

“十三五”体育俱乐部系列丛书

跆拳道

主 编 黄生勇 郭鹏举
副主编 吕 晶



西安电子科技大学出版社
<http://www.xduph.com>

内容简介

“十三五”体育俱乐部系列丛书

跆拳道

主 编 黄生勇 郭鹏举

副主编 吕 晶

封面
扉页
目录
第一章
第二章
第三章
第四章

ISBN 7-312-08111-1
定价：28.00元
零售：25.00元
邮费：3.00元
总发行：西安电子科技大学出版社
地址：西安市雁塔区雁塔西路127号
邮编：710071
电话：(029) 8820255
网址：http://www.xidian.cn

西安电子科技大学出版社

内 容 简 介

本书从实际训练和比赛出发,对日常教学的实践经验进行了提炼,内容简单易懂,实用性强,是针对我国在校大学生及初学者而设计的。书中详细介绍了如何从零基础开始练习跆拳道。限于读者的水平层次,在编写中尽量多地介绍跆拳道初级入门的内容,包括跆拳道概述、跆拳道基本步法和步行、跆拳道初级腿法、跆拳道品势,以及基础的跆拳道比赛规则和方法。

本书既可作为普通高等学校跆拳道选修课的教材,也可作为跆拳道自学者的参考书。

图书在版编目(CIP)数据

跆拳道/黄生勇,郭鹏举主编. —西安:西安电子科技大学出版社,2015.8

“十三五”体育俱乐部系列丛书

ISBN 978-7-5606-3812-6

I. ① 跆… II. ① 黄… ② 郭… III. ① 跆拳道—基本知识 IV. ① G886.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 203038 号

策划编辑 毛红兵

责任编辑 毛红兵 张驰

出版发行 西安电子科技大学出版社(西安市太白南路2号)

电 话 (029)88242885 88201467 邮 编 710071

网 址 www.xduph.com 电子邮箱 xdupfxb001@163.com

经 销 新华书店

印刷单位 陕西大江印务有限公司

版 次 2015年7月第1版 2015年7月第1次印刷

开 本 787毫米×1092毫米 1/16 印张 10

字 数 231千字

印 数 1~1000册

定 价 20.00元

ISBN 978-7-5606-3812-6/G

XDUP 4104001-1

如有印装问题可调换

“十三五”体育俱乐部系列丛书

编委会

主	任	徐国富		
副	主	任	黄生勇	苟定邦
委	员	严 鸣	张利平	雷耿华
		吕小峰	江茹莉	杨 炜
		张战涛	郑一锋	黄 慧
		郭鹏举	金 马	陈元香
		杜 峰	刘晓嵩	马德厚
		唐 静		张 汕

——前言——

认真贯彻落实党的教育方针、全面推进素质教育、提高人才素质、培养全面发展的人才是学校教育所面临的主要任务，也是学校体育教育肩负的光荣使命。学校的体育教育不仅要增强学生的体质，增进学生的身心健康，而且要从全面育人的目标出发，全面提高学生的综合素质，培养学生的创新精神和实践能力。跆拳道作为新兴的学校体育项目，具有多方位、多层次的教育功能，对学生的道德素质、文化素质、智力发展、身心素质、美育素质、爱国主义精神、意志品质等方面都具有促进作用，对深化教育改革、推动学校体育全面发展也具有十分重要的意义。

本书从实际出发，对跆拳道日常教学训练的实际经验进行了提炼，是针对我国在校大学生及初学者而设计的，其内容简单易懂，实用性强。书中详细介绍了从零开始练习跆拳道的方法，并结合大学跆拳道选修课的内容，使学生课内外相结合，从而达到更好的练习目的及效果。

跆拳道是一项源于朝鲜民族的传统武艺，是以拳和脚为主要进攻武器的格斗对抗项目。现代跆拳道源于韩国，是以技击格斗为核心，以修身养性为基础，以磨炼意志、振奋精神为目的的一项大众竞技类体育运动，它的技术简单、易学、实用，融搏击、规范、教育于一体。跆拳道的内容包括竞技实战、品势套路、功力击破、防身术等，是以腿法为主要进攻武器的运动（其腿法占70%，甚至更多）。跆拳道虽然是以格斗形式进行的，但是在练习过程中始终贯穿着“以礼始，以礼终”的尚武精神。跆拳道的本意由三方面组成：跆表示以脚踢；拳表示以拳头击打；道是一种精巧的艺术方法，同时也是对练习者在道德修养方面的要求。跆拳道练习者身穿白色道服，腰系不同颜色的腰带。腰带象征着练习者的级别、水平及练习时间，据腰带颜色将跆拳道级别划分为十级九段。初学者统一系白色腰带，代表着纯洁，没有任何跆拳道知识和基础，一切从零开始。跆拳道精神总结起来是十二个字，即“礼义、廉耻、忍耐、克己、百折、不屈”。

