

JingJiTaiQuanDaoXunLian

中国跆拳道协会推荐教材

竞技跆拳道训练

曾于久 著



人民体育出版社

中国跆拳道协会推荐教材

竞技跆拳道训练

曾于久 著

人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据 53

竞技跆拳道训练 / 曾于久著. -北京: 人民体育出版社, 2014

ISBN 978-7-5009-4536-9

I. ①竞… II. ①曾… III. ①跆拳道-基本知识
IV. ①G886.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 222617 号

*

人民体育出版社出版发行
三河兴达印务有限公司印刷
新华书店经销

*

787×960 16 开本 21 印张 300 千字
2014 年 2 月第 1 版 2014 年 2 月第 1 次印刷
印数: 1—3,000 册

*

ISBN 978-7-5009-4536-9
定价: 42.00 元

社址: 北京市东城区体育馆路 8 号 (天坛公园东门)
电话: 67151482 (发行部) 邮编: 100061
传真: 67151483 邮购: 67118491
网址: www.sportspublish.com

(购买本社图书, 如遇有缺损页可与发行部联系)

序 言

1994年5月,国家体委重竞技运动管理中心在河北省正定县举办首次全国跆拳道教练员、裁判员训练班。因为一个偶然的缘故本人有机会参加了这次训练班的学习,回到学校后就开始组建武汉体育学院跆拳道队。在学校领导的大力支持下,在进行武术散打专项教学的同时,从事了7年跆拳道的教练员工作,此间还兼任了国家跆拳道集训队的教练员。当时,跆拳道正处在我国政府主导开展的初期,由于中国的武术散打与韩国的跆拳道都是人体徒手对抗性质的同类运动项目,而武术散打在我国有雄厚的人才基础。因此,我国的第一代跆拳道教练员、运动员大多数是由武术散打转项而来。

最近,本人出版了一本《武术散打训练新论》的专著,在写作过程中发现武术散打与竞技跆拳道训练理论和方法异曲同工,只不过是使用的人体格斗方法不同而产生的特殊矛盾不同。由于多年从事武术散打和竞技跆拳道两个运动项目的教学训练工作,对他们的共性和个性有深切的体验和感悟,加之跆拳道还没有一本可以供体育院校专修学生和优秀运动队使用的专门教材。为了充分利用《武术散打训练新论》的研究成果,在国家体育总局拳击、跆拳道运动管理中心的鼓励和支持下,以兼容共性、彰显个性的原则,改编成了《竞技跆拳道训练》教材。这本教材不但系统总结了竞技跆拳道训练方面的内容,而且还有一些涉及到体育理论方面的新观点。

一是关于专项训练教材的内容结构如何构建的问题。因为,我国体育运动项目的术科类教材,总体上都是以“三基结构”来承载教学内容,几十年一成不变、止步不前。所谓“三基结构”是指按照基本技术、基本理论、基本教法的模式来反映教材内容。这种科普性读物或普修教材的模式,最大缺陷就是不能深入反映人体机能做功规律、运动项目活动规律、竞技能力训练规律,高度融合、协同运作的客观状态。经过多年的探索与思考,专修教材和训练教材必须突破“三基结构”的模式,在深刻认识人体运动功能系统的基础上,以运动员智能、技能、体能、心能的“四能结构”为载体来承载教材内容。

二是《跆拳道训练》教材涉及的大部分内容都是人体机能做功规律、运动

项目活动规律、竞技能力训练规律高度融合、相互作用的客观反映。例如，智能是技能的指挥系统，在运动实践中如何进行指挥？技能是运动项目的操作系统，基本技术、动态技术、使用对策的内容主体有什么不同？什么是技法运用的原理、要素和对策？体能是技能的保障系统，专项体能有什么特点？结合专项如何训练？心能是技能的调节系统，什么是心能的要素？在训练、竞赛中如何发挥作用？什么是运动员的制胜规律？什么是跆拳道运动员的训练理念和本质规律？等等，如此庞大繁杂的问题进行了解答。

