子小级别技战术共性与冠军个性研究——以东京奥运会男子58kg级别为例[J]. 湖北体育科技, 2022, 41(05): 440-442+463.