



高|校|学|术|文|库
体育研究论著丛刊

跆拳道运动文化 与技能教学研究

潘瑞成 著



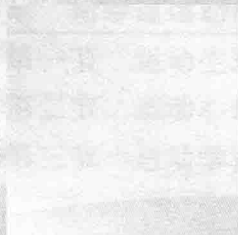
中国书籍出版社
China Book Press



高|校|学|术|文|库
体育研究论著丛刊

跆拳道运动文化 与技能教学研究

潘瑞成 著



中国书籍出版社
China Book Press

图书在版编目(CIP)数据

跆拳道运动文化与技能教学研究/潘瑞成著. —北京:

中国书籍出版社, 2018. 5

ISBN 978-7-5068-6893-8

I. ①跆拳道… II. ①潘… III. ①跆拳道—体育文化—研究

②跆拳道—运动训练—教学研究 IV. ①G886.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2018)第 118942 号

跆拳道运动文化与技能教学研究

潘瑞成 著

丛书策划 谭 鹏 武 斌

责任编辑 牛 超

责任印制 孙马飞 马 芝

封面设计 崔 蕾

出版发行 中国书籍出版社

地 址 北京市丰台区三路居路 97 号(邮编:100073)

电 话 (010)52257143(总编室) (010)52257140(发行部)

电子邮箱 chinabp@vip. sina. com

经 销 全国新华书店

印 刷 三河市铭浩彩色印装有限公司

开 本 710 毫米×1000 毫米 1/16

印 张 15.75

字 数 204 千字

版 次 2018 年 10 月第 1 版 2018 年 10 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5068-6893-8

定 价 64.00 元

目 录

第一章 跆拳道运动文化基本知识概述	1
第一节 跆拳道的概念	1
第二节 跆拳道的起源与发展	1
第三节 跆拳道的特点及功能	13
第四节 跆拳道基本动作术语与礼仪	16
第二章 跆拳道运动的学科理论基础	26
第一节 运动生理学基础	26
第二节 运动心理学基础	41
第三节 运动学基础	50
第三章 跆拳道技能教学基本理论	56
第一节 跆拳道技能教学的基本特点与要求	56
第二节 跆拳道技能教学的阶段与步骤	60
第三节 跆拳道技能教学方法与手段	65
第四节 跆拳道技能教学原则	80
第五节 跆拳道技能教学的组织与实施	88
第四章 跆拳道技能教学研究	93
第一节 跆拳道技能教学的内容	93
第二节 跆拳道技能教学课的任务与结构	95
第三节 跆拳道品势教学	97
第四节 跆拳道技能教学文件的设计	101

第五节 跆拳道技能教学成绩考核	107
第五章 跆拳道技能训练的科学保障体系研究	111
第一节 跆拳道技能训练与科学营养保障	111
第二节 跆拳道技能训练与运动保健保障	116
第三节 跆拳道技能训练与科学医务监督	126
第四节 跆拳道技能训练过程的科学监控	133
第六章 跆拳道基本技术教学	155
第一节 跆拳道进攻技术分析 & 学练方法	155
第二节 跆拳道防守技术分析 & 学练方法	179
第七章 跆拳道基本战术教学	186
第一节 跆拳道战术的基本形式	186
第二节 跆拳道战术训练的方法	193
第三节 跆拳道战术实战能力训练	202
第八章 提高跆拳道运动技能的方法	209
第一节 脚靶训练法	209
第二节 护具训练法	220
第三节 空击结合步法训练法	230
第四节 综合训练法	235
参考文献	243

第一章 跆拳道运动文化基本知识概述

跆拳道是奥运会正式比赛项目之一,由于其所具有的独特魅力和特点,吸引了越来越多年轻人的参与,在世界各地拥有广泛的群众基础。同其他运动一样,除了作为竞技项目外,跆拳道也是大众健身的重要手段之一。本章就跆拳道运动文化基本知识进行阐述。