三是专项训练理论与方法的总结，其内容体系和基本观点与体育学科的基础理论、术科的共性理论有千丝万缕的联系，因此必须置于相关体育理论的环境之中。然而涉及到人体机能作功规律、运动项目活动规律、竞技能力训练规律相结合的现有理论成果，存在“知者言不深，言者不贴切”的现象。所谓“知者言不深”是指教练员和运动员，虽然他们有训练和竞赛的实践经验，但是做到融会贯通地综合运用多学科的知识，进行客观、整体、深入、综合的分析问题和解决问题，并上升到理论的高度来阐述专项运动、训练、竞赛的各种规律很难，以至于造成了专项理论普遍滞后于运动实践的局面。为了说明这个问题，以篮球为例来解释容易使人理解。

《篮球》教材中的各种运球、传球、投篮等动作，都是以平时训练没有对手的阻拦、破坏、抢夺为前提，以本人最合理的姿势状态和球的运行轨迹为基点而形成的动作技术规范。然而在比赛中，当持球运动员遇到对手的制衡时，为了使运球、传球、投篮动作实现自己的意图，肯定会根据对手制衡的不同情况进行姿势状态的随机变化，这种变化不但是大量的、主要的，而且与竞技能力的训练密切相关。这种现象如何用概念来表达？基本技术如何进行动态调节？基本技术与运用能力相互之间是什么关系？等等。跆拳道也是一个非周期对抗性的技能项目，同样存在基本技术、动态技术和使用对策的问题。现象是入门的向导，透过现象看本质是唯物主义的方法论，术科理论的深化必须对这些现象进行正确的认识和科学的总结。

所谓“言者不贴切”是指体育理论学科的工作者，虽然他们有渊博的本学科的知识，但是确没有高水平运动员运动、训练、竞赛实践的体验，实现学科理论和运动实践在深层次上的结合很难，以至于造成相关理论学科脱离实际的裂痕比比皆是。例如，我国的运动训练学还没有完全解决好运动训练到底练什么问题。毫无疑问，运动员竞技能力的要素是运动训练的内容，什么是运动员的竞技能力？《运动训练学》教材中说：“竞技能力由具有不同表现形式和不同作用

的体能、技能、战术能力、运动智能以及心理能力所构成”。还有些专家把运动员的竞技能力归纳为智能、技能、体能、战术、机能、形态、心理素质七个要素。这些总结肯定存在问题，首先智能与战术并不具有平行的关系，战术的核心是谋略，谋略是一种思维形式，思维是智能的内部概念。其次机能是支撑运动员竞技能力的机制、原理，是所有训练内容存在的共性问题，不能将机能下降为训练内容中的一个要素。还有形态是选材的重要指标，不足以成为与其他要素相提并论的训练内容。因此，在撰写专项训练教材之前，必须对应该属于运动训练学解决的问题进行正确的梳理才能够纲举目张。

四是人体机能作功规律、运动项目活动规律、竞技能力训练规律都与运动员的心理活动有关。运动员的心理活动不但需要置于人体运动功能系统的宏观背景下，按照各自的性质和功能对其进行合理的结构划分，而且应该充分地总结出运动员在运动、训练、竞赛三个方面心理活动的基本规律。查阅运动心理学的有关资料发现，运动心理学还停留在普通心理学的阶段，没有真正进入到运动心理学应该承担的主体内容和实质部分。即使是大家最熟悉的心理素质的概念，心理素质到底是什么？在《运动心理学》的教材中确找不到的答案。运动心理是运动员竞技能力的重要组成部分，在运动训练中占有半壁江山的地位，运动心理的内容主体和实质部分应该是运动员在运动、训练、竞赛过程中心理活动的客观反映。因此，跆拳道训练教材必须对运动员的专项心理活动进行重新总结。

