

北京体育大学音像出版社

VCD+书



医药学院 610 2 08019932

多威运动训练营

跟

世界冠军

学跆拳道

跆拳道二段——一品势高段

主编★刘卫军 陈立人



跟世界冠军 学跆拳道



医药学院 610 2 08019932



跆拳道二段

品势高段

主 编 刘卫军 陈立人

副主编 贺璐敏 孔繁桃

北京体育大学音像出版社

吉林医药学院
图书馆

策划编辑：董英双
责任编辑：刘润芝
审稿编辑：董英双
责任校对：金 润
版式设计：罗针盘设计工作室

策 划

陈立人（中国跆拳道队总教练）
董英双（北京体育大学音像出版社副编审）
刘卫军（北京体育大学跆拳道博士、副教授）

主 编

刘卫军 陈立人

编 委（按姓氏笔画为序）

王 军 孔繁桃 刘卫军
陈立人 陈 中 何 俊
罗 微 贺璐敏 董英双

主 讲

贺璐敏（世界冠军、中国跆拳道队主教练）
孔繁桃（世界冠军、中国跆拳道队主教练）
刘卫军（北京体育大学跆拳道博士、副教授）

技术示范

刘 蕊（中国跆拳道队队员、世界青年锦标赛冠军）
林 萍（中国跆拳道队队员、全国锦标赛冠军）
李 志（中国跆拳道队队员、全国锦标赛冠军）
闫 岩（中国跆拳道队队员、全国锦标赛冠军）

编 导

董英双 董安其 顾正平

摄 像

顾正平 董安其

编 辑

董安其

场 记

张文惠

制 片

顾正平 张东风

监 制

唐明生 董英双

总 监 制

李 飞

品 势 示 范

戴瑜辰 翁李钦
刘皓阳 张宏全
李康健 韩 康
王 坤 王博涛

跆拳道二段——品势高位

主编 刘卫军 陈立人

出 版 北京体育大学音像出版社
地 址 北京海淀区中关村北大街
邮 编 100084
发 行 新华书店北京发行所经销
开 本 850 × 1168 毫米 1/32
印 张 2（VCD单碟）
服务热线（010）62989571 62989572

ISBN 7-88722-221-4

定价 20.00 元



主编简介

刘卫军，男，1972年10月生，博士，副教授，跆拳道国家级裁判、柔道国家级裁判。现任北京体育大学重竞技教研室副主任。是我国第一位柔道、摔跤专业硕士研究生。2001年攻读体育教育训练学博士，2004年获得教育学博士学位。跆拳道课程的创建与完善获得国家体育总局教学成果一等奖；曾获得北京体育大学课堂教学质量优质课奖；并两次获得北京体育大学教学成果一等奖。

编写20部图书，其中主编了我国第一本跆拳道本科生专业教材《跆拳道》（北京体育大学出版社出版）；独立编著我国第一本高等学校教材《跆拳道》（高等教育出版社出版）；主编我国第一本高等体育院校摔跤专业教材《摔跤》；主编柔道教材《柔道运动教程》；主编北京市经营性体育场所辅导员岗位培训教材《跆拳道》；主编了《现代跆拳道训练方法》一书；此外还独立编著了10余本专著：《女子跆拳道初级教程》、《跆拳道技巧图解》、《女子跆拳道高级教程》、《刚劲有力的跆拳道品势组合》、《跆拳道实战绝技》、《飘逸潇洒的跆拳道精华技法》《跆拳道学练问答》、《跆拳道训练营》等书；参与编写《奥林匹克进展》、《现代体育营销学》、《休闲体育》等书。另担任主讲和演示的音像教材15部：其中有北京体育大学音像出版社出版的《体育课准备活动集锦》；人民体育音像出版社6部：《跆拳道训练方法》、《跆拳道实战》等；中国青少年音像出版社7部：《摔跤入门基本法》、《防身自卫一擒拿》、《柔道快速入门》等；武警音像出版社出版的《跆拳道实用100招》等。



