

新闻背景



在沈城，跆拳道运动在青少年中的热度非常高。究其原因，练习跆拳道不仅可以让孩子增强身体素质、锻炼毅力，其倡导的“以礼始，以礼终”还能潜移默化地让孩子懂礼貌、重礼仪。辽宁还走出了跆拳道奥运冠军郑姝音，也对该运动有很好的推动作用。所以，跆拳道运动在沈城青少年中的关注度和普及度都非常高。

那么面对如此高热度的跆拳道运动，如何辨别良莠不齐的道馆、培训机构？如何判断自家孩子是不是有望成为专业运动员？孩子练跆拳道又有哪些问题需要格外注意？

本期《家长课堂》记者采访了沈阳市体校跆拳道队主教练姚轶群，为家长们答疑解惑。

# 跆拳道项目热度高 参加比赛门道儿多



专家说

近日，沈阳市第三屆市民运动会暨沈阳市第十五届运动会少年组跆拳道比赛，在市体育运动学校举行。比赛分设区县组和苗子组两个竞赛组别。其中苗子组比赛则由35家俱乐部、道馆的277名运动员同场竞技。充满气势的叫喊声、一次次漂亮的回旋踢、快节奏的攻防转换……记者在比赛现场感受，虽然是少年组的比赛，但比赛的激烈程度和观赏性都非常高。

沈阳市竞赛训练管理中心副主任郑军向记者介绍，目前，沈阳跆拳道俱乐部、道馆超过一千家，在训人数较多，尤其是参与跆拳道运动的青少年非常多。体教结合与社会化发展让跆拳道成为沈阳体育重竞技项目中群众基础最好的项目。



## 如何兼顾训练与学习？

与民间火热形成巨大反差的是，沈阳跆拳道专业队的选材却很难。因为很多家长会比较犹豫，怕孩子吃苦，更担心孩子将来出不了成绩就没有出路了。说到这，姚教练解释说：“其实现在很多家长走进了误区，觉得孩子到体校就放弃学习了，现在的体校不是这样的，文化课和正常的学校是一样的。”据了解，沈阳市跆拳道项目自2016年重新组队后，已成为优势项目，近几年来先后涌现出多位年轻运动员在全国级、省级比赛中屡获佳绩。

“可以说我们的招生是不难的，但是难在怎么留住优秀的苗子，不少好苗子练到一半家长可能就放弃了。其实很多学校都有特招，走体育这条路不耽误孩子上大学。”姚教练的经历，也是很

多基层教练所面临的一实际困难。

实际上，跆拳道运动是一项结合技术斗智斗勇的运动，高水平运动员要拥有非常灵活的头脑和出色的心理素质。以这次比赛参赛队员为例，13岁的李佳祺就是一名“学霸”型选手。记者通过观看他的两场比赛，他的特点并不是身体素质有多好，而是他比赛中的冷静和分析的能力出众，即便在落后的时候，也能冷静的抓住对手的失误和漏洞，最终获得了他所在组别的冠军。

李佳祺告诉记者，他在班级一直都是前三名，从来不参加补课班，每周至少两次跆拳道训练，是发自内心的喜欢跆拳道这项运动。虽然并没有成为一名运动员的打算，但是跆拳道特长生让他会多一种考大学的选择。

## 误区一：四五岁就被看出是好苗子

参与跆拳道运动的青少年基数庞大，这是跆拳道普及对于项目发展的一个好处，但是一项运动作为爱好和走进专业队，两者要求的标准相差巨大。姚教练告诉记者，现在沈阳市体校跆拳道队一共有52名队员。相比男队员来说，跆拳道的女队员选材更难。虽然辽宁出了跆拳道奥运冠军郑姝音，但是女孩子的家长愿意让孩子走专业的还是少。

那么，跆拳道项目专业队有哪些最基本的选材标准呢？“首先就是身材，除了要有身高，身材比例必须好，腿的比例要长；其次是身体的协调性要好，还有就是爆发力要好。”姚轶群教练介绍说，其实这些标准也不是绝对的，比如腿短一些的孩子，如果综合能力特别突出，也是很有希望的。教练