五是在体育界“技术”与“技能”是最常用的概念，但由于对技术和技能这两个概念还没有形成严格、统一的界定，技术与技能在不同的体育学科，不同的运动项目中，随意使用的现象经常发生。归纳起来，第一种是将技术与技能作为同义词混用；第二种是将技术作为基本技术，技能作为运用能力，两个内容指向不同的并列词使用；第三种是将技能作为基本技术和运用能力的复合词进行使用；第四种是不考虑所指的客观对象适合不适合进行滥用。概念不但是逻辑思维的起点，而且技术和技能的不同内容指向与运动、训练、竞赛的不同生理机制、不同运动表现、不同训练措施存在天壤之别。基本技术是建立动作的动力定型，运用能力是动作随机的动态变化。由于对技术与技能内涵的不理解，以至于《运动生理学》教材中，错把技能和技术当同义词而且用专门的章节进行分析，这种生理机制和运动现象的错位肯定会误导教练员和运动员的专项运动训练。

在运动心理学中出现了“心理技能”的概念，这也是滥用技能一词的典型案例。首先，动作才是技术或技能的载体，没有动作就不存在技术或技能，技术或

技能非要通过动作才能反映出来,而心理是人们头脑中内部的活动方式,具有看不见、摸不着的隐形性质,心理活动的能力用技能的概念来表达不妥。其次,心理技能的提法与心理学自身的概念相矛盾,这里所说的心理技能实质上是讲人的思维活动能力,思维属于智能的范畴,如果再提出心理技能的概念,心理活动到底是“技能”还是“智能”会使人感到莫衷一是。面对技术和技能这两个术语五花八门进行运用的现象,需要在准确界定的基础上,结合运动、训练、竞赛的客观现象进行深入的分析。

虽然,在长期的教学和训练实践中,养成了勤于思考、善于辨析的习惯,因此积累了大量的心得体会。绞尽脑汁梳理具体问题,自认为能够自圆其说,但是用文字来表述确非易事。由于本人写作水平的限制,加上教材内容涉及的学科领域宽泛,需要建立、解释、运用的概念太多,搞得“头昏眼花”却不能达意时,无数次出现过放弃的念头,因为自己的专业职称、行政职务、工作年龄都已经到了尽头,完全可以不用如此劳心劳神。也不知是责任心、事业心、还是价值观使然,坚持、再坚持,最终还是按照实践是理论的源泉,理论与实践相统一并能指导实践深入的原则,艰难地完成了书稿的写作。

作为一个参与了我国武术散打和跆拳道两个运动项目起步与发展的教育工作者,习惯用教材的模式来阐述具体问题。教材内容严谨性的要求不言而喻,萌发写作《武术散打训练新论》和《竞技跆拳道训练》的愿望之初,到竭尽全力封笔之前,从来没有奢望其书稿是佳作。因为良好的愿望并不等于圆满的结果,甚至于会出现眼高手低的情况,因此,书中的谬误在所难免。如果教材中总结的内容能够为体育理论建设添砖加瓦,为学习专业知识起到一点作用,为优秀运动队的训练提供一点帮助,为非周期性运动项目深入的理论与实践研究提供一点线索,足矣。

曾于久

2013年4月8日

目 录

第一章 跆拳道运动概述	(1)
第一节 跆拳道运动的起源与发展	(1)
一、跆拳道运动的起源	(1)
二、跆拳道运动的发展	(4)
第二节 跆拳道运动的内容与分类	(6)
一、品势演练	(6)
二、竞技比赛	(6)
三、功力展示	(7)
四、艺术表演	(7)
第三节 跆拳道运动的特点与功能	(7)
一、跆拳道运动的特点	(7)
二、跆拳道运动的功能	(11)
第二章 人体运动功能系统的构建	(14)
第一节 人体运动功能系统导论	(14)
一、构建人体运动功能系统的原由	(14)
二、人体运动功能系统概念的嬗变	(15)
第二节 人体运动功能系统的结构与要素	(18)
第三节 构建人体运动功能系统的意义	(20)
一、能够明确运动训练的内容	(20)
二、能够认识运动训练的本质规律	(21)
三、能够得出竞技体育制胜规律的结论	(21)
四、能够统一体育学的相关概念	(21)
五、能够成为术科专修教材的新载体	(22)
六、能够弥合体育理论学科脱离实践的裂痕	(22)