陈立人，男，1965年4月生，国家级教练员，硕士，现任中国跆拳道国家队总教练，北京体育大学竞技体校副校长。1995年获得北京市优秀青年骨干教师称号，1998年获得全国跨世纪优秀教练员称号，1999年、2001年两次获得全国最高体育荣誉奖章，培养出多人次跆拳道奥运冠军和世界冠军，其最为著名的弟子是陈中和罗微，陈中曾连续两次获得奥运会跆拳道女子比赛冠军，罗微在2004年雅典奥运会上摘得跆拳道女子比赛桂冠。

序

陈立人（中国跆拳道队总教练）

跆拳道兴起于朝鲜半岛，是一项以技击为特征的体育运动。经过在世界范围不懈推广，现已有150多个国家和地区开展这项运动，2000年跆拳道成为奥运会正式比赛项目，为这项运动的开展注入了巨大活力。

2000年，我作为中国跆拳道队总教练和运动员一起参加了悉尼奥运会，经过运动员的坚强拼搏，陈中脱颖而出，夺得67公斤以上级金牌，受到全国人民的赞扬，更将人们的目光引向这一新兴的运动。

时隔四年，在雅典奥运会上，陈中不负众望，蝉联了67公斤以上级冠军，小将罗微勇夺67公斤级金牌，再次为国争光，同时也在全国掀起了一股跆拳道热。

作为一项竞技运动，要保持不衰的盛势，深厚而广泛的群众基础是重要条件。跆拳道进入我国，走了一条从院校到大众，从运动队到道馆，竞技体育与大众健身相互促进的健康发展道路，这也是国家跆拳道队取得成功的基础。

为了推动跆拳道的发展，为道馆教学和大众健身提供指导，北京体育大学音像出版社提出编辑、制作一套道馆晋级的系列教材，我感觉这一构思新颖，光盘与图书配套可以营造现场教学氛围，提高教学效果，能够为普及推广跆拳道发挥积极作用，故动员奥运冠军陈中和罗微出境表演，世界冠军贺璐敏和孔繁桃领衔教学，在役国家队员倾力参与。

这套教材我们从普及与提高及培养后备力量出发，总结了北体教学和国家队训练的成功经验，奉献了参与者的集体智慧，值得为广大跆拳道爱好者推荐。我相信这套教材将会引领更多爱好者步入跆拳道殿堂，走向健康发展之路。

TAI QUAN DAO

目 录

一	跆拳道战术应用	3
	(一) 跆拳道战术及战术训练	3
	(二) 制订和实施	
	跆拳道战术的注意事项	4
	(三) 跆拳道战术训练的要求	6
	(四) 跆拳道战术的种类	7
	(五) 跆拳道战术训练的方法	13
	(六) 第二次进攻	14
二	跆拳道训练方法——护具训练	17
	(一) 反应护具训练	17
	(二) 组合护具训练	23
三	跆拳道品势教与学	33
	——十进	33
	——地跆	37
四	训练与教学计划示例	41
	(一) 跆拳道训练计划原则指导	41
	(二) 课时计划示例(部分)	43
五	常用组合技术	47

悟

道

刘卫军（北京体育大学跆拳道博士）

“动为形，形为合，合为无，无至道”——技术动作只是我们学习的具体招数，为学其“形”；

技术动作要在实践中成功应用，要有许多因素组合在一起，如力量、速度等，则为“合”；

动作演练到非常熟练时，才发现最简单的动作常常也是最实用的，不需要任何花架子，即为“无”——无为而无不为；

从“无”至“道”则需要用内心去体悟，内在心灵得到充实，才是跆拳道最高境界。

每个人在练习跆拳道时，无不为其“道”所震撼，它是在培养人的一种“气”、一种“量”——即为志气、勇气和胆量。

志气、勇气、胆量能使人养成勇往直前、奋力拼搏、坚韧不拔、自强不息的精神，同时能使人产生坚定的自信心。在这种自信心的作用下又能使人产生一种忍耐克己的气质和正义感，而忍耐克己又会形成谦虚、纯朴的良好品质。人们一旦拥有了这种品质，就会自觉不自觉地克服自己的缺点，谦让别人，以和平、友爱、团结的美德促进社会和谐。

跆拳道以培养高尚情操、造就优秀品性为根基，在强身健体的同时更讲究感化人的心灵，它追求通过格斗技击的演练形式和坚持不懈的努力，促进身心健康的发展，陶冶情操，磨炼意志，不断使人超越平凡，追求卓越，让生命具有永恒的活力。

