

北京第二外国语学院资助出版教材

高校

跆拳道竞技教程

GAOXIAO TAIQUANDAO JINGJI JIAOCHENG

主 编 ◎ 张岩

副主编 ◎ 章宇 李蕊



北京第二外国语学院
旅游教育出版社

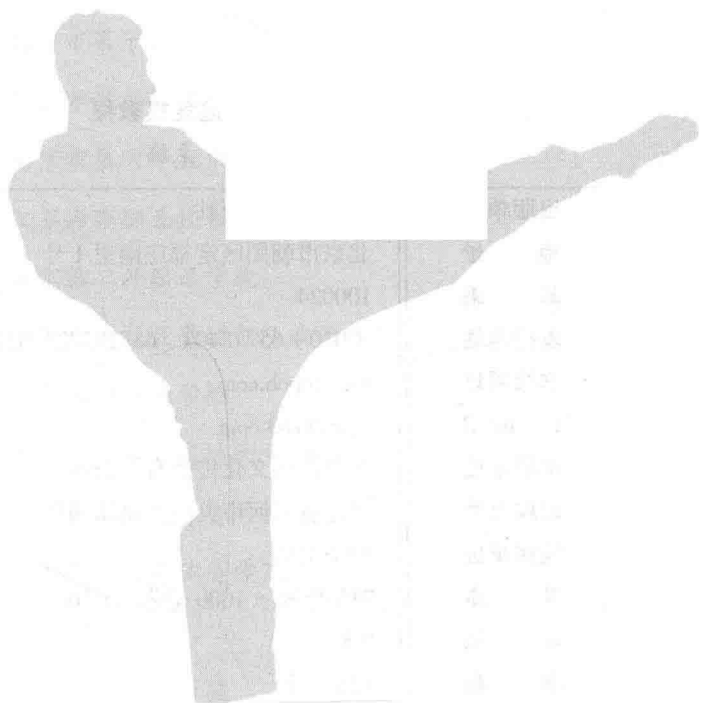
高校

跆拳道竞技教程

GAOXIAO TAIQUANDAO JINGJI JIAOCHENG

主 编 ◎ 张岩

副主编 ◎ 章宇 李蕊



北京·旅游教育出版社

责任编辑：赵 天

图书在版编目(CIP)数据

高校跆拳道竞技教程 / 张岩主编. — 北京 : 旅游教育出版社, 2017.8

ISBN 978-7-5637-3628-7

I. ①高… II. ①张… III. ①跆拳道—高等学校—教材 IV. ①G886.9

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第208766号

高校跆拳道竞技教程

张岩 主编

出版单位	旅游教育出版社
地 址	北京市朝阳区定福庄南里1号
邮 编	100024
发行电话	(010) 65778403 65728372 65767462 (传真)
本社网址	www.tepcb.com
E - mail	tepfx@163.com
排版单位	北京旅教文化传播有限公司
印刷单位	河北省三河市灵山红旗印刷厂
经销单位	新华书店
开 本	710 毫米 × 1000 毫米 1/16
印 张	9.5
字 数	115 千字
版 次	2017 年 8 月第 1 版
印 次	2017 年 8 月第 1 次印刷
定 价	32.00 元

(图书如有装订差错请与发行部联系)

本书编委会

主 编

张 岩 北京第二外国语学院

副主编

章 宇 上海体育学院

李 蕊 北京第二外国语学院

编 委

黄文涛 成都市青少年宫科技体育部

秦晓亮 西安市第十四中学

邵 磊 北京市昌平区体育运动学校

宗绍娟 北京市第六十五中学

汪 旭 江苏海事职业技术学院体育教学部

张 颖 北京第二外国语学院

陈淑珺 中国人民武装警察部队政治部体育工作队

黄 晓 贵州工商职业学院

陈 康 重庆市康希体育培训中心

李雨衡 云南师范大学体育学院

李 莹 云南民族大学体育学院

动作演示

张 岩 胡马尔兰·海拉提

摄 影

李小强 北京第二外国语学院

延 清 北京第二外国语学院

序言

近年来,跆拳道运动在国内已成为一项大众喜爱的,集健身、防身、修身为一体的时尚体育运动,并且以其浓厚的东方哲学意蕴感染着众多练习者。跆拳道运动不仅动作简单实用、易学易懂,更重要的是,练习者通过修炼跆拳道能够锻炼其精神品质,并逐步培养良好的道德情操。