第一节 跆拳道的概念

跆拳道是指一种起源于朝鲜半岛的格斗术,主要利用手脚等部位进行搏击对抗,是一项注重礼仪修养的舞蹈体育运动。

在跆拳道中,“跆拳道”是指用脚踢;“拳”是指用拳击打;“道”是指运用方法,是一种精神文化的心得与修养。跆拳道是一种拳脚并用的运动,在竞技跆拳道中,由于主要是以脚为主,又将其称为“脚的技术”。

第二节 跆拳道的起源与发展

一、跆拳道的起源

在古代朝鲜的原始社会后期,随着社会生产力的发展,私有

制的萌发,剩余生产物质的出现,在氏族部落中产生了族长或首领占有和继承剩余物质的制度,氏族内部的贫富差距由此出现,并将原始氏族公社制度引向崩溃,从而产生了阶级。随后,为争夺奴隶和领土的氏族部落之间的战争爆发。出于战争的需要,大量的生产工具转化为相互厮杀的武器;生产技能也随之转化为军事技能。同时也渐渐使军事格斗技能更为专门化,形成了独立的技术领域,这对后来跆拳道的形成、发展、完善产生了深刻的影响。

此外,朝鲜半岛跆拳道的渊源与宗教祭祀、教育娱乐也有着密切的关系。原始宗教的主要形式——巫术与图腾崇拜常常通过原始的武舞来体现。在古代朝鲜半岛进入农耕时代后,逐渐形成了崇拜祖先,崇拜天神、太阳、山岳、树木、江河、动物等原始信仰。每年五月下种,十月秋收之后,广大民众群聚起来祭祀天地神灵也成为定制。各部族的祭礼相似而名称各异,如扶余的“东盟”、马韩的“十月祭”、高句丽的“舞天”、新罗的“伽俳”等都是祭祀天地神灵大会的称谓。与古希腊奥林匹亚祭礼相似,在祭礼之后都要进行各种技艺的表演和竞技,向天地神灵表示敬意;欢庆丰收并祈求来年风调雨顺、平安吉祥;同时此类活动还兼有教育的作用,主要体现在向年轻一代传授各种生产与军事技能;通过这类活动来对武士和氏族部落新的领导人进行选拔。作为萌芽状态中的武艺,自然是角逐的主要项目之一。在这种环境下,原始的武艺逐步发展完善,形成了一种融知识、技能、身体训练和习惯培养等为一体的多功能活动。

二、跆拳道的发展

(一)三国时期的跆拳道运动

公元前1世纪左右,朝鲜半岛出现了高句丽、百济、新罗三个王国相互对抗的时代,这就是朝鲜半岛历史上著名的三国时期。

它是朝鲜半岛从奴隶制向封建制过渡和封建社会上升的重要时期。在 700 余年的时间里,三国之间为争夺领土而不断引发战乱,纷争四起,社会基本处于动荡不安的状态,因而三国都极为注重武艺的军事价值。在朝鲜古代文献《三国史记》87 人的传记中,具有武士身份的就有 60 人,占总人数的 69%,这种社会环境极大地促进了军事武艺技能的发展和武士团体的出现,以适应战争的需要。同时也为跆拳道的发展提供和创造了极为有利的条件。

1. 高句丽的跆拳道运动(公元前 37 年—公元 668 年)

高句丽建国于公元前 37 年,公元 668 年被新罗以武力征服,存国 731 年。西、北部与中国接壤,南与百济、新罗相连。

高句丽在三国中建国最早,国力最为强盛。它北拒中国,南进攻百济、新罗,扩张领土。在这个过程中,主要依靠其强大的军事力量。因此,高句丽历代统治者都很重视武士的选拔和强化军事训练。据《三国史记》记载:“高句丽每年在春天三月会猎于乐浪之丘”进行军事训练和通过狩猎及各种武艺竞技来选拔武士;在高句丽,著名的“先辈”(或称“仙人”,是一种对武士的尊称)就是在“臣苏涂”祭坛前选拔出来的勇敢而优秀的武士。除此之外,还有专门为培养武士和文职人员特设的“扁堂”(庶民子弟专用)和“太学”(贵族子弟专用)。作为一种制度,这些武士们组成团体,享受国家俸禄,平时聚集在一起读书习武,农耕渔猎,筑城修路;战时奉诏入伍,征战沙场,为国家献身。跆拳道(手搏)与射箭、摔跤(角抵)等技艺是他们必备的训练和考核、选拔的主要项目。目前对高句丽王朝的考古发掘显示:跆拳道(雏形)在高句丽时代已相当普及,成为广大民众茶余饭后、喜庆节日休闲娱乐的主要活动内容,与日常生活密不可分。从中国吉林省集安市发掘出土的高句丽古墓中(公元 4 世纪左右),发现在其中的三室冢第三室西壁上绘有武士徒手练武图,舞踊冢玄室和主室的顶部均绘有武士徒手对抗的练武图,还有角抵冢中的角抵壁画,既有个人的单练,也有两人的对练。从绘画中我们可以想象:在蓝天碧云、