会根据孩子的身材和技术特点，制定适合这个孩子的技战术。

姚教练还特别强调说，如果有道馆的教练跟四五岁孩子的家长说，小孩以后练跆拳道会达到很高水平，他希望家长别高兴得太早，因为对于跆拳道项目来说，大概要等到十岁才能判断这个孩子是不是可以走专业的好苗子。而在低年龄段的训练，要注重对于基本功的训练。

多大年纪是进行跆拳道专业训练的黄金年龄呢？姚教练介绍说：“不排除一些天赋非常好的运动员，或者是之前有其他运动项目基础，年龄比较大了才学练跆拳道项目，最后也练出了好成绩。但是一般孩子进入市体校的年龄要在11、12岁左右，不能再晚了。”

## 误区二：只练动作不参加比赛

现在，还有一些家长对于跆拳道项目的认知有一些误区，认为只要是平时训练就够，参加比赛没有什么用。其实，跆拳道是对抗项目，一定要参加比赛，才能更好地提高孩子的水平，更有利于孩子全面素质的提高。姚教练介绍说：“小孩参加比赛可以提高多方面素质，才能知道自己的真实水平，以赛代练，更好的取长补短。而且参加比赛的过程，也会让孩子更加热爱这项运动。”

而对于低年龄的跆拳道比赛，比的是品势，不需要实战。小选手们在比赛中矫健的身手和充满气势的呐喊，展现出跆拳道项目的礼仪和精气神儿。“品势有基本技术，比如腿法能看出孩子的基本功，手脚配合也能看出孩子的灵活性、协调性。”姚教练说道。

不过，姚教练特别强调说，家长在选择比赛的时候，也要注意甄别。如果是几乎所有参赛孩子都能获得名次、奖状的比赛，那么参赛的意义就很渺小了。要尽量选择对孩子锻炼价值大的比赛参加，尤其是官方举办的赛事。

例如，沈阳市近几年开始举办苗子赛，这次的赛事更是纳入沈阳市第三屆市民运动会暨沈阳市第十五届运动，是沈阳市级最高跆拳道赛事。比赛扩大了各级教练员的选拔范围，逐渐形成良好的培训、选拔、输送运动员的梯队建设。而对于跆拳道少年来说，在锻炼身体的同时，如果能代表沈阳拿下荣誉，甚至能把跆拳道发展成一项上大学的“敲门砖”，都将为孩子提供多一种发展的选择。

专家  
答疑

## 怎么选跆拳道培训机构？

为什么跆拳道越来越受到家长和孩子的喜欢呢？首先就是这项运动看起来就比较帅气。姚轶群教练介绍，跆拳道是一项风靡全世界的格斗技击运动，也是奥运会的正式比赛项目。练习跆拳道不仅能强身健体，还能让孩子启智明礼，“以礼始，以礼终”的崇礼精神让孩子养成尊师重道、讲究守信、见义勇为的情操。

随着练习跆拳道的孩子越来越多，跆拳道培训机构在沈阳的密集程度也是越来越高。姚教练告诉记者，现在沈阳市大大小小的跆拳道培训机构加起来至少有一千家。

培训机构的快速增长也存在着良莠不齐的问题，选择哪家培训机构成为不少家长头疼的问题。对此，姚教练支招儿说：“要看教练是不是持证上岗，看培训机构有没有相关资质，要给孩子上运动保险。”另外，还要注意是不是为孩子提供与外界交流和比赛的机会，如果一直关起门来训练，就没法知道孩子的真实训练水平。

最重要的是培养孩子的兴趣，先就近选择就可以，让孩子先喜欢上这项运动。”姚教练介绍说，选择培训机构的时候，不用盲目地追求名牌效应，让孩子先参与到这项运动之中才是最重要的。而且小孩在刚练习跆拳道的时候，也不用盲目追求孩子腿能踢多高，更重要的是锻炼孩子的整体运动能力。

辽沈晚报记者 王冠楠