黄生勇、郭鹏举担任本书主编，吕晶担任副主编。

限于编者水平，本书难免有不妥之处，恳请广大读者批评指正。

编者

2015年6月

目 录

第一章 跆拳道概述	1
第一节 跆拳道运动的起源和历史	1
第二节 我国跆拳道运动发展概况	3
第三节 跆拳道的特点及作用	4
第四节 跆拳道的精神境界	5
第五节 跆拳道的科学理论	7
第六节 跆拳道与保健	9
第二章 练习跆拳道前应掌握的基础知识	11
第一节 跆拳道的礼仪	11
第二节 跆拳道的级别	12
第三节 跆拳道的服装	13
第四节 人体击打及要害部位	19
第五节 练习跆拳道时的注意事项及热身	25
第六节 跆拳道的基本专业术语	31
第七节 跆拳道练习中常见运动损伤的紧急处理方法	32
第三章 跆拳道基本技术	35
第一节 拳	35
第二节 掌	36
第三节 脚	36
第四节 步型	37
第五节 实战姿势	39
第六节 移动步法	40
第七节 直拳击打	46
第八节 腿法	47
第四章 跆拳道品势	56
第一节 跆拳道品势的基本功	56
第二节 跆拳道品势套路	64

第五章 跆拳道裁判	111
第一节 竞技规则和裁判法	111
第二节 品势竞赛规则	132
第三节 跆拳道特技与功力击破	148
第四节 跆拳道(操)舞比赛判分标准	150
参考文献	152

第一章 跆拳道概述

跆拳道(TAEKWONDO)是一项起源于朝鲜半岛的古老而又新颖的竞技体育运动,是朝鲜民族在生产和生活的基础上发展起来的一项运用手脚技术和身体能力进行自身修炼和搏击格斗的传统体育项目。说它古老,是因为它在有记载的朝鲜民族史上已有三千多年历史;说它新颖,是因为跆拳道自20世纪50年代中期在朝鲜半岛重新崛起到现在,60余年来努力向世界传播,并已经成为一项风靡全球的竞技体育项目。跆拳道的内容十分丰富,其主要内容包括品势修炼(动作组合)、搏击格斗和功力检验三大部分。跆(TAE)是指以脚踢,意为像台风一样猛烈地、强劲地跳踢的“脚”;拳(KWON)是拳头之意,是用来防护和进攻的武器;道(DO)是指君子之道,武道的修养之道,是指人生的正确道路,在这里寓意使用手脚的方法和原理。

跆拳道运动要求练习者不仅要学习跆拳道的技术,更要注重跆拳道的礼仪、道德修养的学习和遵从。每一次练习都要求“以礼始,以礼终”,以培养人的礼仪、忍耐、谦虚和坚韧不拔的精神。这对青少年尤其具有特殊的教育意义。说跆拳道是一种拳脚并用的艺术方法,是因为它以脚为主(占70%,甚至更多),所以称为“脚的艺术”。其特点是迅速有力、准确灵活。跆拳道共有25种套路,另外还有兵器、擒拿、摔锁、对拆、自卫术等十余种基本功夫。练习者身穿专用的白色跆拳道道服,腰系代表不同级别和段位的腰带进行比赛或训练。跆拳道的水平高低是由练习者的级别和段位体现的,水平越高,其段位也就越高。跆拳道的段位分为初级的十级至一级和高级的一段至九段。跆拳道的比赛分男女两个组别,并按重量分级进行。由于跆拳道以腿为主要进攻手段,因而比赛时气氛紧张激烈,双方斗智斗勇,拳来脚往,高难度动作精彩纷呈,它充分展示了人体的激烈对抗,具有极高的观赏价值。观看跆拳道比赛,可以激发人的斗志,鼓舞人奋发向上的精神,陶冶人的道德情操,同时可以使人享受到打击艺术的美妙感觉。

人们只有具备健康的身体,并从事有意义且自己感兴趣的活动时,其工作、学习效率才有可能提高,意志也才能变得坚强,相反,对于一个体格孱弱的人来讲,就很难达到工作和学习的高效性。进行跆拳道锻炼,既能通过全身运动影响全身的各个器官,又能提高人的精力,刺激大脑,增强体力和振奋精神,从而使精力充沛。只有这样,展示在我们面前的才不单单是一个四肢发达、体格健壮的人,而且还是一个充满朝气、富有创造精神的人。

第一节 跆拳道运动的起源和历史

跆拳道的产生缘于人类远古祖先生存的需要,并且与古代的军事活动有着紧密的联系。在原始社会,人类生存环境极差,为了生存,人类必须用强健的体魄和顽强的斗志来

和猛兽以及自然环境进行斗争,同时也要与前来进犯的其他原始部落进行战争。在人与兽、人与人的搏斗中,通过不断演化,不断积累和提炼,逐渐形成了比较规范的搏斗技术,为跆拳道的形成与发展奠定了基础。