为了加深跆拳道爱好者对竞技跆拳道的理解,本书编者在《高校跆拳道竞技教程》一书中比较全面地介绍了竞技跆拳道的教学原则、方法以及如何练习跆拳道等相关理论,具有较强的针对性和实用性。该书符合竞技跆拳道训练的基本要求,将理论与实践相结合,脉络清晰、图文并茂、通俗易懂、可读性强。本书不仅可以作为跆拳道运动员和体育院校跆拳道专业的学生学习、训练的参考用书,还可作为广大跆拳道爱好者学习跆拳道的指导用书。

希望《高校跆拳道竞技教程》一书的出版,能够为进一步普及和发展我国高校乃至全国的跆拳道运动做出贡献。

中国跆拳道协会副秘书长 曹涛

前言

跆拳道是奥运会比赛正式项目，被世人称为“世界第一搏击运动”。

目前，跆拳道这项运动在全国各地得到了广泛的普及，而且这种趋势有增无减。当前，各体育院校和各省市跆拳道教练员、运动员及众多跆拳道爱好者最大的需求是全方位认识和了解跆拳道，并通过正确有效的途径来进行学习和训练，本书正是针对这一需求编写的。

本书共分七章，分别从跆拳道总论、竞技跆拳道技术、竞技跆拳道战术与训练、竞技跆拳道技术应用基本原理、竞技跆拳道运动损伤及体重控制、竞技跆拳道运动训练及竞技跆拳道教学这几大方面设置内容，总结了我国近年来跆拳道教学和训练的实践经验，借鉴了许多跆拳道强国的专项教材，并结合了当前教学和训练中引进的新的方法和观点。本书针对每一个跆拳道动作，就具体的动作过程、技术要领、易犯的错误与纠正、连贯动作等进行了详细讲解，图文并茂、通俗易懂，更加方便广大读者学习。

希望本书的出版，能为我国众多跆拳道人水平的提高做出一点贡献。书中不足之处望专家及广大读者批评指正。谢谢！

编者

2017年7月

目 录

第一章 跆拳道总论	1
1 第一节 跆拳道概述	一、跆拳道发展概况 / 2 二、跆拳道运动的定义 / 12 三、跆拳道运动的内容 / 12 四、跆拳道运动的特点 / 14 五、跆拳道的锻炼价值 / 15
16 第二节 跆拳道礼仪	一、跆拳道礼仪概念 / 16 二、跆拳道礼仪的内涵 / 17 三、跆拳道礼仪规范 / 18
20 第三节 跆拳道段位制简介	一、跆拳道段位制简介 / 20 二、跆拳道晋段申请、考试及审批 / 22
第二章 竞技跆拳道技术	25
25 第一节 非得分技术	一、实战式 / 25 二、实战对峙站位 / 26 三、移动步法 / 28 四、防守技术 / 39 五、假动作 / 45 六、发声 / 48
49 第二节 得分技术	一、拳法 / 49

	二、腿法 / 51
65	第三节 组合技术
	组合技术的构成 / 66
第三章 竞技跆拳道战术与训练	68
68	第一节 竞技跆拳道战术训练概述
	竞技跆拳道战术构成 / 69
71	第二节 竞技跆拳道战术的分类
	一、根据攻防性质分类 / 71
	二、根据战术的普适性分类 / 72
	三、其他战术 / 74
75	第三节 竞技跆拳道战术基本与训练
	一、竞技跆拳道战术训练的基本原则 / 75
	二、竞技跆拳道战术训练方法 / 77
	三、竞技跆拳道基本技战术教学重点与难点 / 80
第四章 竞技跆拳道技术应用基本原理	84
84	第一节 力量与速度原理
	一、攻击力增强原理 / 84
	二、速度提升原理 / 87
89	第二节 时间与空间原理
	一、时间原理 / 89
	二、空间原理 / 93
第五章 竞技跆拳道运动损伤及体重控制	96
96	第一节 竞技跆拳道常见损伤的预防与处理

