

跆拳道

編 著
良 品

示 範
黑帶五段國際教練楊龍

編 輯
謝妙華

影片粵語配音
余俊峰

出版者
萬里機構·萬里書店
香港鰂魚涌英皇道1065號東達中心1305室
電話：2564 7511 傳真：2565 5539
網址：<http://www.wanlibk.com>

發行者
香港聯合書刊物流有限公司
香港新界大埔汀蘭路36號中華商務印刷大廈3字樓
電話：2510 2100 傳真：2407 3062
電郵：info@suplogistics.com.hk

台灣總代理
聯合出版有限公司
台北縣新店市中正路542-3號4樓
電話：02 2218 0345 傳真：02 2218 1011

承印者
中華商務彩色印刷有限公司

出版日期
二〇〇七年七月第一次印刷

版權所有·不准翻印
ISBN 978-962-14-3583-5

Published in Hong Kong
本書由東映文化傳播有限公司授權出版

相，共有59個國家的800多名選手參加，根據年齡、性別，以及個人、團體劃分了16個比賽項目，東道主韓國隊包攬了全部的16面金牌。由於中國專門的品勢訓練起步較晚，與那些開展時間較早的國家和地區的隊伍（如德國、西班牙、伊朗、中華台北）相比，對品勢動作所要求的標準尺度還有不小差距。因此，在報名參加的12個項目中，只贏得了3個第七名和2個第八名。

作為跆拳道發展十分迅速的國家，韓國國技院尤其重視新品勢在中國的推廣。為了迎接2008年北京奧運會，中國跆拳道協會也加快了在國內推廣新品勢的步伐，並與韓國國技院和世界跆拳道協會共同組織了學習研討會，邀請世界跆拳道聯盟（WTF）韓國國技院分院蒼明跆拳道研究院院長兼中國跆拳道顧問金基洞博士（黑帶九段）及世界跆拳道協會品勢委員會委員長金敬讓（黑帶九段）對國內的知名跆拳道黑帶四段、五段教練進行封閉式訓練，並從2006年10月開始在國內各大城市進行大範圍的教學普及工作。有鑒於各體育院校和省市跆拳道教練、運動員及跆拳道愛好者迫切需要針對新品勢的標準教程，在金基洞博士、金敬讓師範的倡導和鼎力支援下，由國際冠軍教練、黑帶五段楊龍親自示範、演示，編著了本教程，以供各界人士學習和參考，以便更快地掌握新品勢的變化規律和技術精髓。

2_ 品勢對修煉武道精神的作用

品勢期待的效果是：身體均衡發展、培養本能的運動能力、給人機敏的姿勢與健康的身心、生成氣魄和品格，以及禮與理共得。

許多跆拳道運動員與練習者對品勢不屑一顧，認為毫無實用價值，是花拳繡腿，其實這是不正確的。品勢練習對體驗武學之道具有舉足輕重的作用。韓國跆拳道的內在精神、民族精神、民族文化特點、徒手技擊風格等都蘊藏在品勢之中。競技跆拳道就是繼承了品勢中精華部分再創新的產物。

根據高麗時代遺留下的古墓中的跆拳道姿勢的壁畫，日本一名歷史學家在他的《古代朝鮮文化研究》一文中認為：「當時人們練習跆拳道和唱歌跳舞一樣，是為了安慰死者的靈魂。」即以跆拳道動作姿勢作為祭拜的行為儀式。孔子說：「祭如在，祭神如在？」即在祭拜祖先、神靈的行為裏，自己的精神與祖先、神靈的精神相交契。練習品勢時，實際上就是以自己的精神同古樸的武道精神相交融。

韓國跆拳道的品勢，從俗的角度看，像中國古代的八股文，為跆拳道界排座次找依據；從雅的角度，是一種儀式，體現了儒家學說中的「禮」的內涵。

《論語·八佾》記載，孔子聽到一位姓季的官員在家裏開家庭舞會，照規定他只能觀賞四人一排的舞，他卻觀賞起八人一排、天子才能觀賞的舞。孔子歎口氣說：「他居然這種事也做得出！」當時，「佾」（音讀「yi儀」）是一種文化舞。八佾是天子舉行國家大典時，用作餘興的舞蹈。在奏天子所用的國樂時，天子神態莊嚴，絕不左右亂看。大家看跆拳道品勢演練時那種肅穆，正如佛經講的「法相莊嚴」。