一、古代跆拳道的形式

跆拳道古称跆拳道、花郎道,是起源于古代朝鲜的民间武艺。朝鲜半岛的三国时代是新罗、高句丽、百济三国并存的时期。新罗在朝鲜半岛的东南部,高句丽在朝鲜半岛的北部,百济在朝鲜半岛的西南部。为了争夺领土,三国之间纷争四起,战祸不断,三国均重视技击术的训练。所以这一时期出现了“跆拳道”、“手搏”等格斗技艺,这些格斗技术就是今天跆拳道的雏形。公元688年,新罗王国统一了朝鲜,其经济繁荣,百业兴旺,并建立了一种“花郎制度”,到真兴王时,便建立了“花郎道”。花郎道是花郎制度的组织形式,即将年轻人组织到一起进行武艺锻炼。其宗旨是“事君以忠,事亲以孝,事友以信,临阵无退,杀身有择”。它以此磨炼人的意志、锻炼人的体魄,培养并造就了一批又一批忠君事孝、英勇顽强、无所畏惧的战士。在一本描写新罗风俗习惯的书《帝王韵记》中就记载着跆拳道活动。

公元935年,勇敢善战的高句丽军队推翻了新罗王朝,建立了高句丽王朝。士兵们的战斗力来自平日的训练和对跆拳道的喜爱。他们常常用拳、掌击打墙壁或木块,以磨炼手部的攻击能力。十分喜爱徒手搏斗的忠惠王曾专门邀请膂力过人、武功超众的士兵金振都(亦称金扼郁)到宫廷表演手搏技艺,使跆拳道声望大震,并被大众所接受。1392年,高句丽王朝被李朝取代,跆拳道没有得到足够的重视,但在民间,这一活动始终没有停止。1790年汇编成书的《武艺图谱通志》中收录了“手搏”、“跆拳道”等武艺的技术与方法,以及动作图解和一些器械的使用方法,并将很多技击性很强的武艺融合到跆拳道的技法之中。

二、近代跆拳道的发 展

1910年日本侵占朝鲜后,建立起殖民政府,并一度下令禁止所有的文化活动,跆拳道自然在劫难逃。一些不甘寂寞或被生活所迫的人远离国土,到中国或日本谋生,同时把跆拳道延续了下来。更为重要的是其与中国武术和日本武道的交融与结合孕育了新的技术体系。第二次世界大战后,自卫术再度兴起,从异国他乡回归故土的朝鲜人也将各国的武艺带回本国,逐渐与跆拳道融为一体,形成了现在的跆拳道体系。

三、现代跆拳道的发 展

1955年朝鲜的自卫术正式称为“跆拳道”。1961年9月韩国成立了唐手道协会,后更名为跆拳道协会,并成为全国运动会正式竞赛项目。1966年第一个国际组织——国际跆拳道联盟成立。1973年5月在汉城成立了世界跆拳道联合会。1975年“世界跆拳道联合会”(简称世界跆联)被国际体育联合会接纳为正式会员。1980年国际奥委会正式承认世界跆联。迄今为止,世界跆联已有144个会员国,6500多万爱好者参加练习。1988年,跆拳道在韩国汉城奥运会首次亮相,之后为了适应国际重大比赛,跆拳道的技术不断地变革和发展。世界跆拳道联盟的总部中有一个特别技术委员会,其主要任务就是改进现今的跆拳道

技术。当然,今日的跆拳道动作似乎不像以前那样圆滑流畅,也不似以前那样重视运动中身体的平衡。然而对跆拳道技术的检验并不在它的外观,而是在于实战之中。具体地说,就是在实战对抗中或在大街上遭遇袭击被迫自卫的情形下,新型跆拳道技术无疑要比拘于形式的老技术更胜一筹。

目前,世界拥有两大跆拳道组织,一个是世界跆拳道联盟(WTF),另一个是国际跆拳道联盟(ITF)。这两大组织对跆拳道在世界各国的推广、普及并使之国际化做出了重大的贡献。时代是不断变化的,随着它的变化,跆拳道也将不断地发展并延伸下去。

第二节 我国跆拳道运动发展概况

20世纪80年代末,中韩文化体育交流友好人士将跆拳道带入中国,我国部分省、市和体育院校相继尝试开展跆拳道运动。1992年10月7日,中国跆拳道协会筹备小组成立,这标志着我国跆拳道运动的正式开始。1994年5月,在河北正定举行了首届全国跆拳道教练员和裁判员学习班。1994年9月,在云南昆明举行了第一届全国跆拳道比赛,当时有15个单位、150多名练习者参加了比赛。1995年5月,共有22个单位250名练习者参加了在北京体育大学举行的第一届全国跆拳道锦标赛,从此跆拳道在中国迅速发展起来。1995年8月,正式成立了中国跆拳道协会,魏纪中当选为第一任协会主席。1995年11月,中国跆拳道协会被世界跆拳道联盟接纳为正式会员。