一、竞技跆拳道运动中损伤的预防 / 97

二、竞技跆拳道常见损伤的处理 / 99

107

第二节 竞技跆拳道运动的体重控制

一、竞技跆拳道运动员赛前控降体重的理论基础 / 107

二、竞技跆拳道运动员赛前控降体重的方法 / 107

三、竞技跆拳道运动员控降体重后的恢复 / 109

第六章 竞技跆拳道运动训练

111

111

第一节 竞技跆拳道运动员体能训练

一、竞技跆拳道专项体能训练特点 / 111

二、竞技跆拳道体能训练注意事项 / 112

三、竞技跆拳道体能训练方法 / 114

115

第二节 跆拳道运动员心理训练

一、放松训练 / 115

二、注意力集中训练 / 116

三、表象演练 / 116

四、目标设置 / 117

五、自我谈话 / 117

第七章 竞技跆拳道教学

118

118

第一节 竞技跆拳道教学原则与要求

一、礼仪为先原则 / 118

二、安全为上原则 / 120

三、学生主体性原则 / 121

四、直观性原则 / 122

五、循序渐进原则 / 124

六、从实际出发原则 / 125

127	第二节 现代教学理念与方法在竞技跆拳道教学中的应用
	一、现代教学理念 / 127 二、教学模式在跆拳道教学中的应用 / 128
132	第三节 竞技跆拳道教学方法及其应用
	一、教师教授的方法 / 132 二、学生学习的方法 / 138

第一章

跆拳道总论

● 本章目标 ●

了解跆拳道理论知识是学习和练习跆拳道的重要基础。本章重点介绍了跆拳道的概念、跆拳道起源、世界跆拳道发展概况与中国跆拳道发展概况，并对跆拳道的内容与分类、跆拳道的特点和作用、跆拳道段位制、跆拳道礼仪及跆拳道技术应用基本原理等进行了介绍。学生通过本章节的学习可以对跆拳道的发展史、跆拳道技术体系、跆拳道理论体系的知识进行比较全面的了解，为跆拳道技术学习和教学训练等打下良好基础。

第一节 跆拳道概述

跆拳道起源于朝鲜半岛，是以腿法和拳法的攻防格斗为主要内容，通过实战、品势、击破等表现形式修炼身心的一项体育运动，其英文为Taekwondo。

现代跆拳道由朝鲜半岛格斗术发展而成，自20世纪50年代开始向世界发展传播，2000年成为奥运会正式比赛项目。跆拳道运动正在以惊人的速度，逐渐成为世界体育大家庭中的重要成员之一。

一、跆拳道发展概况

(一) 跆拳道起源

1. 原始社会的格斗

大约在40万至60万年前,朝鲜半岛就有原始人群劳动、生息、繁衍。

在原始社会时期,原始人群为了生存和保护自身不受伤害,必须与野兽斗争。为了获取食物和打赢部落战争,在生活和御敌的实践中,人们必然会发现、模仿、总结一些实用的格斗方法。这些方法是人类生存的必然需要,这种需要是格斗技术不断发展的原动力。

当时的格斗方法具有简单、零碎和粗犷的特点,强健的体魄和武器是具有高超格斗技能的基础。部落掌握的格斗方法也可能成为祭祀、娱乐、欢庆胜利和丰收、展示部族力量等活动的表演内容之一。这些社会活动和战争必然导致格斗方法的丰富和升级,在社会生活实践中不断得到补充和完善,逐渐成为有目的、有意识的格斗技术。

2. 三国时代的跆拳道

公元1世纪前后,朝鲜半岛进入高句丽、新罗、百济三国鼎立时代,开始进入封建社会。三国鼎立数百年,为巩固领土,扩张势力,各国相互征伐,兼并部落,多有战事。在这个冷兵器时代,由于各自发展的需要,三个国家都开展了强国强兵运动,其中手搏、角抵、便战戏等搏斗技艺成为重要的训练内容,这些内容是早期跆拳道的雏形。

