

体育项目博览

(四)

体育百科
知识
系列丛书

TIYU BAIKEZHISHI
XILIECONGSHU

编著：张生会

内蒙古人民出版社

体育百科知识系列丛书

体育项目博览(四)

编 著:张生会



内蒙古人民出版社



目 录

跆拳道是什么	/1
闭眼与眨眼	/2
跆拳道的特点	/4
跆拳道中的“礼仪”	/7
跆拳道规则	/9
跆拳道运动的起源和历史	/14
跆拳道运动的段位标准及区别	/18
跆拳道运动的晋级标准和要求	/19
NBA 历年总冠军	/20
历年扣篮冠军	/25
历年 3 分球远投冠军	/26
NBA 历年最佳阵容	/27
历年最佳防守阵容	/37
历年最佳教练	/42
单场比赛超过 50 分的球员	/44
历史上得分最低的比赛	/45
单场赛个人得分超过 70 分的球员	/46
历届全明星赛第一阵容	/46
篮球名人堂	/49





斯科蒂·皮蓬	/ 50
威尔特·张伯伦	/ 54
乔治·迈肯	/ 56
比尔·沃顿	/ 59
戴夫·考恩斯	/ 62
威利斯·里德	/ 64
威斯·昂塞尔	/ 67
卡里姆·阿卜杜勒·贾巴尔	/ 69
奈特·瑟蒙德	/ 74
保罗·阿里金	/ 76
埃尔金·贝勒	/ 79
朱利叶斯·欧文	/ 82
埃尔文·海耶斯	/ 85
多尔夫·谢伊斯	/ 88
鲍勃·佩蒂特	/ 91
戴夫·宾	/ 94
萨姆·琼斯	/ 97
皮特·马拉维奇	/ 99
埃尔·门罗	/ 101
比尔·沙尔曼	/ 104
杰里·韦斯特	/ 107
兰尼·威尔肯斯	/ 112
伊塞亚·托马斯	/ 115
“魔术师”埃尔文·约翰逊	/ 116



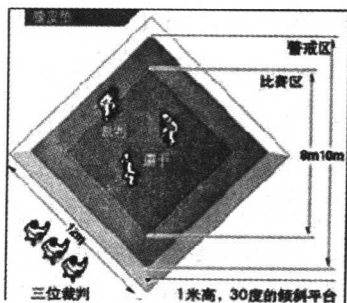
帕特里克·尤因	/119
迈克尔·乔丹	/121
沙奎尔·奥尼尔	/122
大卫·罗宾逊	/125
卡尔·马龙	/127
克莱德·德雷克斯勒	/131
约翰·斯托克顿	/133
比尔·拉塞尔	/136
哈尔·格瑞尔	/139
哈基姆·奥拉朱旺	/140
摩西·马龙	/146
奥斯卡·罗伯逊	/149
查尔斯·巴克利	/152





跆拳道是什么

简单地说，跆拳道就是不用任何武器，赤手空拳与敌手格斗保护自身的武术。说得更详细一些，跆拳道就是为了正当防卫，通过猛烈的精神和肉体训练，锻炼手、脚和身体的各个部位的方法与技术。跆拳道不仅注重威力和技术，而且强调严格的纪律，高超的技术和强健的精神教育，以培养正义感，刚毅、果敢品质的独特的武术。因此真正的跆拳道人根本不同于那些仅仅学到搏斗时用得起的极其有限的技术，以



在比赛场上讨得观众欢心为满足的似是而非的跆拳道人。可以说，这就是称跆拳道为护身艺术的道理之一，跆拳道不仅教给人们思考和生活的方法，而且培养人们的克制力和陶冶崇高的人格。所以不少人说它是近乎一种信仰的武术。从字面上解释，跆拳道就是：跆拳道，意味着用脚踢，踏；拳，意味着用拳刺或破。