阳光灿烂的大树下,一对对选手正在众多围观者的簇拥下,进行各种武艺的较量,两人之间还站着一个类似裁判员的人,在众人的喝彩声中充分体现出他们雄赳赳的气势,展现了高句丽人民奋发图强、勇敢拼搏的精神和高超的技艺。从这些壁画的初步分析中,我们可以看出在当时,高句丽的手搏、摔跤活动像狩猎一样普及,在军队及上层社会相当流行,已成为人们日常生活的组成部分。手搏与摔跤不同,虽然都是徒手较技,但方式方法各异,说明徒手搏击技术已发展到相当高的水平,技击术的分类也越来越细和专门化。壁画中的手搏图与中国东汉时期(河南打虎亭出土的东汉壁画)的手搏相比较,无论是名称、动作还是人物图像几乎相同,虽然在时间上相隔数百年,但仍然可以看到古代朝鲜半岛的手搏(跆拳道)与中国的古代手搏有着密切的联系。一个拥有强大军事力量的高句丽王国,赋予跆拳道勃勃生机,为丰富、完善、普及跆拳道提供了良好的社会环境和扎实的基础。

2. 百济的跆拳道运动(公元前13年—公元660年)

百济兴起于公元前13年,建国约在公元18年。国土位于朝鲜半岛西南部(汉江以南地区)。至公元400年左右,百济壮大成为拥有今天的黄海道至全罗道南海的广阔肥沃土地的王国。建国初期定都于汉江南岸的广州(京畿道),公元475年迁都于熊津(忠清南道公州),公元538年再迁都于泗泄(忠清南道扶余)。公元660年被新罗灭亡。

百济是当时三国中实力最弱的国家(从其三迁首都中可以看出),出于保卫国家不受外来势力侵略的目的,同时也从吞并邻近小国的需要出发,必须拥有强大的常备武力。因此,百济历代国王都很推崇武艺,重视培养、训练武士,并且百济民间百姓大众也深爱骑马、射箭和“便战戏”等具有武艺内容的娱乐活动。据《三国史记》中记载:每年九月在都城“西台”这个地方都要举行弓射大会,进行骑马、射箭、蹈跟(原始跆拳道)等武艺的比赛,特别是“便战戏”这种集竞技、观赏、娱乐于一体的比赛形式,深受百济民

众的喜爱,可以认定是现代跆拳道的一种雏形。另据《海东韵记》中记载:类似手搏的“手癖(臂)打”这种技法,在当时百济的军队与民间都很盛行,用于训练和娱乐。

3. 新罗的跆拳道运动(公元前 57 年—公元 918 年)

新罗,原名沙罗(或称“徐罗伐”),后更名为新罗。它是由辰韩的封建势力于公元前 57 年在朝鲜半岛的东南部兴起,约在公元 2 世纪前后建国。其领土在庆尚道东部和江原道的一部分地区,定国都于庆州。