——这，正是跆拳道的精髓！



知识链接

● 在跆拳道技术训练中主要采用哪些方法？

进行跆拳道技术训练必须遵循运动技能形成的规律，任何一个跆拳道动作的掌握，都要经历由开始学习时的粗略形成技术阶段，到改进提高技术阶段，直至巩固运用技术阶段。在这三个阶段的训练过程中，要采用的一般训练方法有：讲解法、示范法、分解法、完整法、重复法、间歇法、变换法、游戏法、比赛法等。

● 跆拳道初学者如何采用慢速、快速重复练习方法？

慢速重复练习适用于运动员学习新的动作。运动员学习新动作时要对动作的规格有明确的要求，如身体的姿势，重心的高低，手臂的位置，步法的移动、腿的动作路线、击打部位、结束姿势等等。这将直接影响练习者以后对其它技术的掌握。

在教练员的讲解、示范或经过自学后，一般不要立即快速练习，要采用慢速模仿练习，复杂动作还应分解练习。此时不应过分追求动作的击打力量，速度，要仔细揣摩动作的发力点、路线和动作要领，一个动作不要在一组中过多的重复次数，要少次数，多组数，如可将5组10次的练习转换成10组5次，这样可以避免即使动作错了也不会重复过多的次数，同时也可以避免运动员感到枯燥。在组数之间，应让教练和同伴进行指导，或面对镜子，边练边检查，不断地重复正确的动作。

快速重复练习则适用于运动员练习绝招技术。运动员在技战术已达到自动化程度时，一般要根据自身特点，选择几种在比赛中常用的绝招技术并反复进行强化，此时则需要运动员以最快速度进行重复练习。

● 如何进行心理训练？

大赛中，优秀跆拳道运动员常常表现出顽强的意志品质和较高的自信心，这与平时的长期心理训练是分不开的，进行心理训练时应注意：

(1) 要把心理训练同跆拳道的身体训练、技战术训练及思想教育等有机地结合起来，在跆拳道训练中全面渗透着心理训练的内容。如在实战训练中，被同伴后旋踢反击击中了头部，在不是很严重的情况下，要让运动员继续坚持将这场实战打完再下场，以此培养运动员在任何情况下都要有坚强的意志品质。

(2) 使运动员自觉参与到心理训练中去，使他们认识到要获得优异的成绩，只靠平时的技战术训练、身体素质训练是不够的，心理训练也是训练的一个重要组成部分。要使运动员深刻了解心理训练的目的、任务和作用，充分发挥运动员的自觉积极性，教练员应熟悉运动员的个性特点，帮助运动员分析自己心理品质发展的特点，使其逐步学会自我剖析和自我调节的方法。

(3) 对运动员提出心理训练的任务和要求，要坚持长期的有计划有步骤地进行，应循序渐进，逐步提高。并且针对每个运动员要做到区别对待，不能一概而论。由于教练员的态度往往会影响运动员的情绪变化，因此教练员首先要学会控制住自己的情绪，以身作则，不能轻易发脾气，遇事要沉着冷静，处事果断、细致，使运动员潜移默化的受到良好的心理影响。



一、跆拳道战术应用



(一) 跆拳道战术及战术训练

跆拳道战术是指运动员在比赛中, 根据自己和对手的情况, 充分发挥己方特长, 限制对方特长, 为战胜对手而采取的计策和方法。

跆拳道战术的实质是使运动员在跆拳道比赛中依据各种可能发生的情况, 运用自己平时训练中所练就的各项技能, 最有效地发挥自己的优势去战胜对手。在运用战术过程中, 要树立正确的战术思想, 体现以我为主、快速灵活的方针, 要遵循跆拳道技术发展变化规律, 使战术训练有明确的目的性。

战术训练是指为了使运动员掌握更合理的战术手段和战术方法, 培养其运用这些手段和方法的能力, 以便发挥自己的特长, 限制对方特长, 为比赛作好战术上的准备而进行的训练。