第三章 跆拳道运动员的技能及其训练	(23)
第一节 技能与技术释义	(23)
一、技能释义	(23)
二、技术释义	(25)
第二节 跆拳道的基本技术	(27)
一、预备法	(27)
二、步法	(33)
三、拳法	(35)
四、腿法	(38)
五、跌法	(46)
六、单击法	(47)
七、连击法	(48)
八、调动法	(48)
九、进攻法	(55)
十、防守法	(60)
十一、反击法	(62)
第三节 跆拳道的动态技术	(64)
一、动态技术概念的由来	(64)
二、动态技术概念的定义	(65)
三、动态技术的特征	(65)
四、动态技术的方法	(67)
第四节 跆拳道技术分析	(72)
一、跆拳道技术原理	(72)
二、跆拳道技术要求	(78)
第五节 跆拳道技术运用	(81)
一、跆拳道技术运用的发展规律	(81)
二、跆拳道技术运用的基本要素	(84)
三、跆拳道技术运用的对策	(92)
四、跆拳道技术运用的对应关系	(96)
第六节 跆拳道运动员技能训练的要求	(98)
一、不能有错误	(99)

二、不能漏时机	(100)
三、不能往后退	(101)
第四章 跆拳道运动员的智能及其训练	(103)
第一节 跆拳道运动员智能概论	(103)
第二节 跆拳道运动员的观察力	(105)
一、观察对方的间隔距离	(106)
二、观察对方的内心活动	(107)
三、观察对方的姿势状态	(107)
四、观察对方的动态规律	(108)
五、观察对方的使用技法	(109)
六、观察对方的战术意图	(110)
第三节 跆拳道运动员的注意力	(111)
一、提高训练的注意力	(112)
二、感知对方的注意力	(112)
三、分散对方的注意力	(113)
四、转移对方的注意力	(114)
第四节 跆拳道运动员的思维力	(115)
一、技术思维	(116)
二、运用思维	(116)
三、战术思维	(117)
四、训练思维	(118)
第五节 跆拳道运动员的记忆力	(119)
一、技法动作的记忆	(122)
二、技法与时机对应关系的记忆	(123)
三、技法与技法对应关系的记忆	(124)
四、战术形式的记忆	(125)
五、重点内容的记忆	(126)
六、综合内容的记忆	(127)
第六节 跆拳道运动员的想象力	(128)
一、想象比赛时的技能要求	(129)
二、想象比赛时的体能要求	(129)

三、想象比赛时的智能要求	(130)
四、想象比赛时的心能要求	(130)
五、想象技法运用的创新	(130)
第七节 跆拳道战术	(132)
一、跆拳道战术概论	(132)
二、跆拳道战术原则	(135)
三、跆拳道战术形式	(140)
四、跆拳道战术训练	(147)
第五章 跆拳道运动员的体能及其训练	(151)
第一节 跆拳道运动员体能概论	(151)
第二节 跆拳道运动员的力量训练	(152)
一、最大力量的训练	(153)
二、速度力量的训练	(157)
三、力量耐力的训练	(159)
第三节 速度训练	(160)
一、速度的表现形式	(161)
二、速度训练的要素	(163)
三、速度训练的方法	(164)
第四节 耐力训练	(166)
一、耐力训练的原理	(166)
二、耐力训练的要素	(167)
三、耐力训练的方法	(168)
第五节 柔韧训练	(169)
一、柔韧训练的要素	(170)
二、柔韧训练的方法	(171)
第六节 抗击力的训练	(171)
一、抗击训练的方法	(172)
二、抗击训练的要求	(172)
第七节 身体形态训练	(173)
一、减少体重的训练	(174)
二、增加体重的训练	(175)