这意味着古代圣贤铺平的路前进，也就是进行精神修养。总而言之，就是为了用空手赤足护身。把跳、踢、刺、挡、闪避等动作，敏捷而得当地适用于活动的目标，给以最大的打击的技术加精神修养的武道。确实，跆拳道使先天性体弱者，经过科学的锻炼，也具有击败强敌的力量和自信心。但如果运用不当，无异于使用凶器。因此，必须经常强调精神教育，不许滥用它。

冲出这个误区，大胆地去进攻或反击，就会体会到，对手并非所想象的那样可怕。



闭眼与眨眼

刚刚接触跆拳道的新人，从对练等练习向自由实战过渡时，免不了会出现一些毛病。不要灰心丧气，因为闭眼与眨眼是跆拳道实战中初学者最易出现的毛病。闭眼与眨眼是日常生活中人体本能的保护性反应，可以起到保护眼睛的作用。

但在跆拳道实战中，必须克服这种本能的习惯，要目不转睛地注视对手，掌握对手的动向，看清对手进攻或反击的一拳一脚，这样才





能有效地组织反击或进攻。因此，初学者要在平时注重眼睛的训练，做到实战中不眨眼不闭眼，注视对手身上的一个点，并用余光观察他的全身。随着实践次数的增加和正确的努力，你一定能在拳脚齐飞的跆拳道实战中练就一双明察秋毫的双眼。

不敢靠近对手也是初学者易犯的毛病。这是正常现象，任何一个跆拳道高手，都是从这个阶段走过来的。经过这个阶段练习，会更大增强对生活的自信和克服困难的毅力。

只要对方一动，他就会跑出挺远，不会向两侧移动，更不敢去接近对手使用招法，惟恐遭到对手的打击。如果这样下去，就不会有多大进步。原因是你不靠近对手，就永远也打不着对手，只会练出怎样逃跑。出现这个现象有两方面原因：一个是对自己缺乏信心，不敢使用招法；另一个是规定条件下的实战练得少，不知怎样去近身破解对手的进攻。有这样毛病的人，可以多练习有条件限制下的实战练习，逐步适应打斗时的近身，逐渐改掉这个毛病。

部分跆拳道练习者，在真正的双人对抗中不敢发挥技术，对方进攻时不敢去反击，担心自己反击落空；对方有破绽时不敢去进攻，生怕这是对方设下的圈套等等。这种心理上的顾



虑，造成了他们行动上的缩手缩脚，有技术也不敢去发挥，结果十分被动。出现这个现象很大程度上不是技术水平问题，而是疑虑太多造成的，他们把对手想象得太强大了。如果冲出这个误区，大胆地去进攻或反击，就会体会到，对手并非所想象的那样可怕。

跆拳道的特点

以腿为主，以手为辅，主要关节武器化



跆拳道技术方法中主导地位的是腿法，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最长最大的，其次才是手。腿的技法有很多种形式，可高可低、可近可远、可左可右、可直可屈、可转可旋，威胁力极大，是实用制敌的有效方法。其次是手法，手臂的灵活性很好，可以自如地控制完成防守和进攻动作，同时也可变化为拳、掌、肘、肩的多种用法，进行实战。在竞赛规则之外的跆拳道实战中，人体的一些主要关节部位亦用来作进攻的武器，或防守战中，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，



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。

方法简捷，刚直相向，少用躲闪防守法。不论是在比赛时还是在实战中，跆拳道进攻方法都是十分简捷而实效的。

对抗时双方都直接接触，以刚制刚，用简练硬朗的方法直接击打对方，变化多；防守的运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，刚来刚往，硬拼硬打，尽可能保持或缩短双方间的距离，以保证击打的有效性，争取比赛或实战的胜利。

内外兼修，方法独特，以功力验水平

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，可以达到内外合一的程度，即内功和外力达到统一的巅峰。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，只有通过木板、砖瓦等物体的击打来测量验定练习者的功力水平。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夫和特点。