知识窗

技术风格与绝招

跆拳道运动员所掌握的技术越全面, 掌握的运动技能越多, 就越有利于在实际应用中有效使用单个技术或组合技术。全面的技术训练也有利于发现运动员个人技术特点, 并根据其特点进行个别技术的精雕细刻, 使之形成自己的技术风格, 发展个人的单个技术绝招和组合技术绝招。



(二) 制订和实施跆拳道战术的注意事项

1、按照攻防兼备的原理制订和实施战术：比赛中，有些运动员一味讲究进攻，不顾防守；有的则单纯防守，不讲进攻，结果使攻防失调，顾此失彼。因此，制订和实施跆拳道战术时要遵循“攻防兼顾”的原则，攻中有防，防中有攻。

2、熟悉对手时则事先制订战术：由于每年比赛均是打同一个级别，对对手的长处和缺点都比较了解，在比赛前就制订好比赛的战术，具体针对对手的基本打法、技战术运用特点、主要弱点、精神状态、心理素质、身体状况等制订出切实可行的作战方案，真正做到有的放矢。如了解对手擅长防守反击，自己上场就要稳扎稳打，引诱对方主动出击，自己进攻时使用有把握不失分的动作，使对手心情烦躁，失去耐心，这样自己就占据了主动。

3、不熟悉对手时，要充分利用一切条件尽可能地掌握对手的基本情况：对手是今年刚参加这一级别的比赛，或是从低一级升上来，或是从高一级降到这一级别的。由于对对手的情况不太了解，只能根据对手在与其他对手比赛时的观察，或在比赛上场之前的准备活动中和即将上场比赛时了解对手，如观察对手的击靶速度、习惯的技术动作、身材的高低等等。然后制订初步的战术，在比赛开始后的一分钟左右利用试探性的动作，借以大概了解对手的基本情况，如对手是防守反击型的；或是主动进攻型的等等，此时则依据发挥自己的特长，限制对手特长的原则来使用战术，即避实就虚，先夺其长，掌握主动权，使其不能发挥技术特长。



4、按照灵活多变的原理制订和实施战术：比赛中的任何战术都不是万能的，采用固定不变的战术，容易被对方摸到规律，使自己陷于捉襟见肘的困境。如在比赛前对对手有一定的了解，已制订了战术，但由于对手经过一段时间的训练，可能在一些方面发生了改变，如对手原来擅长主动进攻，现在却以防守反击为主，这就要求运动员根据场上的情况变化，因势利导，随机应变，灵活运用和变换各种攻防战术，虚实结合，真假相济，使对方防不胜防。

5、结合技术和身体素质优势采取战术：如果自己在技术、力量、速度、耐力等某方面占有优势，则可制订和实施能够发挥自身优势的战术。

6、结合自己的打法和风格采取战术：如有的运动员擅长主动进攻，有的善于防守反击等

等。比赛时就要根据自己和对方的特点和不足，发挥自己的长处，抓住对方的弱点，以我为主，积极进攻，自始至终掌握比赛的主动权，争取比赛的胜利。

7、实施战术要勇猛顽强，敢打敢拼：

具体实施战术时要有果断大胆、勇猛顽强、敢打敢拼的精神，在瞬息万变的激烈

对抗中，临危不惧，临战不乱，保持攻防的合

理节奏，一般来讲，面对强手应加强防守，防中有攻，以防守反击为主；面对弱手应积极进攻，攻中有防，以主动进攻为主，此时不能保守，要继续大胆实施战术；水平相当时，要攻防兼备，做到有序进攻，稳妥防守，抓住战机，猛烈进攻。





(三) 跆拳道战术训练的要求

1、在平时训练中要注重培养运动员的战术意识，要加强专业理论知识的学习与研究，提高运动员对跆拳道运动的现状、发展趋向以及比赛规律的了解与认识，不断提高技战术的运用能力。

2、跆拳道训练中，在加强基本技术训练的前提下，要多打和多看比赛，并要善于总结经验教训，从比赛的胜利和失败中增长知识，努力培养运动员善于处理临场各种情况的能力。

3、在战术训练中，不仅要求运动员全面掌握战术的使用方法，还要严格按照比赛的要求去训练，要求战术训练具有较高的质量。

4、在掌握多种战术的基础上，精选几种战术进行进一步强化，并且要与组合技术的训练结合起来。

5、战术是在一定的身体条件、技术水平和心理、智能基础上形成的，并与比赛规则有着密切联系。要把战术训练与身体、技术、心理、智能训练有机结合起来。要求掌握了基本技术后，再进行这项技术的复习时，与战术结合起来，如复习横踢时，可以设想对手主动进攻，练习者可先使用劈腿阻击后进行横踢。