一开始因为国力弱小,新罗会主动避开与高句丽和百济的冲突,采取与高句丽联合的国策,有时甚至派王族成员到高句丽作人质,以换取高句丽的支持与援助。在四面强敌的包围下,新罗的统治者励精图治,为了富国强兵,在大力发展社会生产力的同时,对军事也特别重视,加强了军队的建设和对民众的武艺训练。新罗的武士们崇尚武艺,经常举行射箭、鞠蹴、角抵、骑马、狩猎、秋千等活动,在每年的 7 月 16 日至 8 月 15 日这一个月的时间里,举行全国性的类似于现代狂欢节日的大型体育娱乐活动,这种将军事技能和歌舞转化为体育化的活动,统称为“伽倻”。在真兴王 37 年(公元 576 年),新罗效仿高句丽的“仙人”制度,组织了“花郎道”。花郎道又称“国仙道”“风月道”“源花道”“风流道”,是由当时封建贵族子弟中品貌端庄者组成的准武士团体。其主要宗旨是对青少年进行道德伦理、忠君爱国的教育,培养能够为封建统治阶级服务的文武兼备的官吏。据申采浩《朝鲜上古史》记载:国仙花郎的选拔,要在“臣苏涂”祭坛前进行手搏、击剑、射箭、骑马等武艺以及典籍、学识的考试,优秀者方能入选。平时“相磨以道义,相悦以歌乐,游娱山川而无远不至”;战时以身殉国、杀身成仁,正是他们生活的真实写照。他们经常利用各种聚会相互切磋、磨炼武艺,弘扬武士精神。圆光法师为花郎道制定的“事君以忠、事亲以孝、交友以信、临战无退、杀生有择”的“世俗五戒”为其宗旨,同时也是“花郎道”武士的精神所在。从此中可以看到中国

的儒、佛思想对朝鲜半岛文化的深刻影响,直至今天,跆拳道的精神也是与之一脉相承的。

佛教是新罗的国教,许多僧侣都是花郎出身,这可从善德女王 3 年(公元 634 年)建造的芬皇寺砖塔遗迹的守门佛像中金刚力士的原始跆拳道姿势造型中窥见一斑(与现代跆拳道极其相似)。在古籍《帝王韵记》中曾记载一个新罗的跆拳道活动实例:两人面相站立,踢击对方。此方法有三种,第一种是踢对方的腿;第二种是技术稍熟练的人踢对方的肩膀;第三种是高水平的人踢对方的发髻。此外,还有手擗打、拳白、打击等活动的记载。由此可知,类似现代跆拳道的武艺或技击术在新罗早已盛行的事实。

国力渐渐强大的新罗,与中国唐朝统治集团联合,于公元 660 年和 668 年先后征服了百济与高句丽,统一了朝鲜半岛,建立了与新罗王国一脉相承的新罗王朝。

(二)高丽时代的跆拳道运动

公元 918 年,开京的一个大封建势力泰封国的大臣王建,发动政变,颠覆泰封国,建立了新的王朝。从继承强国高句丽的意思出发,定国号为高丽,建都于开京(现在的开城)。使之成为朝鲜半岛历史上第一个统一的国家。世界历史发展过程中极其罕见的单一民族的国家就此诞生了,它上承三国、统一新罗、下启李朝,达到了朝鲜历史上封建社会的巅峰,经济和文化都得到了空前的发展和繁荣。

由于长期受到来自北方蒙古、女真、契丹等外来民族的侵扰和出于对其邻近小国进行武力征伐的需要,高丽历代国王都十分重视军队的建设,特别注重士兵与民众的武艺训练,“手搏”得到了很大发展。根据《高丽史》中关于“手搏”的记载,这一时期手搏的发展呈现出以下几个特点。

第一,手搏作为军事武艺,文臣武将都要经常习练,善手搏者都会得到赏赐或加官晋爵;不善手搏者往往会遭到歧视和同僚的讥讽、污辱。例如,“义叟善手搏,毅宗爱之,以队正升别将”;权臣

崔忠献“尝会客设宴,使重房有力者手搏,胜者即授校尉、队正以赏之”。如此情景之下,使得手搏在官员中普遍开展,得以盛行。上行下效,作为进身之阶,极大地鼓励了广大士兵和民众踊跃参与手搏的训练与竞技,使之成为高丽人民十分喜爱的竞技运动形式之一。