第六章 跆拳道运动员的心能及其训练	(176)
第一节 跆拳道运动员心能导论	(176)
一、“心能”概念的由来	(176)
二、“心能”概念的定义	(176)
第二节 跆拳道运动员的意志力	(178)
一、跆拳道运动员意志力的主要特征	(178)
二、跆拳道运动员意志力的影响因素	(181)
三、跆拳道运动员意志力的表现形式	(190)
第三节 跆拳道运动员的情感力	(192)
一、跆拳道运动员情感力的主要特征	(193)
二、跆拳道运动员情感力的影响因素	(195)
三、跆拳道运动员情感力的表现形式	(196)
第七章 跆拳道的训练理念	(201)
第一节 跆拳道训练理念导论	(201)
一、跆拳道训练理念的定义	(201)
二、跆拳道训练理念的特征	(202)
三、跆拳道训练理念的作用	(202)
第二节 跆拳道训练理念的内容	(204)
一、全面发展	(204)
二、以攻带反	(207)
三、突出特长	(212)
四、灵巧多变	(215)
第八章 跆拳道训练的本质规律	(219)
第一节 跆拳道训练本质规律导论	(219)
一、跆拳道训练规律的界定	(219)
二、本质规律的特征	(220)
第二节 跆拳道训练本质规律的内容	(221)
一、本质规律是事物的客观反映	(221)
二、本质规律在人体运动功能系统中的位置	(224)

第三节 跆拳道训练本质规律的作用	(225)
一、规范技能训练的行为	(225)
二、决定体能训练的重点	(226)
三、确定智能训练的内容	(227)
四、明确心能训练的难点	(227)
五、衡量训练效果的标志	(228)
第九章 跆拳道教学法	(230)
第一节 跆拳道教学的特点与要求	(230)
一、跆拳道教学的特点	(230)
二、跆拳道教学的要求	(232)
第二节 跆拳道教学的阶段与步骤	(233)
一、跆拳道教学技术形成的阶段划分	(233)
二、跆拳道教学内容安排实施的步骤	(235)
第三节 跆拳道的教学方法与练习形式	(236)
一、跆拳道的教学方法	(236)
二、跆拳道教学的练习形式	(240)
第四节 跆拳道的教学文件与课的结构	(242)
一、跆拳道的教学文件	(242)
二、跆拳道教学课的组织结构	(243)
第十章 跆拳道的训练法	(246)
第一节 跆拳道训练的目的	(246)
一、表现运动项目的最佳技术状态	(246)
二、表现竞技能力的最高水平	(247)
第二节 跆拳道训练的特点	(248)
一、训练要素的全面性	(249)
二、训练手段的复杂性	(250)
三、训练要求的严格性	(251)
第三节 跆拳道的训练原则	(252)
一、主观能动性原则	(252)
二、系统周密性原则	(253)

三、内容优化性原则	(253)
四、负荷适宜性原则	(254)
五、个体区别性原则	(255)
六、探索创新性原则	(256)
第四节 跆拳道训练的方法	(257)
一、跆拳道运动员智能训练的方法	(258)
二、跆拳道运动员技能训练的方法	(261)
三、跆拳道运动员体能训练的方法	(264)
四、跆拳道运动员心能训练的方法	(266)
第五节 跆拳道的击靶训练法	(269)
一、脚靶训练法	(270)
二、胸靶训练法	(282)
三、护具靶训练法	(285)
四、击头靶训练法	(289)
五、沙包靶训练法	(294)
第六节 运用跆拳道训练方法应注意的问题	(295)
一、训练方法的针对性	(295)
二、训练方法的严谨性	(296)
三、训练方法的整合性	(296)
第十一章 跆拳道运动员的训练疲劳和赛前训练	(298)
第一节 跆拳道运动员的训练疲劳	(298)
一、训练疲劳的原理	(298)
二、训练疲劳的作用	(300)
第二节 跆拳道运动员训练的过度疲劳	(301)
一、过度疲劳的界定	(301)
二、训练疲劳的测定与监控	(301)
第三节 跆拳道运动员训练疲劳的消除	(303)
一、训练疲劳消除的意义	(303)
二、训练疲劳消除的方法	(303)
第四节 跆拳道运动员的赛前训练	(304)
一、赛前训练的目的	(304)