（四）跆拳道战术的种类

按照跆拳道战术的表现形式，可将常用的跆拳道战术分为以下几种：

1、直接式进攻战术

指充分发挥自己的技术特长，使用确有把握的特长技术直接进攻对方。使用这种战术主要采用主动创造使用特长技术的条件，得到机会就用特长技术，另外在处于被动地位时，暂时退却、防守，创造条件，等待时机，一旦机会来临，再用特长技术。这种战术要求自己的动作速度一定要快，要能及时抓住战机，在特长技术的前后形成一整套方法来对付对手的防守与反攻，一般在具备下列条件时是运用这种战术的较好时机：

- （1）当对方的反应速度、动作速度、位移速度没有自己快时；
- （2）当对方的攻防动作不够熟练时；
- （3）当对方的体力不足时；
- （4）当对方的防守姿势出现空隙时；
- （5）当与对方的距离能有效的使用进攻动作时。

2、压迫式强攻战术

压迫型强攻也称猛攻，是一种先发制人的主动进攻，是有计划有准备的战术行动。即在比赛开始后就猛烈进攻，连续使用技术，乘对手还未注意而出其不意、攻其不备，借以扰乱和破坏对方的心理平衡、战术准备和距离感，使对手忙于防守，疲于招架，消耗对手大量体力，这样在短时间内取得绝对胜利或掌握场上主动权。

这种战术的优点是直接掌握主动权,迫使对方只能招架,没有反攻的机会,使用此种战术一般是了解对手或比赛刚开始接触时就大致判断对手技术、体力、经验等方面都不占优势,自己有获胜的把握,于是立即采用压迫式的猛攻,以便在短时间内取得绝对胜利;若对手技战术都好,而体力差,开始就猛攻,不让他有休息及缓和的机会,使对手一直处于被动;若对手经验不足,压迫式的进攻就会使他得不到镇静和思考的时间,会处处被动。

使用这种战术的缺点是自己的体力也消耗较快,容易露出破绽,给对手以可乘之机,若对手经验比较丰富则自己容易被对手反攻,或是对手用以逸待劳的战术克制自己。

一般在具备下列条件时是运用这种战术的较好时机:

- (1) 力量、速度、耐力素质比较好,但技术不如对方时;
- (2) 身体素质好,技术比较全面,但比赛经验不如对方时;
- (3) 对方的近战能力比较差时;
- (4) 对方的耐力比较差时;
- (5) 对方的心理素质比较差时。



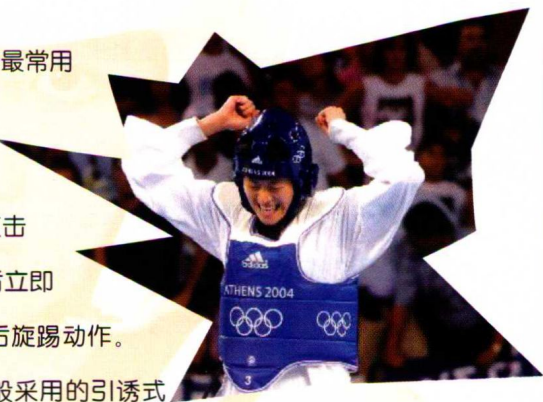
3、引诱式进攻战术

随着运动员技术水平的普遍提高,特别是当对手动作反应快,防守能力



强时，直接进攻很容易被防守反击。经验较丰富的选手常常采用“声东击西”“指上打下”的战术，采用左右、前后、上下虚晃的动作及指上打下、指下打上、指左打右等假动作。为了引诱对手“上当”，也可以有意露出破绽，给对方进攻的机会，待他失去平衡时再进攻。目的在于转移、分散对方的注意力，促使对方对自己的虚假动作产生某种反应，而改变正确的防守姿势，然后加以利用。