尽管我国开展跆拳道运动起步较晚,底子比较薄弱,但是广大教练员、运动员以及科研人员兢兢业业的不断努力使我国跆拳道竞技水平有了很大的提高。1997年11月,在中国香港举办的世界跆拳道锦标赛上选手,我国选手黄鹂获得女子43公斤级的亚军。1998年5月17日,在越南举办的第13届亚洲跆拳道锦标赛上,我国北京体育大学97级学生贺璐敏为中国赢得了第一枚亚洲比赛金牌,实现了我国在国际比赛中零金牌的突破,此次比赛共有来自亚洲22个国家和地区的约240名选手参加,其中有世界一流强队韩国、中国台北、伊朗等。中国跆拳道队获得了1金1银5铜的佳绩,其中女队获得了团体总分第3名。

1999年6月7日,在加拿大埃特蒙多举行的世界跆拳道锦标赛上,我国女选手王朔战胜多名世界跆拳道高手,获得女子55公斤级冠军,这是我国跆拳道运动员获得的第一个世界冠军。

2000年9月30日,在悉尼奥运会女子跆拳道67kg以上级比赛中中国女选手陈中力克群雄获得冠军。这是我国获得的第一块奥运会跆拳道金牌。

在2004年雅典奥运会上,中国跆拳道选手收获颇丰,共获得4块奥运会跆拳道金牌。其中,罗薇获得67公斤级金牌,陈中获得67公斤以上级金牌。另外,中国台北选手朱木炎获得58公斤级金牌,陈诗欣获得49公斤级金牌。

现今,跆拳道已被列入全国运动会、全国城市运动会、全国大学生运动会等全国综合性运动会的比赛项目,各大赛事每年都在相继举办。全国体育院校相继开设跆拳道本科教育的专业课程,有的还设置了跆拳道硕士研究生教育课程,并已经形成了跆拳道教学、训练、竞赛、科研的完整体系。

第三节 跆拳道的特点及作用

一、跆拳道的特点

(1) 以腿为主，手足并用。

跆拳道技术中占主导地位的是腿法，腿法技术在整体运用中约占 3/4，因为腿的长度和力量是人体中最长和最大的。腿法有多种形式，可高可低，可近可远，可左可右，可直可曲，可转可旋，威胁力极大，是比赛得分和实用制敌的有效方法。其次是手法，手臂的灵活性很好，可以自如地控制以完成防守和进攻动作，同时也可以以拳、掌、肘、肩为武器进行实战。在竞赛规则以外的跆拳道实战中，人体的一些主要关节部位亦可以用来作进攻的武器或防守的盾牌，这是跆拳道技术的本质，如人体的手、肘、膝、脚等关节部位是跆拳道实战中最常用、最有效的击打武器。

(2) 方法简练，刚直硬打。

不论是在比赛时还是在实战中，跆拳道的进攻方法都是十分简捷而实用的。对抗时双方都是直接接触，以刚制刚，用简练硬朗的方法直接击打对方，或拳或腿，速度快，变化多。防守的动作也是以直接的格挡为主，随即是连续的反击动作。防守时很少使用躲闪防守法，追求刚来刚往，硬拼硬打，尽可能保持或缩短双方间的距离，以增加击打的有效性，在近距离搏斗中争取比赛或实战的胜利。

(3) 内外兼修，功法独特。

跆拳道理论认为，经过专门训练，人的关节部位能产生不可思议的威力，特别是拳、肘、膝和脚四个部位，尤以脚和手为甚。长期专门练习跆拳道，可以使人达到内外合一的程度，即内功和外力达到统一。由于无法确定人体关节部位武器化的威力和潜力到底有多大，因此，只有通过木板、砖瓦等物体的击打来测验练习者的功力水平。功力测验是跆拳道训练水平、晋级考试、表演和比赛的一个重要内容，以此显示出跆拳道独特的功法和特点。

(4) 以击破为测试功力的手段。

在向外推广跆拳道时，大多是以击破的方式向人们展示其威猛无比的功夫，这种方法是用拳、掌或脚分别击碎木板、砖瓦，以此检验和测试练习者的功力程度。该方法现已成为跆拳道训练、晋级升段、表演、比赛的一个主要内容。

(5) 强调气势，发声扬威。

无论品势还是竞技跆拳道，都要求在气势上给人以威严——多以发出洪亮并带有威慑力的声音来显示自己的能力。尤其是在竞技跆拳道比赛中，双方练习者都会以规则允许的发声来提高自己的斗志，借以在气势上压倒对手，甚至在出击时配合击打效果使裁判得以认可，争取在心理上战胜对手。所以，跆拳道练习者都要进行专门的发声练习。