第二,历代国王均重视手搏的训练。例如,肃宗创建了一个号称“别武班”的军事组织,包括有神骑军、神步军和所谓的降魔军,其中大多数都是手搏(跆拳道)的高手。再如,忠惠王本人十分喜爱手搏,便要求他的军队特别是“禁卫军”,必须进行具有跆拳道特点的“手搏”竞技运动练习,士兵们常用拳、掌、脚等身体部位击打墙壁、木块和砖瓦,以磨炼、提高上下肢及其他身体部位的攻击能力。同时,历代国王都经常观看手搏表演,对获胜者赏赐财物,对手搏运动起到了极大的推动作用。在此期间还出现了“五兵手搏戏”的集体对练的表演形式,使手搏具备了一定的娱乐观赏内容和价值。例如,忠惠王邀请武艺超群的士兵金振郤到宫中表演手搏技艺,在朝野上下极力推崇手搏技艺,使之声望大振,受到广大民众的喜爱和追捧。

第三,在此期间,手搏的威力大为提高,达到能够置人于死地的程度。《高丽史》中就有明确的记载:“李义民击椽、椽动”“杜景升击壁、壁穿”和“李义民击人脊柱、人死”等,展现了手搏技艺的威武刚猛和高超技巧。

纵观高丽历史,可以说是手搏(跆拳道)发展的鼎盛时期,这一时期跆拳道得到进一步的完善,并逐渐走向成熟。

(三)李氏朝鲜王朝的跆拳道运动

公元1392年,高丽军队的右军指挥李成桂在鸭绿江江心的威化岛发动政变,带领军队打进首都,驱逐国王,取代高丽,建立了朝鲜李氏王朝,将首都由开京迁到汉阳(现在的首尔)。从此朝鲜进入了一个封建统治制度更臻完善、经济和文化显著发展的历史时期。

李氏王朝由于崇儒排佛,重文轻武。这一时期跆拳道没有得到官方的重视,军事武艺及跆拳道的发展失去了高丽时期的良好条件。但在民间却始终没有停止过“手搏”“跆拳道”这些跆拳道的初始技艺的活动。从《朝鲜王朝实录》和《东国兴地胜览》等文献的记载中可知:一方面“手搏”与“跆拳道”这类活动在民间开展非常广泛、普及;另一方面官方对跆拳道活动的各类文字记载却极少(特别是对历代皇帝观赏此类活动的记载与描述)。即使有记载,如“鹊旨在郡(偭山)北十二里忠清道恩津县里,在每年的七月十五日,附近的广大民众都聚集在一起进行‘手搏戏,的活动,以争胜负”,也只是作为民俗活动形式的描述而已。实际上,在整个李氏王朝的中、后期,手搏已经成为娱乐游戏性的民俗活动形式之一,具备了一定的观赏价值。特别是火药在军事领域中的广泛运用,标志着冷兵器时代的结束。作为徒手技击术的手搏、跆拳道等,自然在时代面前转变了其自身原有的价值取向,健身、娱乐、自卫等功能是其必然的选择。

然而,跆拳道作为一种武艺,又是广大民众深爱的民族传统竞技体育活动,它既具有明显的提高体能与战斗技能的作用,同时也是培养勇猛顽强作风及爱国主义精神的有效手段与途径。因此,在那样一个时代,无论统治者重视与否,广大民众和武士们仍然把手搏、跆拳道作为自卫术和基本武艺,从事严格的训练,并在抗击日本倭寇、保家卫国的战斗中充分展现出来。同时国家在选取武士时仍把它作为重要的测试项目之一。据文献记载:一个人如果想做武官,就必须在晋升考试中使用手搏或跆拳道技艺打倒3人以上。纵观李氏王朝的整个历史过程,我们不难发现,像手搏、跆拳道这类搏击自卫术,虽然得不到官方的重视与推崇,但它依然受到军队士兵和广大民众的热爱,技艺也得到了进一步的发展与完善。在李氏王朝的后期,有关搏击自卫术的文字理论整理工作有了较大进展,公元1790年,李德懋、朴齐家、白东修三人奉正祖之命,汇编了《御定武艺图谱通志》。这是后世所公认的跆拳道代表作。此书主要参考了中国明朝抗倭名将戚继光的《纪效新书》,