(1) 高句丽的选士与壁画

高句丽建于公元前37年,亡于668年。为了备战,高句丽建立了选士制度,通过格斗技艺的比赛选拔出武艺高强、胆识过人的勇士。勇士们需要接受格斗技术的训练。每年的3月至10月,高句丽要组织一个盛大的节日,期间开展丰富多彩的活动,有剑舞、射箭、手搏等项目的表演。

高句丽壁画达到很高的水平,通过挖掘发现的古墓壁画,可以推测出当时的社会文化生活状况。平安南道江西郡药水里古墓中,在角抵冢、舞蹈冢和三室冢的壁画中,绘有角抵(摔跤)、手搏等双人打斗等场面。这证明当

时的格斗运动比较盛行。

(2) 百济王朝的手臂打

百济建于公元前18年, 亡于660年。由于军队比较弱, 因此百济王朝很重视和推崇武艺, 更加重视训练和培养士兵, 以使其成为真正有战斗力的队伍。据《三国史记》记载, 阿莘王等很多国王为了推崇尚武精神, 要求全国的国民都操习马术、射箭、跆拳道等武艺。第三阿莘王朝的每年九月, 全城的人在西台举行射箭大会, 进行各种武艺活动。不论是官吏、军人还是庶民, 都要学习武艺。

百济有“手臂打”的记载, 方法是使用手脚进行格斗, 这种技法在军队和民间皆有开展。当时百济还有一种叫作“便战戏”的活动, 内容是运用格斗技术进行比赛。

(3) 新罗的技击

新罗建于公元前57年, 亡于935年。新罗起初是一个较小的国家, 但一直没有屈服于别的国家, 直到朝鲜统一。新罗建立了花郎制度, 其宗旨是“事君以忠, 视亲以孝, 交友以信, 临战无退, 杀身有择”。“花郎组织”经常组织年轻人聚集在一起祭神、切磋武艺、磨炼意志, 这种制度培养出了一批英勇无畏的战士, 他们保卫着新罗, 成为新罗繁荣的强大动力和保证。

新罗的军队由重视体魄、军事和道德训练的世袭年轻武士组成, 他们经常举行射箭、踢球、角抵、手搏、骑马、狩猎、秋千等活动。当时这种将军事技能或歌舞体育化的活动, 统称为“嘉俳”, 每年的“嘉俳”于7月16日起至8月15日结束。

技击术当时非常重视。据《帝王韵记》记载, 两人直立互相用腿踢击的方法有三种: 第一种为踢对方的脚; 第二种为踢对方的肩; 第三种为踢对方的发髻。另外还有手僻打、拳打等技击方法。这些技法在新罗、高句丽、百济都比较盛行。

3. 高丽时代的手搏

918年高丽建立, 935年统一朝鲜半岛, 1392年高丽灭亡。高丽和李朝前期是朝鲜半岛封建社会的全盛时期。高丽王朝的军队英勇善战, 打败了许多侵略者。忠惠王就十分喜爱当时的武技手搏, 他要求士兵必须进行手搏练习。士兵们经常用手掌和拳击打墙壁、木块、砖瓦等硬物, 用来提高手部的

攻击能力。国王还邀请武艺超群的士兵进宫廷表演手搏，由于朝廷积极推崇手搏，手搏也受到当时民众的喜爱。

高丽也曾因轻视武官、重视文官而引起武官叛乱。最后凡是戴文官帽子的人，不问官职大小都杀无赦，可见当时武风极盛。为巩固统治地位，统治者很重视军队的建设。如肃宗创建了一个称为“别武班”的军事组织，包括神骑军、神步军和所谓的降魔军，其中大多都是手搏技艺高超的士兵。

高丽时代，每逢春节、端午节和中秋节，都要举行大型庆典，进行各种体育活动。尤其以端午节最为隆重，内容包括手搏、马球等。

由于统治者的提倡，高丽时代为手搏技艺的进一步发展和完善创造了良好的环境。

4. 李朝时代的武艺

1392年李朝建立，1910年李朝灭亡。李朝时代推崇儒教，排斥佛教，推崇汉学。李朝的科举制度在文科基础上增加了武科和杂科，实现了文武并重。武科举考试分为初试、复试、殿试三级，内容为讲书和武艺，讲书内容为儒家经典和兵法，武艺内容为木箭、铁箭、片箭、骑射、骑枪、击球等6种技艺。军队中也用“手搏”作为选择士兵的手段，若想做武官，必须打倒三人以上，说明李朝时代把重视和培养军事人才常态化。这对民间手搏和跆拳道练习也有着促进作用。