(6) 礼始礼终，培养良好道德品质。

跆拳道给人们留下较深印象的是跆拳道练习者始终是在不同的场合行礼鞠躬，这是因为跆拳道练习者始终把“礼”作为训练内容，强调“以礼始，以礼终”，即练习活动都要从礼开始，以礼结束，并突出爱国主义精神。跆拳道练习者在练习技术的同时，在道德修养方面也要不断提高自己。通过向长辈、教练、老师、队友鞠躬施礼，使跆拳道练习者养成发

自内心的行礼习惯,以养成恭敬谦虚、友好忍让的态度和互相学习的作风,并培养其坚韧不拔的意识品质。

二、跆拳道的作用

跆拳道具有防身健体、修身养性、娱乐观赏等方面的作用,是人们增强体质、培养意志的一种较好的手段。

(1) 改善和增强体质。

跆拳道的技术动作是由全身协调配合的,其主要通过各种各样的腿法来表现。它能很好地促进人体的力量、速度、灵敏度、耐力和协调性等全面身体素质的发展,具有强身健体的作用。由于练习者在比赛和平时训练中要经常做到临场应变,或是快速进攻,或是主动后撤再反击,或是腾空劈腿,或是后踢接后旋踢,这对提高神经中枢的灵活性和支配各器官的能力起着良好的作用。

(2) 提高防身和自卫的能力。

跆拳道是武艺中的一项,通过跆拳道练习,不仅可以掌握各种踢法和拳法,提高身体的灵活能力和反应能力,还可以经过长时间训练形成一定技能,从而具备防身和自卫的能力。

(3) 磨炼意志,提高修养。

跆拳道推崇“以礼始,以礼终”的尚武精神,其宗旨是“礼义、廉耻、忍耐、克己、百折、不屈”。通过跆拳道的训练,可以培养练习者坚韧不拔、勇敢无畏、顽强坚毅的意志。跆拳道尤其讲究“未曾学艺先学礼,未曾习武先习德”,使练习者从开始就养成谦虚、宽容、礼让的高尚品德和尊师重道、讲礼守信、见义勇为的情操,并以此影响社会。

(4) 娱乐观赏。

跆拳道是一项很具有观赏性的运动项目。在功力测验中,练习者轻松击破木板、砖瓦,使人为之惊叹。而竞技跆拳道则是两人激烈的对抗,双方选手斗智斗勇,比赛中常有凌空飞腿和组合腿法,令人眼花缭乱,具有极高的观赏价值。

第四节 跆拳道精神境界

人们只有具备健康的身体,并从事有意义且自己感兴趣的活动时,他的工作效率才有可能最高,意欲也最强烈。相反,对于一个体格孱弱的人来讲,就很难达到工作的高效率,其意欲也无从产生。所谓意欲,就是发生在一个人理智和行为之前,能左右个人情绪好坏的精神因素,同时它又与一个人的道德是非观有关联,因为意欲的精神作用不仅仅是决定该投入多大精力去完成某件工作,而且首先应判断出某件事情该不该去做。进行跆拳道锻炼,既能通过全身的运动影响全身的各个器官,又能增强人的精力,刺激大脑,促进体力的开发和精神的振奋,保持精力充沛。随着人类文明的发展,人们早已不以活着为满足,而是不断追求更多、更强、更广泛的需求,而这些需求更多的是精神方面的,为了达到这一目的,人们便要把感知和理性当做某项活动的综合体。跆拳道的锻炼正符合这种要求,因此也是提高精力、培养心理素质最有效的一种途径。同时,跆拳道还讲究在训练中致力于一种独特而古朴的心态,这些都依赖于精神上宽宏大量的气度和个性上坚强的自信心。

一、跆拳道是人格的导引

人虽属于生物体,但是人的许多方面又离不开物理学的一切法则,所以,我们也可将人体一系列的成长、发育、思考过程看成一种机械过程。而这种机械过程是一种可适应各种环境,并随时调整自身的形态,以达到效率的相应提高而复杂的构造。另一方面,人体又具有计算机都难以取代的高级神经系统,使得人在精神层面有了思维、感觉、想象等心理活动,唯有此,精神开发才有可能。因此,可以认为人类的肉体和精神是一体两面,相辅相成,缺一不可的。所以,一个人如果缺乏适当的身体训练,就不能达到和产生健全的思维。身体运动可区分为强力的和轻快的两种。强力的身体运动有利于培养人的意志和勇气,增强自己的胆量和自信。而轻快的运动则能使人体循环系统的器官健全而圆滑,并培养人的忍耐性。根据以上的理由,跆拳道可以说是较理想的运动。跆拳道可培养出一个强而有力的人,也能养成人勇往直前的精神,从而使其成为具有管理能力的领导者。同时,这种统率力和胆识又能使人充满自信,而自信更可产生心理上的安定感。这样,无论面对任何困难,也不易动摇其信念。再者,坚毅的性格也能使人产生巨大的忍耐力,忍耐力又能共生出谦让的精神,而谦让这一品质是要求人们利用自我牺牲的精神去控制自我,以维持社会或团体共同的秩序,创造出有一个有纪律讲文明的社会。因此,可以说跆拳道是培养人们优秀品格的一种手段和方法,并有助于增强民族凝聚力和激发爱国主义精神。

