

北京体育大学音像出版社

VCD+书



医药学院 610 2 08019929

多威运动训练营

跟

世界冠军 学跆拳道

跆拳道二级——功力击破

主编★刘卫军 陈立人



SHI GEN
GUANJU
XUE TAIQUAN DAO

跟世界冠军 学跆拳道



医药学院 610 2 08019929



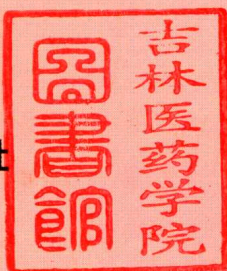
跆拳道二级

攻力击破

主 编 刘卫军 陈立人

副主编 贺璐敏 孔繁桃

北京体育大学音像出版社



策划编辑：董英双
责任编辑：刘润芝
审稿编辑：董英双
责任校对：金 润
版式设计：罗针盘设计工作室

策 划

陈立人（中国跆拳道队总教练）
董英双（北京体育大学音像出版社副编审）
刘卫军（北京体育大学跆拳道博士、副教授）

主 编

刘卫军 陈立人

编 委（按姓氏笔画为序）

王 军 孔繁桃 刘卫军
陈立人 陈 中 何 俊
罗 微 贺璐敏 董英双

主 讲

贺璐敏（世界冠军、中国跆拳道队主教练）
孔繁桃（世界冠军、中国跆拳道队主教练）
刘卫军（北京体育大学跆拳道博士、副教授）

技术示范

刘 蕊（中国跆拳道队队员、世界青年锦标赛冠军）
林 萍（中国跆拳道队队员、全国锦标赛冠军）
李 志（中国跆拳道队队员、全国锦标赛冠军）
闫 岩（中国跆拳道队队员、全国锦标赛冠军）

编 导

董英双 董安其 顾正平

摄 像

顾正平 董安其

编 辑

董安其

场 记

张文惠

制 片

顾正平 张东风

监 制

唐明生 董英双

总 监 制

李 飞

品 势 示 范

戴瑜辰 翁李钦
刘皓阳 张宏全
李康健 韩 康
王 坤 王博涛

跆拳道二级—攻力击破

主编 刘卫军 陈立人

出 版 北京体育大学音像出版社
地 址 北京海淀区中关村北大街
邮 编 100084
发 行 新华书店北京发行所经销
开 本 850 × 1168 毫米 1/32
印 张 2（VCD 单碟）
服务热线 (010)62989571 62989572

ISBN 7-88722-218-4

定价 20.00 元



主编简介

刘卫军，男，1972年10月生，博士，副教授，跆拳道国家级裁判、柔道国家级裁判。现任北京体育大学重竞技教研室副主任。是我国第一位柔道、摔跤专业硕士研究生。2001年攻读体育教育训练学博士，2004年获得教育学博士学位。跆拳道课程的创建与完善获得国家体育总局教学成果一等奖；曾获得北京体育大学课堂教学质量优质课奖；并两次获得北京体育大学教学成果一等奖。

编写20部图书，其中主编了我国第一本跆拳道本科生专业教材

《跆拳道》（北京体育大学出版社出版）；独立编著我国第一本高等学校教材《跆拳道》（高等教育出版社出版）；主编我国第一本高等体育院校摔跤专业教材《摔跤》；主编柔道教材《柔道运动教程》；主编北京市经营性体育场所辅导员岗位培训教材《跆拳道》；主编了《现代跆拳道训练方法》一书；此外还独立编著了10余本专著：《女子跆拳道初级教程》、《跆拳道技巧图解》、《女子跆拳道高级教程》、《刚劲有力的跆拳道品势组合》、《跆拳道实战绝技》、《飘逸潇洒的跆拳道精华技法》《跆拳道学练问答》、《跆拳道训练营》等书；参与编写《奥林匹克进展》、《现代体育营销学》、《休闲体育》等书。另担任主讲和演示的音像教材15部：其中有北京体育大学音像出版社出版的《体育课准备活动集锦》；人民体育音像出版社6部：《跆拳道训练方法》、《跆拳道实战》等；中国青少年音像出版社7部：《摔跤入门基本法》、《防身自卫一擒拿》、《柔道快速入门》等；武警音像出版社出版的《跆拳道实用100招》等。