正祖命著名实学派代表人物李德懋和朴齐家，以及武士白东修三人汇编出版了《武艺图谱通志》，1790年完成，为朝鲜经典的武艺与兵书著作之一。该书以中国明代戚继光的《纪效新书》和茅元仪的《武备志》为素材进行摘取改编，包括徒手的拳法和各种武器用法，共为24般武艺，图文并茂。

在壬辰、丁酉年间出现两次倭寇入侵（文禄、长庆之役），在金山有700余名义兵赤手空拳和日本兵进行殊死搏斗，说明了徒手搏斗技能在战斗中的重要作用。

5. 近现代跆拳道运动

近代属于跆拳道萧条期。朝鲜半岛独立后，半岛徒手搏击术逐渐整合完成，最终以跆拳道命名，正式迈开走向世界的征程。

（1）近代跆拳道运动

1910年日本侵略朝鲜，李朝灭亡。殖民政府禁止一切朝鲜文化活动，朝

鲜半岛的搏击术也在其中,只有一少部分人在民间秘密修炼。

(2) 现代跆拳道运动

1945年8月15日,日本无条件投降,日本的殖民统制随之结束,朝鲜半岛获得解放。国家的政治、经济、社会面貌发生了新的变化,自卫术再度兴起,流落海外的朝鲜人也将各地的武艺带回半岛,和朝鲜的各种自卫术融为一体,传统武技出现了新的发展局面,新的跆拳道体系正在孕育和萌生。但好景不长,朝鲜半岛出现南北分裂,南部于1948年8月15日成立大韩民国(简称韩国),首都位于汉城(时名);北部于1948年9月9日成立朝鲜民主主义共和国(简称朝鲜),首都位于平壤。1950年爆发朝鲜战争,1953年战争结束,继续保持南北分治局面。

从1944年开始,汉城出现第一家道馆,名为青涛馆。1945年解放后,汉城相继出现多家道馆,有代表性的有武德馆、研武馆、苍武馆、松武馆、悟道馆、讲德院、韩武馆、正道馆,可见韩国当时习武之风盛行。当时的格斗术名称繁多,如跆拳道、手搏、托肩、唐手道、华手道、手搏道、拳法、空手、跆拳道等。当时各个道馆的教学内容包括朝鲜本土的传统格斗技术,日本空手道、柔道、剑道及中国武术等。这些不同内容和风格的武术聚集在一起,引起了跆拳道教学者改革的设想。最后按照名称统一、内容系统化规范化、具有独特的民族风格特点等目标开始改进与创新。

1955年,崔洪熙首次提出将跆拳道作为朝鲜格斗术的统一名称,由于当时各方意见不一,没有马上得到大家的认同与使用。当时政局不稳,跆拳道组织几经变动。崔洪熙在1959年9月创立了大韩跆拳道协会,1960年又出现大韩手搏道协会,而1961年9月16日大韩跆拳道协会成立,并于1962年6月加入了大韩体育会,同年在韩国全国运动会上成为表演项目,在1963年10月4日的第44届韩国全运会成为正式比赛项目,跆拳道的竞技化步入正轨。1965年1月崔洪熙出任“大韩跆拳道协会”第三任会长,并在1965年8月将该组织更名为“大韩跆拳道协会”,从此,几经周折的跆拳道名称最终确定并沿用至今。

1966年1月,崔洪熙退出大韩跆拳道协会。其后,跆拳道在原来的基础上开始良性、快速地发展。在跆拳道发展过程中,第一代和第二代致力于跆拳道发展的练习者起到了非常重要的作用。金云龙出任会长后,跆拳道进入中兴时期。

（二）现代世界跆拳道发展概况

自1959年开始，跆拳道表演团出访欧洲、美洲、亚洲等许多国家，在跆拳道的国际化进程中起到了宣传示范的作用，为世界认识跆拳道，了解跆拳道做出了贡献。许多教练开始在海外开设跆拳道馆，跆拳道渐渐被更多的人所认识和喜爱。