二、跆拳道的体育价值

练习跆拳道需要活动全身的肌肉和关节,因此,它是一项较全面的运动。人类一直很重视生命的维持和需要,所以无论对内环境还是外环境的变化,都能及时地做出适当的调整。外环境是指为了生存下去,人体与外界不可分割的那些关系;内环境则是为了保持人体机能的统一与平衡而不可避免的反应。据此,我们可以把跆拳道运动理解成为了生存的目的与对内、外部刺激的合理反应,以达到内、外环境协调和统一的过程。跆拳道正是把手、脚和全身所有非动不可的部位做整体性的组合,并按照科学的原理进行连接,以促进内外环境的秩序调节,维持身体机能平衡。

三、跆拳道中的哲学

跆拳道是把人类生存的本能意识用肢体有力的动作表现出来的一种方式,同时它更要求人们把精神的欲求具体化,因此它又是一项高尚的竞技体育运动项目。跆拳道的所有动作都是以自己的防卫本能作为基础,然后才逐渐地将其变为一种主观信念,从消极的防御动作发展到积极的进攻形态,最后才能达到绝对自动化的行为阶段。在跆拳道中,练习者首先要战胜的不是对手,而是自己。因为在人的性格中有大胆与怯弱之别,在性情上有勤奋与懒散之分,而无论前者还是后者,在训练中都要克服给自身肉体带来的疼痛、疲劳,甚至伤病的痛苦,只有具备坚韧和坚忍的精神,才有可能不断克服自身的软弱,达到新的境界。而在与对手的竞争中,跆拳道战术中的进攻与防守,力量施予的沉重与轻巧,形式变化的主动与被动等方面无不包含着矛盾的对立与统一。在处理这些瞬息万变的竞争矛盾中,经验固然重要,而理智的思维和敏捷的反应更能化被动为主动,这也是跆拳道中注重的使自己的心态达到无瑕地的哲理,即心里需有我而忘我而无我。

第五节 跆拳道的科学理论

一、科学合理地使用力

为了提高跆拳道技术,就必须先知道有关力的科学和如何合理使用力的方法。迄今为止,大多数人对跆拳道的训练依然单纯地认为只是无条件地锻炼加上凶猛的训练为根本,同时改变人自身的情性而已,所以缺乏合理的研究。这不能不说是一种遗憾。这样认识的结果就会继续把“跆拳道”神秘化,并被动而漠然地继承下去,而这正是与跆拳道的发展与创新背道而驰的。因此,必须站在科学的角度上,通过对跆拳道发力的效果和技术的使用方法进行科学的分析,了解其力到底是如何产生的,如何才能发挥最大效力,然后将这些问题用科学的原理和数据来加以说明,从而得到正确的答案。

二、牛顿的加速定律

在自然界中,存在有重力、弹力、摩擦力、磁力、电力、惯性等。牛顿的加速度定律正是为这些现象而下的定义,根据物体的质量和运动速度的变化,对于 $F=Ma$ (F 为力, M 为质量, a 为加速度) 这个定律几乎可以用于所有的力量,并且非常便利。对跆拳道也是一样,它需要考虑到人体的体重和质量,然后只要将身体、脚、拳等部位加速的话,则动作的速度也会跟着加快。换言之,“力”就是由质量和加速度所决定的,通过计算即可得知跆拳道的攻击力、防御力以及破坏力的大小。比如欲攻击时,先使身体位置处于不稳定的状态,使身体的重心移动较易,有利于发挥手脚运动的加速度,这样虽然不能改变人体本身的质量,但是由于加速度提高了,它们的乘积同样增加,亦即增加了力;相反,在防守时,则要求身体重心越稳定越好,关于这一点我们在下面将详述。当然,人体是一个有机的整体,不能光考虑到发力进攻的威力,还应预见到完成动作后的结束状态是否有利于再进攻或防守。另外,人体的灵敏性、柔韧性等素质,以及精神因素与神经、呼吸系统等诸方面因素均会影响到力量的发挥,这些都需统筹兼顾。