这种战术是跆拳道比赛中最常用的基本战术之一，也是充分发挥假动作与真动作联合的较好手段，如要使用后旋踢攻击对方头部，可用横踢假进攻后立即后撤，等对手追击时则使用后旋踢动作。在跆拳道训练和比赛中，一般采用的引诱式进攻是上下动作结合、左右动作结合、前后动作结合。



一般来说对手体力好，但技术不太全面，方法变化少，战术不灵活，则可以使用这种战术。在使用引诱进攻时，自己的动作要比对手快，否则不易成功。如对手善于用前横踢，自己则故意与对方闭式站立，诱使对手使用前横踢，然后借机使用后踢动作反击。

4、防守式躲闪和反击战术

当对方正面猛烈进攻时，向前、后、左、右方向移动步子，既可以避其锋芒，又可以制造战机。也可乘对方进攻时，在防守的过程中反击对方。主动进攻需要改变原有姿势，身体的一些部位必定会产生防守空隙和薄弱环节，

如能在防守的同时或之后立即反击，对方很难防守。如对方身高腿长占优势，在其使用横踢时，自己用反击动作很难有效，则可主动向前与对手贴在一起后再打近身战术。移动步子时要注意抓住防守反击的时机，更要注意步法的灵活性和身体位移的突变性。当遇到性情急躁、缺乏比赛经验、喜欢猛攻猛打对手时，可以反击战术为主，主动进攻为辅。以主动进攻掩盖自己反击战术的意图，同时刺激对方，使其更加急躁，为反击创造条件。

5、克制对方长处战术

一般来说，每一个运动员都有自己擅长的技术，如有的运动员擅长使用横踢进攻后用后踢反击，有的运动员擅长先用劈腿再使用后旋踢阻击。在比赛中运动员要能及时发现对方擅长使用的方法，然后及时调整自己的战术，采用相应的方法，制服对方的技术专长，使其不能正常发挥。采用这种战术的方法有：

- (1) 善于打贴身战的对手，可始终与其拉开距离，如用侧踢蹬击等技术。
- (2) 克制善于打远距离的对手，可使用躲闪战术与对方贴在一起后再使用技术，或是在第一回合击打后，乘双方距离比较近时打第二回合的近攻。
- (3) 克制擅长主动进攻的对手，可采用自己先进攻，迫使对方防守的战术。
- (4) 克制擅长防守反击的对手，可引诱对方主动进攻，自己进攻时使用不易被反击的技术。
- (5) 克制擅长使用某种技术的对手，如对手擅长使用高横踢击头或是擅长劈腿、后踢等，则在比赛中采用相对应的克制技术，使对方擅长的技术发挥不出来。





6、集中打击对方短处的战术

几乎每个运动员都有自己的弱点和短处，有的防头能力差，有的不能很好地防守后旋踢，有的耐力差等等。可以通过赛前分析对手以往比赛的录像，或是借助于对手同其他选手比赛时进行的观察，更重要的是在比赛中进行观察，通过第一局中的多次试探性进攻，对对手的弱点迅速作出判断，及时调整自己的战术手段，集中精力专门攻击对手的弱点，同时自己也要不断的变换方法，以免对方察觉自己的战术意图后故意引诱自己进攻。

7、利用对方习惯性动作的进攻战术

针对对手自然产生的习惯动作，可采用有效的进攻方法。许多运动员在比赛中都存在着一些无意识的习惯性动作。如在即将进攻前，习惯的先用身体晃动几次；或是要后踢反击前，先向前进一步再立即后撤一步等等。运动员要善于观察和及时扑捉这些战机，做好准备，一旦对方又出现习惯动作，则立即发动进攻。

8、边线进攻和防守战术

是利用跆拳道竞赛规则的要求，采用方法逼迫对手出界的战术手段。一种方法是利用主动进攻有目的的将对方逼迫到边线，造成对方的心理恐慌和担心被罚而导致动作失调，或是多次将对方逼迫出界。如果自己被对方逼迫到边线要及时用贴身转动，使对方来不及调整而被迫出界。

9、体力战术

是通过合理的分配体力以取得比赛胜利的战术方法。一场跆拳道比赛共