二、赛前训练的任务	(304)
三、赛前训练的安排	(305)
四、赛前训练应注意的问题	(306)
第十二章 跆拳道教练员的临场指挥	(308)
第一节 临场指挥的作用与特点	(308)
一、临场指挥的作用	(308)
二、临场指挥的特点	(309)
第二节 临场指挥的原则和要求	(310)
一、临场指挥的原则	(310)
二、临场指挥的要求	(312)
第三节 临场指挥的内容和方法	(313)
一、临场指挥的内容	(313)
二、临场指挥的方法	(315)
第四节 影响临场指挥效果的因素和应该注意的问题	(316)
一、影响临场指挥效果的因素	(316)
二、临场指挥应该注意的问题	(317)
参考文献	(318)

世界上的武道历史追根同源，凡是技击性质的人体格斗类运动项目，不管是

在公元前一世纪左右，朝鲜半岛是高句丽、新罗、百济三国鼎立的时代，

高句丽在北部，新罗在东南部，百济在西南部，为了争夺领土战事不断。正因为战争的频繁发生，促使格斗的手段在三国中都得到了普遍的重视。由于高句丽比新罗和百济更为好战，崇尚武道就在情理之中，这可以从高句丽后来的首府丸都的历史遗迹中可见一斑。在高句丽的古墓角觥塚、舞蹈塚、三室塚的玄室壁画上，绘有跆拳道雏形的画面。角觥塚的壁画上绘有两名男子互相搂抱进行格斗的动作姿势；舞蹈塚的壁画上描绘了高句丽人的生活情况和具有技击含义的舞蹈动作姿势；三室塚玄室的天花板上画有两名男子格斗的准备动作姿势，这些壁画就是早期跆拳道运动的客观反映。欧美的文化是石造文化，所以能使历经战火摧残的数千年文化痕迹得以保存下来。而东方文化是木造文化，经过战火的洗劫大都化为灰烬，因此在古墓的壁画上发现跆拳道的历史遗迹是很珍贵的。

为了应对战事，高句丽王朝制订了选士制度，通过竞技选拔那些武艺高强、胆识过人的斗士。每年在3月至10月间要组织一个盛大的节日，这个节日后来统称为“嘉俳”，而且将时间定格在7月16日至8月15日，作为一种民族祭奠历时一个月。节日中有各种丰富多彩的活动，有剑舞、射箭、蹈跟（跆拳道的早期名称）、秋千、骑马等项目的表演。另外，还专门组织搏击比赛，格斗双方跳入冰冷的水中进行格斗，胜利者不但被授予“Sun Bar”的荣誉而且还被选为武士。成为武士之后必须接受格斗训练，这一点可以从三室塚的壁画“武士攻城图”中得到进一步的证实。

新罗建国比高句丽早约20年，是一个以现在的庆尚道地区为中心的小国家，虽然四周被强国所围困，而且经常受到高句丽和百济的入侵，但是在三国中持续的时间最长，主要原因就是重视武道作为抵御的手段。新罗由陈兴王亲自创立的“花郎道”青年武士团，其宗旨是“事君以忠、事亲以孝、交友以信、临战不退、杀身有择。”“花郎道”组织年轻人聚集在一起祭神、切磋武艺、磨炼意志，经常开展射箭、踢球、角觥、蹈跟、骑马、狩猎、秋千等活动。“花郎道”造就了一批英勇善战的武士，成为保卫新罗的中坚力量。

虽然新罗是佛教国家，但大多数的僧侣都是花郎出身，这可以从石窟庵守门金刚力士佛像的动作姿势上得到印证。跆拳道在新罗时期受到了高度的重视，描写新罗风俗习惯的《帝王韵记》一书中就记载有反映早期跆拳道运动的情况，两个人直立互相用腿踢击，形式有互相踢脚、互相踢躯干、互相踢头三种。另外，还记载有手打、拳白、打击等活动。据《史记》《古事》等书的记载，这些技法在新罗、高句丽、百济等国都很普及。