三、重心、支撑面与稳定性

身体的稳定性取决于人体重心的高低及支撑面的大小。为了获得较高的稳定性,可以通过变换脚的动作来改变支撑面积的大小,在一定范围内,两脚分得越开,则重心越低,支撑面越大,身体也就越稳,而且在此稳定面中,重心是可以改变位置的,这对进攻与防御都很重要。人体重心和其他物体的重心一样,通常是在前后左右的中心点上,即在人体脊椎的中心线上,同时,也会随身体活动而随时变化。当我们要运动身体时,应把重心降低(屈髋和膝关节),这样不仅使动作自然,而且也更稳定,相对增加了安全性。所以人类在睡眠时都采用卧姿,因为这样能获得最大的稳定性和安全感。相反,重心高些,则有利于更敏捷地移动身体。无论用拳还是脚去攻击对方时,都必须使身体重心的移向与动作方向一致,这样才能增强攻击力,例如向正前方冲拳的同时应送髋、送肩,使重心落到前支撑腿上。

四、提高速度的因素

跆拳道中,要想使任何一种有效的攻击方法获得成功,都必须有速度的基础,否则就很难得到有效的攻击力量。跆拳道中时常使用的强踢或弱踢都代表着速度快慢上的变化。所谓弱踢,就是慢速度,而强踢则表示快速度。如前所述,增加速度的方法和身体重心的移动密不可分。而要想快速变换重心,就得使身体处于一种随时可动的不稳定状态,这样才有可能获得高速度。在跆拳道中,稳定度低而重心高的姿势,是最有利于提高身体和拳脚运动速度的姿势。同时,尽可能地提高身体的柔韧性,不但可以扩大攻击的距离和范围,而且也有利于速度的发挥,因为速度和距离呈正比关系,即在同等的时间内,工作距离越长,速度相对就越快。因此在训练中,跆拳道并不要求过分加强肩带肌的力量,而更侧重肩关节的柔韧性。跆拳道的许多拳、脚动作都对柔韧性要求较高,所以无论何时都应学会放松肌肉,以保持各关节所必需的柔韧性。因为人体的各关节都是由骨头、骨骼肌和肌腱组成并支撑的,而骨骼肌属随意肌,是可直接受大脑中枢神经支配而进行伸缩运动的,肌肉僵硬或不够柔韧,就很难快速地按神经系统的命令在瞬间完成灵活的动作,这样一来,攻防动作的迟缓也就在所难免了。

五、神经反应的重要性

神经分布于肌纤维中,就像一棵大树,它的根部就是大脑神经中枢,连接于体内的千万条神经如同树干,而具体分布到各组织器官的神经末梢就相当于树的枝叶。当神经末梢接受到外来的刺激时,会将此信号传输到大脑,再由大脑发布命令送到相应的部位,并做出反应。而在肌纤维中神经连接得越精细,则完成某个动作的肌肉用力就越协调,浪费的功也就越少。神经活动的好坏就是我们通常所说的灵敏性如何,对于同样一个刺激信号,灵敏性高的人能在较短的时间内作出反应,迟钝的人就需相对较长的时间。这在跆拳道中就能区分出水平高低,因为对手的进攻都是带有突发性、随意性的,反应快的人就能够从容对付、化险为夷;相应地,若欲进攻对方,也需动作敏捷突然,出其不意,方能取胜。因此,对神经系统反应能力的训练,在跆拳道中也是很重要的。

六、呼吸的作用

呼吸系统是人体中较特殊的一个系统,它既受呼吸中枢支配(植物性神经系统),又受大脑的高级神经支配。比如平时我们的呼吸均不必有意识地去完成,而是自然地进行,但是一旦需要,我们又能随意增加或减少呼吸次数,或改变呼吸深度,这就是高级神经系统作用的结果。一般而言,我们在做身体前屈或后伸的动作时,一定要吐气,而在恢复原位时则需吸气。但是,在跆拳道中,如果想踢某一目标时,须先吐气,而当在踢的那一瞬间则要停止呼吸(屏息),否则就缺乏威力。因为在人体吐气时,身体易松弛也使抗击力降低。而在停止呼吸时,则有利于将力量集中到一点上,这就是吸气的同时憋住气,以增强抗击力。而在跆拳道攻击目标的一瞬间,选手们都会发出“呀”的喊声,这是为了在出拳时,把胸腔内的气迸发而出,使得精力更加集中,这声“呀”得拉得很长,直至踢到目标为止。如果仍继续喊下去则不能得到更大的力量。发力的大小,很大程度上取决于精神的集中与否,拳(脚)到声止是最好的。通过调整呼吸,可以很好地去集中精力以完成动作。所以,凡