记录了当时朝鲜半岛的 24 种武艺。它不仅收录了“手搏”“跆拳道”等徒手格斗技击术的一些技法、动作图解和关于这些徒手格斗技击术的源流、发展,而且还收录了多种器械的使用方法,并将很多其他域族的、技击性很强的武术技艺汇融于其中,使跆拳道的源流与发展在文字记录和理论上有了较为科学的记载和论述。因此,可以说李氏王朝是跆拳道集大成的发展时期,而且早期跆拳道的初步体系也在此期间逐渐形成。

(四) 近代跆拳道运动

朝鲜李氏王朝末期,国内阶级矛盾不断激化,农民起义风起云涌,代表先进官僚阶层的开化派也在朝鲜半岛进行了资产阶级革命的尝试。与此同时,外来势力特别是日本帝国主义对朝鲜半岛虎视眈眈,处于内外交困的李氏王朝面临巨大的危机。1894 年 7 月,日本帝国主义侵略军袭击并占领了朝鲜王宫,紧接着在朝鲜发动了对中国清王朝的战争,其结果是中国清王朝战败并退出朝鲜半岛。从此朝鲜半岛沦为日本帝国主义的殖民地。公元 1905 年,日本帝国主义强迫李氏王朝缔结了所谓的《乙巳保护条约》,进一步夺取了朝鲜的行政、司法、财政、警察权和解散了为数不多的朝鲜军队。公元 1910 年 8 月,日本帝国主义完全占领了朝鲜半岛,所谓“韩日合邦”的殖民傀儡政权取代了李氏王朝,立国 518 年的李氏王朝就此结束了其历史使命。

殖民时期,日本在朝鲜实行“武断政治”,为推行殖民政策,一度下令禁止所有的朝鲜文化活动,特别是对广大民众习练军事武艺和进行某些民俗活动又恨又怕,跆拳道的发展也因此受挫而转入民间秘密发展。其传承只能在父子、师徒中隐蔽地传播与相授。《梅泉野录》记载:“京师旧俗,以正月上旬聚南门外及五江上下,分队投石搏击赌胜,其死伤者设之为常,谓之便战,十数日不散,至是倭恶其习武,派兵严禁,而终不戢,至发炮射击,仅以散之”便是例证。跆拳道曾一度与日本空手道(KARATE)同名,日本帝国主义的殖民政策可见一斑。在此期间,大量的朝鲜人被迫

背井离乡,流浪到中国、日本及世界各地,其中不乏一些身怀绝技的跆拳道高手。他们将中国的武术、日本的空手道等各国的武艺与跆拳道技艺糅合在一起,使之得以保存下来,从而使跆拳道技法、技巧、技能得到了充实与发展,逐渐形成了跆拳道新的技术体系。正因为如此,跆拳道被人们认为是经过东亚文化熏陶的韩国“国技”。

1945年8月15日,日本宣布投降,朝鲜独立。大量流浪在国外的朝鲜人返回家园,他们将国外新的武艺带回了朝鲜,与当地拳师一起,在继承和发扬原则的指导下,将各种武艺与跆拳道技法融为一体,去伪存真,促使现代跆拳道的基础体系逐渐形成。

(五)现代跆拳道运动

进入20世纪50年代,摆脱了日本帝国主义殖民统治的韩国跆拳道也进入了新的发展时期,各式道馆(场)如雨后春笋般地在韩国各地诞生,如“青涛”“彰武”“正道”“武道”“韩武”“智道”“松武”“吾道”等吸引了许多青少年习武健身。可是,由于派系林立,内部矛盾重重,对跆拳道的解读各执一词;对跆拳道的名称认定众说纷纭:“托肩”“退骹”“手搏”“跆拳道”“唐手”“空手”等,十分混乱,在此情形之下,崔泓熙、李鍾佑、蔡叔命3人基于以下原因开始重整跆拳道。

(1)将日本殖民主义教育的毒害与影响彻底清除。

(2)重新认识民族传统文化。

(3)重塑国民形象,振奋民族精神。

(4)整合、统一、规范朝鲜武艺,开始了对朝鲜半岛现有武艺的整理。

在继承、弘扬、革新、发展的原则指导下,确立了以技击、品势、竞赛为特点的现代跆拳道运动,标志着跆拳道迈向科学化、体系化、民族化、国际化发展的新里程。1950年组建跆拳道协会;1955年统一跆拳道名称;1959年成立大韩唐手道协会,后更名为大韩跆拳道协会。1972年11月30日,大韩跆拳道中央道场“国