跆拳道的作用：修身性，培养人优秀的意志品质

跆拳道练习推崇“以礼始，以礼终”的尚武精神，练习中要以“礼义廉耻，百折不屈”为宗旨，因此，可以培养人顽强果断、耐劳的精神，磨炼人坚韧不拔、积极向上的品质，养成礼让谦逊、宽厚待人的美德，造就人热爱祖国、勇于献身的思想，为社会和国家造就具有优秀品质的建设者。



强体防身，练就人健全的体魄，跆拳道运动紧张激烈，对抗性极强，可使人强壮筋骨，提高各关节的灵活性及肌肉的伸展性和收缩能力，提高人的速度、反应、灵敏、力量和耐力素质，提高人体内脏器官的机能和人体神经系统的灵活性，增强人体的击打和抗击打能力。通过攻防练习，可以学习掌握实用击技术和防身自卫的能力，为保护自身安全和维护社会正义学习真正本领。

观赏竞技，享受击打艺术的美感，跆拳道比赛或实战时，双方腿法技术在对抗中高来底往，表现得淋漓尽致，不仅给人以美的享受，



还能激发人的斗志，鼓舞人奋发向上的精神，陶冶人的道德情操，使人在欣赏的同时潜移默化地受到良好的意志品质教育。

跆拳道中的“礼仪”

跆拳道中的“礼仪”是跆拳道基本精神的具体体现。跆拳道训练虽然是以格斗的形式进行，但是不管它怎样激烈，由于双方都是以提高技艺和磨炼品质为目的，所以在双方各自内心深处都必须持有向对方表示敬意和学习的心理。因此在练习或比赛前后都一定要向对方敬礼，即跆拳道是练习者精神和身体的综合修炼，使练习者在艰苦的磨炼中培养出理想的人格和体魄，并能够真正掌握防身自卫的本领，因而对练习者精神锻炼一环中就必须包括“礼仪”的教育和熏陶。

“礼仪”是跆拳道运动必不可少而且十分重要的组成部分。礼节是跆拳道练习过程中必须具备的行为规范。练习跆拳道的人要持正确的练习和认识态度，对跆拳道的历史、内容、特点、作用及教育意义有全面的了解和认识。

练习时衣着端正，头发整洁，对教练、同





伴时都要体现出恭敬、服从、谦虚、互助互学的心态。谦逊和正确的言语，谦让和友好的态度，虚心和好学的作风也是跆拳道练习遵循的重要礼仪。

礼仪不只是形式上的表现，而是要发自内心地实施它，在长期练习和比赛的过程中逐渐将礼节形式转化为心理动力。最常用的礼节表示方式是向教练、同伴敬礼。



敬礼动作的具体要求是：面向对方直体站立，向前屈15度，头部前屈45度，此时两手紧靠两腿，两脚跟并拢。训练时，进入体育馆后，以端正姿势向国旗敬礼，然后按馆长、教练和长辈的顺序依次向他们敬礼。在体育馆内始终在肃静气氛中行动；妥善保管好自己的服装及其他物品；运动过程中服装松开时，停止运动，转身向国旗、会旗和教练同伴整理，整理方向好后再转回原来。

训练之余，无论是在学校或家中谈话、用餐、打电话、介绍他人或访问亲友时，都要按一定的礼节进行，将礼仪意识带到练习者生活、学习及工作的各个方面，锻炼人克己礼让、宽厚待人和恭敬谦逊的道德品质。



跆拳道规则

跆拳道的基本哲学思想是：练习此项运动者必须修身养性，道德教育第一，运动技巧第二。此项运动是严格的礼仪与礼仪的严格的有趣结合。一方面，跆拳道运动均起源于传统韩国社会的优雅礼仪，面对对手头部和身体按规定的角度弯下优雅地鞠躬。另一方面，规则要求运动员身上、头上戴护具，并建议在道服内腹股沟、前臂和胫骨上佩带护具并带护齿作为平衡的一部分，手和脚对于进攻和防守而言同等重要。毕竟，手和脚必须挡开这项运动的“商标”——组合踢。