陈立人，男，1965年4月生，国家级教练员，硕士，现任中国跆拳道国家队总教练，北京体育大学竞技体校副校长。1995年获得北京市优秀青年骨干教师称号，1998年获得全国跨世纪优秀教练员称号，1999年、2001年两次获得全国最高体育荣誉奖章，培养出多人跆拳道奥运冠军和世界冠军，其最为著名的弟子是陈中和罗微，陈中曾连续两次获得奥运会跆拳道女子比赛冠军，罗微在2004年雅典奥运会上摘得跆拳道女子比赛桂冠。

序

陈立人（中国跆拳道队总教练）

跆拳道兴起于朝鲜半岛，是一项以技击为特征的体育运动。经过在世界范围不懈推广，现已有 150 多个国家和地区开展这项运动，2000 年跆拳道成为奥运会正式比赛项目，为这项运动的开展注入了巨大活力。

2000 年，我作为中国跆拳道队总教练和运动员一起参加了悉尼奥运会，经过运动员的坚强拼搏，陈中脱颖而出，夺得 67 公斤以上级金牌，受到全国人民的赞扬，更将人们的目光引向这一新兴的运动。

时隔四年，在雅典奥运会上，陈中不负众望，蝉联了 67 公斤以上级冠军，小将罗微勇夺 67 公斤级金牌，再次为国争光，同时也在全国掀起了一股跆拳道热。

作为一项竞技运动，要保持不衰的盛势，深厚而广泛的群众基础是重要条件。跆拳道进入我国，走了一条从院校到大众，从运动队到道馆，竞技体育与大众健身相互促进的健康发展道路，这也是国家跆拳道队取得成功的基础。

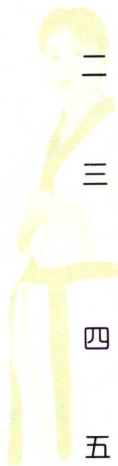
为了推动跆拳道的发展，为道馆教学和大众健身提供指导，北京体育大学音像出版社提出编辑、制作一套道馆晋级的系列教材，我感觉这一构思新颖，光盘与图书配套可以营造现场教学氛围，提高教学效果，能够为普及推广跆拳道发挥积极作用，故动员奥运冠军陈中和罗微出境表演，世界冠军贺璐敏和孔繁桃领衔教学，在役国家队员倾力参与。

这套教材我们从普及与提高及培养后备力量出发，总结了北体教学和国家队训练的成功经验，奉献了参与者的集体智慧，值得为广大跆拳道爱好者推荐。我相信这套教材将会引领更多爱好者步入跆拳道殿堂，走向健康发展之路。



目 录

一	上好训练课的理论准备	3
	(一) 训练的主要任务	3
	(二) 训练原则	4
二	跆拳道技术教与学	
	—— 进攻技术 + 防守技术 + 进攻技术 ..	11
三	跆拳道训练方法	26
	(一) 移动靶训练	26
	(二) 跆拳道实用防身技巧训练	35
四	跆拳道品势教与学	
	—— 高丽	46
五	训练与教学计划示例	52
	(一) 跆拳道训练计划原则指导	52
	(二) 课时计划示例(部分)	55



悟

道

刘卫军（北京体育大学跆拳道博士）

“动为形，形为合，合为无，无至道”——技术动作只是我们学习的具体招数，为学其“形”；

技术动作要在实践中成功应用，要有许多因素组合在一起，如力量、速度等，则为“合”；

动作演练到非常熟练时，才发现最简单的动作常常也是最实用的，不需要任何花架子，即为“无”——无为而无不为；

从“无”至“道”则需要用内心去体悟，内在心灵得到充实，才是跆拳道的最高境界。

每个人在练习跆拳道时，无不为其“道”所震撼，它是在培养人的一种“气”、一种“量”——即为志气、勇气和胆量。

志气、勇气、胆量能使人养成勇往直前、奋力拼搏、坚韧不拔、自强不息的精神，同时能使人产生坚定的自信心。在这种自信心的作用下又能使人产生一种忍耐克己的气质和正义感，而忍耐克己又会形成谦虚、纯朴的良好品质。人们一旦拥有了这种品质，就会自觉不自觉地去克服自己的缺点，谦让别人，以和平、友爱、团结的美德促进社会和谐。

跆拳道以培养高尚情操、造就优秀品性为根基，在强身健体的同时更讲究感化人的心灵，它追求通过格斗技击的演练形式和坚持不懈的努力，促进身心健康的发展，陶冶情操，磨炼意志，不断使人超越平凡，追求卓越，让生命具有永恒的活力。