1966年第一个国际组织——国际跆拳道联盟（International Taekwondo Federation, ITF）成立，总裁为崔洪熙。跆拳道国际化进程正式开始。1973年5月，第一届世界跆拳道锦标赛举行，参赛国家和地区共19个，技术官员和运动员共200人。世界跆拳道锦标赛延续至今，每两年举行一届。

基于韩国政府的支持，并通过金云龙的积极努力，1972年韩国跆拳道中央道馆国技院建立，1973年5月世界跆拳道联盟（The World Taekwondo Federation, WTF）成立，金云龙任主席（2004年赵正源当选主席），这些举措为跆拳道进一步国际化发展、成为奥运会正式项目打下了良好的基础。

现代世界跆拳道发展大事记

年份	事件
1974	1974年10月，第一届亚洲跆拳道锦标赛举行，共10个国家和地区参赛，技术官员和运动员共93人
1975	世界跆拳道联合会被国际体育联合会接纳为正式会员
1980	国际奥委会正式承认世界跆拳道联合会
1981	跆拳道成为1981年12月9日亚运会的正式比赛项目
1986	跆拳道被列为第十届亚运会正式比赛项目。举办第一届跆拳道世界杯比赛，该赛事至今两年举办一届
1987	1987年10月，第一届女子跆拳道世界锦标赛举行
1988	奥运会在韩国举行，韩国跆拳道界以及世界跆拳道界抓住契机，为跆拳道能够进入奥运会进行了不懈的努力。1988年、1992年，跆拳道两次被列入奥运会表演项目
1994	法国巴黎召开的国际奥委会第103届会议决议，跆拳道项目列入2000年奥运会正式比赛项目，设男子4个级别、女子4个级别
1996	开始举办世界青年跆拳道锦标赛。跆拳道被列入许多世界重大赛事，成为世界大学生运动会、世界军人运动会、亚运会、全非洲运动会、泛美运动会、东亚运动会等国际洲际比赛的正式项目

续表

年份	事件
2000	成为奥运会正式比赛项目，参赛国家和地区50个。跆拳道真正成为世界性体育项目、为世人瞩目的项目。奥运会接纳跆拳道，极大地促进了世界跆拳道的发展进程，会员国数量快速增加
2007	世跆联开始在小范围试用电子护具
2009	正式使用电子护具比赛，通过技术手段降低了比赛中裁判误判和漏判的发生率，增加了比赛的客观性和公正性。跆拳道规则中同时增加了录像审议条款，教练员在比赛中可以对裁判的判罚和打分等情况提出录像审议，通过录像回放还原“事实真相”，最大限度降低裁判失误率
2012	第30届奥运会跆拳道比赛使用电子护具。跆拳道项目连续四届列入奥运会正式项目，世界跆拳道联合会会员国达到202个，在世界单项协会中会员国数量名列第七，参与跆拳道练习人数超过7500万

在跆拳道竞技化的同时，为促进跆拳道其他内容的发展，1992年大韩跆拳道协会举办了包括竞技、品势、击破、防身术、表演等项目的跆拳道大赛，全面展示了跆拳道的威力和魅力。2006年9月，首届世界跆拳道品势锦标赛举办，大赛设置了跆拳道品势、击破、表演等内容，吸引了更多跆拳道练习者参加比赛，开辟了跆拳道的发展新局面。

（三）中国跆拳道发展概况

下面分三个阶段介绍中国跆拳道的发展概况。三个阶段分别为：初始阶段、基础阶段和发展提高阶段。

1. 初始阶段

20世纪60年代，中国台湾省首先在部队中开展了跆拳道运动，随后逐渐在群众中普及开展。中国香港地区于60年代成立香港跆拳道协会，中国澳门地区于80年代开始跆拳道运动。

80年代，国际跆拳道联盟（ITF）曾在中国内地部分城市表演，这是跆拳道首次在中国大陆展示。20世纪80年代末期，跆拳道在延边大学、广东省珠海市、深圳市、昆明市等城市不约而同地开展起来，点燃了中国内地跆拳道发展的星星之火。

1988年汉城奥运会期间，经现代竞技跆拳道创始人之一的李仲佑同意，