竞赛

跆拳道比赛包括两方——“Chung”（蓝）和“Hong”（红），双方以脚踢击打对手的头和身体或用拳击打对方的身体而得分。比赛分三个回合，每回合3分钟，两回合之间休息1分钟。选手可通过下述方法获胜：将对方击出场外，得分最高，使对手被罚分达到3分，或对手被剥夺比赛资格。



比赛开始前，裁判分别发出“cha-ryeot”和“kyeong-rye”指令后，双方立正并相互鞠躬，然后裁判喊“Shi-jak”！宣布比赛开始。

得分

每个合理的攻击将得分，下述为合理的攻击：

a. 击打对手的得分部位，除了头外，得分部位包括腹部及身体两侧，这三个部位标于对手的护具上。禁止击打对方小腹以下部位。



b. 用规则允许的身体部位击打对手。须用正确紧握的拳头的食指和中指的前部或脚踝关节以下的部位击打对方。

若三位裁判中的至少两位对击打进行了认定并记录，则得分有效。

犯规

犯规是跆拳道比赛中的一个重要因素，不仅仅因为被罚3分——在高水平比赛中极为罕见——意味着自动失败。仅仅1个罚分就可左右比赛的胜负。

跆拳道犯规分两种：Kyong-go 和 gam-jeom。最常见的一种犯规 Kyong-go 或警告

意味着罚 0.5 分，但是若仅有一次这种犯规则不计入罚分，除非再次犯规而累计罚 1 分。若选手抓、抱、推对方、逃避性地背对对方、假装受伤等时，则判 Kyong-go。

另一种更为严重的犯规称为 gam-jeom，将被罚 1 分。典型的犯规行为包括扔对手，在格斗中在对手双脚离地时故意将其放倒，故意攻击对手后背，用手猛击对手的脸部。选手被击倒后裁判如拳击比赛一样开始 10 秒的读秒。在跆拳道比赛中一方由于对手发力而使其脚底以外的其他任何部位触地则判为被击倒。裁判也可在选手无意或无法继续比赛时开始读秒。

一旦出现击倒，则裁判喊“kal-yeo”意为“暂停”，指示另一方退后，裁判开始用韩语读秒从 1 至 10。即使被击倒的选手站起来欲继续比赛，他或她必须等待裁判继续读秒至 8 或“yeo-dul”，然后裁判判定该选手是否能继续比赛。若其无法继续比赛，则另一方以击倒获胜。

胜方

在除了决赛以外的其他比赛若以平局结束，则分数高的一方获胜。若双方仍旧平分秋色，则由裁判根据比赛中双方表现的主动性来



决定在三回合各 3 分钟的比赛 中哪一方占优。若为争夺金牌的决赛，则双方进行第四回合即突然死亡回合的较量，率先得分者获胜，若无人得分，则裁判判定通过判断谁在该回合中占优而决定最后的胜方。

重量级划分

在世界跆拳道锦标赛中男女各分为传统的 8 个级别，而其首次作为正式比赛项目出现在 2000 年悉尼奥运会上时，男女各分为四个级别：



男子；女子 58 公斤以下级；49 公斤以下级；68 公斤以下级；57 公斤以下级；80 公斤以下级；67 公斤以下级；80 公斤以上级；67 公斤以上级。

比赛区域

比赛区域为大小为 12 平方米的正方形场地，建于高于地面约 1 米的平台上，上面铺有弹性的垫子，为安全起见，场地外两侧平台的侧面略微向地面倾斜。场地内，正中是一个 8 平方米的蓝色正方形区域，其外边为红色的警告区，提醒选手正接近边线或平台的边缘。

一旦选手的脚踏入警告区则裁判自动暂停