技院”成立,跆拳道进入了一个空前繁荣、迅速发展的新时期。

自 20 世纪 50 年代开始,韩国政府为了重塑国民形象,振奋民族精神,在全国大力推广、开展跆拳道运动。进入 20 世纪 60 年代以来,韩国经济复苏,国力增强,政府及有识之士受日本向国外推广柔道运动并最终成为奥运会项目的启发,开始有计划、有步骤地向海外推广跆拳道运动。经过几十年的努力,这个被称为韩国“国技”的运动项目在世界各国遍地开花,蓬勃发展。目前全世界有 170 多个国家和地区约 7 000 万人从事跆拳道的学习和训练。

1973 年,世界跆拳道联盟(WORLD TAEKWONDO FEDERATION,即 WTF)成立,现有会员国近 170 个。现任主席为韩国人赵正源。跆拳道目前已相继进入包括奥运会在内的几乎所有重大国际比赛和体育组织:1975 年世界跆拳道联盟加入国际体育单项联合会;1980 年世界跆拳道联盟获得国际奥委会的承认,跆拳道运动进入国际奥委会大家庭,开始为成为奥运会正式比赛项目而努力。跆拳道于 1986 年列入亚运会正式比赛项目;1987 年进入泛美运动会、全非洲运动会及东亚运动会的正式比赛项目;1988 年、1992 年、1996 年 3 次列入奥运会表演项目;1994 年在法国巴黎召开的国际奥林匹克大会决议,跆拳道列入 2000 年悉尼奥运会正式比赛项目,设 8 枚金牌(男、女各 4 枚),从此以后,在历届奥运会中跆拳道都作为正式项目出现。此外,跆拳道也是世界大学生运动会、友好运动会、南美运动会、南太平洋运动会、世界军人运动会等一系列国际体育赛会的正式比赛项目。每两年举办一次跆拳道世界锦标赛和世界杯比赛已形成定式,同时,世界各国每年还举办各种类型的公开赛、邀请赛及城市杯赛,丰富的赛事,为普及跆拳道运动和提高跆拳道运动技术水平提供了广阔的平台。

目前,世界跆拳道联盟(WTF)(图 1-1)与国际跆拳道联盟(ITF)(图 1-2)是世界两大跆拳道组织。其中,世界跆拳道联盟主要是倡导以竞技为主、以品势为辅的与现代奥林匹克精神相符的

现代竞技跆拳道技术体系。而作为一个非官方的民间组织,国际跆拳道联盟将恪守传统跆拳道作为宗旨,倡导以修炼品势为主,以竞技实战为辅的技术体系。这两大组织为跆拳道在世界各国的推广、普及作出了巨大的贡献。



图 1-1



图 1-2

三、中国跆拳道的发展

20 世纪 80 年代末,跆拳道由韩国的跆拳道组织以及从事中韩文化体育交流的友好人士通过各种不同的渠道传入中国,此后跆拳道运动在我国的部分省、市和体育院校尝试进行开展。1992 年 10 月,中国跆拳道协会筹备小组在北京成立,这标志着我国的跆拳道运动已经开始由民间行为走向有计划、有组织地纳入国家“全民健身计划”和“奥运争光计划”的序列。

1994 年 5 月,第 1 届全国跆拳道教练员和裁判员学习班在河北正定举办;并于同年 9 月在云南昆明举办了第 1 届全国跆拳道比赛,150 余位运动员代表 15 个单位参加了比赛。此次比赛从严格意义上来说,只能算是一次“摸底考试”。它让我们真正了解了我国目前跆拳道运动开展的现状:包括普及程度、参赛队伍的地域分布、师资力量、运动技术水平、裁判员的执裁能力及组织竞赛管理等,为今后的教学、训练、竞赛工作提供了依据。被正式列入国家体育竞赛体系的第 1 届全国跆拳道锦标赛于 1995 年 5 月在北京体育大学举行,有 22 支队伍、250 余名运动员参赛,从此,跆