是经过良好修炼的跆拳道高手都很注重呼吸的调节与神经的敏感性,并不断领悟其中的奥秘,发挥出最大的潜力,一旦功力达到,就会产生惊人的力量。

第六节 跆拳道与保健

众所周知,跆拳道对于健康有许多益处。毋庸置疑,健康对人体来说是最宝贵的资产。对于人的身体及保持健康的重要性,古人认为人的身体从头到脚都是从父母那里得到的,因此不忽视或不损伤身体的人被称为孝子。他们认为身体不是自己的,而是父母的。孔子说父母最关心的是子女的健康。因此,认为子女保持身体健康就是对父母的爱心,也是对父母孝敬的一种表现方式。事实上对人类来说,没有比身体更重要的东西,有病在身,财产、名誉、权力、美貌都将失去光彩。因此,每个人都不应该忽视健康。为了说明跆拳道对健康的重要性,下面介绍医学博士同时也是跆拳道高手的罗伯特·爱斯阿尼在论文《跆拳道与健康》中的一些观点。

跆拳道运动不同于显示力量的重量运动,不是调节大而突出的肌肉,而是使无力的脂肪组织变成肌肉,使身体变得轻盈敏捷。通过重量运动而变得发达的肌肉使血管之间的间隙拉开,由于血管数不变,因此无法在扩张的血管之间补充新的血管,其结果是通过吸氧和血流来排除人体内排泄物发生困难。所以,医学博士布朗先生提出应把不必要的大肌肉锻炼成长为柔韧的肌肉,使身体得到更多血液,提高持久力和健康。

练跆拳道是通过踢腿、闪腰、单手攻击或防御、将另一只手向反方向拉的动作使下腹的肌肉更加强健。而且,通过抬腿、踢腿的动作锻炼侧腰部和大腿内侧肌肉。跆拳道尤其适宜女性的理由是如上所述可以全面锻炼下腹、腰以及大腿、均匀锻炼全身肌肉,使女性保持青春与美丽。练跆拳道可以恢复女性分娩后下垂的腹部和腰,以及大腿内侧的肌肉,对重新塑造健康身体和均衡体形有与众不同的功效。如此看来,跆拳道是保持健康和女性美的最理想的武道。

不仅如此,跆拳道通过科学性修炼和广泛的全身运动,正如医学博士克勃斯所说,可以增加脉搏,长时间提高心脏和肺的氧需求量,并有如下好处:

- (1) 扩张血管,减少血流阻力,降低心脏扩张器的血压。
- (2) 增加供血,尤其能增加红细胞和血色素。
- (3) 供给更多氧气,使身体组织更加健康。
- (4) 增强心脏功能,能够抵抗任何冲击。
- (5) 使睡眠安稳,易于排除排泄物。
- (6) 跆拳道不仅使瘦的人增加肌肉,相反,还使肥胖的人减少脂肪,从而使体重恢复正常。不同于一般体育活动的是,跆拳道激烈的动作每小时能消耗 600 卡路里,而减少一磅体重需要消耗 3500 卡路里,因此,一天练一个小时的话,一个星期就能减少一磅。

医学博士麦克罗依先生指出练跆拳道还有如下益处:

- (1) 有利于肌肉变得发达有力。
- (2) 培养活动力,培养应付任何难关的能力。
- (3) 培养方向转换的能力。
- (4) 培养在一定空间使身体迅速地从一地点移到另一地点的活动能力。

(5) 使关节、肌肉及筋更加柔韧有节奏性。

(6) 末梢神经和视觉变得发达。

(7) 培养集中力，消除杂念。

(8) 学会移动身体的方法和技术。

通过将全身力量集中到一个部位的“对准焦点”的练习，培养强有力的肌肉，完美的平衡以及爆发性的力量。基本动作和模式的练习能够培养敏捷性的同时培养不同动作互换的能力，增强对打的勇气和适应能力。

练习前的准备动作使血液量增加，血液循环顺畅，肌肉和血管变得有韧性，关节和血管变得柔软。因此，练武时不致受伤，练完功后，要做放松运动，使激烈运动中产生的肌肉内蓄积的血和液体恢复原状。如果不做解身运动会使全身感到僵硬。

在跆拳道锻炼中，这种锻炼前后的运动和呼吸运动从身体构造和生理学的角度来看是科学的。在攻击时，大声喊“呀”不仅是为了压倒对方气势，而且也使下腹的肌肉伸缩，对预想不到的反击能够防御。而且，能排除肺内的浊气，增加肺活量及肺功能，如举重选手或自由式摔跤手在激烈的运动中以故意呼气或大声喊叫的方法平均分配胸内血压，使身体的重要器官不受伤害，练跆拳道大声喊叫也是同一道理。

从上面所述可以看出跆拳道对感受性和集中力，肌肉、心脏与肺的活动都有很大帮助。而且，跆拳道练习者在其他一般体育活动中表现会更加敏捷。因此，跆拳道被人们认为是男女老少皆宜的运动。学习跆拳道除了护身以外，为了健康的益处，以及为了获得学习古代武术的满足感也应成为所有人生活中的一部分。