<訓練中如何避免受傷>

- > 每次參加練習一定要充分做好準備活動，特別是腰部、腿部、膝關節、腳趾的肌肉及韌帶要得到充分活動。
- > 練習時要注意以正確的技術動作、正確的部位去擊打腳靶、護具。踢腳靶時避免踢在對方的手指上，第一腿先輕一點，找到感覺後再逐步提高速度與力度。白帶者不要踢沙袋。
- > 發力不要過猛，以免失去平衡摔倒。萬一摔倒時要注意正確的倒地保護姿勢。
- > 要注意膝關節周圍的肌肉，韌帶十分容易受傷，所以學習動作一定要先慢再快，從慢動作分解開始，熟練、正確後再提高力度與速度。
- > 注意橫踢的發力方向、接觸的部位，實戰時要避免兩人的腿相撞。如果發力的路線錯誤會踢到對手的肘關節上，使自己的腳背受傷。打拳時要瞬間緊握拳頭，拳背與手腕成一平面，以拳的正面去擊打。
- > 實戰時一定要穿好護具，不要貪圖方便而不穿護襠，不戴頭盔、護腿、護臂，而只穿護胸。
- > 實戰要找身高、體重、力量、技術都相差不多的人進行。不要相信陌生對手的腰帶顏色，可能是黑帶高手綁一條綠帶。
- > 學會自我激勵，調整、控制自己的情緒。做配對練習時應在單練動作準確掌握的情況下，控制力量 and 速度，由慢、輕逐漸至快、重，不可傷及同伴，動作熟練時自然能做到收發自如。
- > 練習時應清楚了解如何保護自己的要害部位，以及怎樣才能使自己保持平衡，又能靈活地移動。
- > 練習時應重視借力打力。
- > 練習時應重視身體素質的練習。
- > 沒有教練在場督導不要練實戰、特技擊破。

<常見的運動損傷與防治>

- > 擦傷：即皮膚的表皮擦傷。如擦傷部位較淺，只需塗紅藥水即可；如擦傷面較髒或有滲血時，應用生理鹽水清創後再塗上紅藥水或藍藥水。
- > 肌肉拉傷：指肌纖維撕裂而致的損傷，主要由於運動過度或熱身不足造成。可根據疼痛程度分辨受傷的輕重，一旦出現痛感應立即停止運動，並在痛處敷上冰塊或冷毛巾，保持30分鐘，以使小血管收縮，減少局部充血、水腫。切忌搓揉及熱敷。
- > 挫傷：由於身體局部受到鈍器打擊而引起的組織損傷。輕度損傷不需特殊處理，經冷敷處理24小時後可用去瘀膏，局部可用止痛膏貼上。在傷後第一天予以冷敷，第二天熱敷，約一周後可痊癒。較重的挫傷可用雲南白藥加白酒調敷傷處並包紮，隔日換藥一次，每日2~3次，加理療。
- > 扭傷：由於關節部位突然過猛扭轉，擰扭了附在關節外面的韌帶及肌腱所致。多發生在踝節、膝關節、腕關節及腰部。不同部位的扭傷，其治療方法也不同。
 - 急性腰扭傷：可讓患者仰臥在墊得較厚的木牀上，腰下墊一個枕頭，先冷敷，後熱敷。
 - 關節扭傷：踝關節、膝關節、腕關節扭傷時，將扭傷部位墊高，先冷敷2~3天後再熱敷。如扭傷部位腫脹、皮膚青紫和疼痛，可用陳醋半斤燉熱後用毛巾後蘸敷傷處，每天2~3次，每次10分鐘。
- > 脫臼：即關節脫位。一旦發生脫臼，應囑病人保持安靜、不要活動，更不可揉搓脫臼部位。如脫臼部位在肩部，可把患者肘部彎成直角，再用三角巾把前臂和肘部托起，掛在頸上，再用一條繃帶纏過頭部，在對側打結，如脫臼部位在髖部，則應立即讓病人躺在軟臥上送往醫院。
- > 骨折：常見骨折分為兩種，一種是皮膚不破，沒有傷口，斷骨不與外界相通，稱為閉合性骨折；另一種是骨頭的尖端穿過皮膚，有傷口的稱為開放性骨折。對開放性骨折不可用手搓，以免引起骨髓炎，應用消毒紗布對傷口作初步包紮、止血後，再用平木板固定送醫院處理。骨折後肢體不穩定，容易移動，會加重損傷和劇烈疼痛，可找木板、塑膠板等將肢體骨折部位的上下兩個關節固定起來。如找不到固定的材料，骨折在上肢者，可屈曲肘關節固定於身體上；骨折在下肢者，可伸直腿足，固定於對側的肢體上。懷疑脊柱有骨折者，需臥在門板或擔架上，身體四周用衣服、被單等墊好，不可移動，也不能抬傷者頭部，不然會引起傷者脊髓損傷或發生癱瘓。昏迷者應俯臥，頭轉向一側，以免嘔吐時將嘔吐物吸入肺內。懷疑頸椎骨折時，需在頭頸兩側置一枕頭或扶持患者頭頸部，避免在運送中發生晃動。