——这，正是跆拳道的精髓！



知识链接

● 一般来说训练计划有几种类型？

一般分为多年训练计划、年训练计划、阶段训练计划、周训练计划、课训练计划五种类型。

● 为什么要想提高技术水平，就必须制订训练计划？

跆拳道训练计划，是对跆拳道训练工作预先做出的理论设计。制订训练计划是跆拳道训练工作中不可缺少的重要环节，它可以使训练工作有系统、有步骤地进行，教练员和运动员都可以参照训练计划制订的目标逐步去完成每个课次的训练任务和要求，随时监控各个训练过程实现目标的情况，以便促使运动成绩的迅速提高。同时制订的训练计划也是积累了训练过程的资料，有利于对训练过程进行系统的研究并加以借鉴和对今后工作进行改进。制订训练计划一定要符合运动训练的客观实际及发展规律，并要依据跆拳道专项训练特点及运动员承受负荷和负荷后的恢复规律。同时在制订训练计划前，必须考虑以下因素：训练人数、性别、年龄、体重级别、训练水平和训练年限、运动成绩、身体素质、技术情况、特点、个性心理、智力水平、承担负荷的能力和恢复能力、饮食营养条件、参加比赛的成绩指标等。根据这些因素，确定训练方向和工作要点。

● 制订训练计划，其内容应包括哪几个方面？

- (1) 运动员现实状态的诊断和前一训练过程计划完成的情况；
- (2) 各个训练过程的各个训练目标的建立及实现目标的对策；
- (3) 确定训练过程的阶段划分及各阶段的主要任务；
- (4) 安排比赛系列和规划负荷动态变化趋势；
- (5) 训练内容的安排及选用训练方法和手段；
- (6) 确定各训练手段的负荷要求；
- (7) 制订恢复措施和确定检查评定的内容。



一、上好训练课的理论准备

当一名跆拳道练习者从一级升入一段后，不但可以继续训练提高，而且可以担任助教，辅助教练员进行训练工作，在达到三段水平后，就可以正式成为教练员了。此时练习者的训练水平已达到一个新的境界，在继续提高自身技术水平的同时也需要提高自身的理论素养。



（一）训练的主要任务

跆拳道的训练主要是通过跆拳道技术、战术的学习与掌握，形成一定的运动技能，更好地促进全面发展，从而进一步为提高技术、战术的运用能力打好基础。

跆拳道的训练是一个教育过程。训练与实践是从事跆拳道练习过程中的两个基本阶段。跆拳道的训练是在教练员的指导下，练习者掌握运动技术和技能的过程；是培养练习者从不知到知的阶段（掌握必要的知识、技术、技能）。实践则是从知之不多到知之较多的阶段（提高、完善、发展技术技能）。这两个阶段既有区别又是密切联系不可分割的。因为在训练过程中，离不开训练实践；而在训练实践中，仍要不断地学习新的训练理论。

跆拳道训练的基本任务：

- （1）掌握跆拳道理论知识、技术、战术、品势、击破和防身技术。
- （2）发展身体素质，改善身体技能，增强体质。
- （3）培养优良思想和道德品质，以及勇猛顽强的意志品质。

在跆拳道技术、战术的训练中，要特别注意基本技术动作的规范化和战术基本方法的掌握，同时，学习跆拳道的基本理论知识，正确理解技战术概念、动作方法、规范要求、运用时机等。在实践的同时，结合跆拳道运动的特点，加强组织性、纪律性的教育，培养集体主义精神、勇敢顽强、积极拼搏、克服困难的意志品质和养成谦逊礼让的高尚品德及尊师重道、讲礼守信的良好道德作风，最终使练习者达到健身、防身、修身的目的。



(二) 训练原则



训练原则是根据对教育的目的、训练过程及练习者身心发展规律的认识，从训练中总结出来的。它是训练工作的基本要求，是训练活动中处理思想性与科学性，理论与实践，知识与能力，主动与被动等各种关系的准则。在训练工作中能否正确地运用训练原则与训练效果有直接的关系。因此必须深入理解训练工作中的各种辩证关系，正确地运用这些原则，把教与学，主观与客观恰当地融为一体，调动一切积极因素，提高训练质量。

根据跆拳道训练实践总结出来的训练原则有：

1、训练的直观性原则

直观性原则是指在训练中尽量利用练习者的感官和已有的经验，通过各种形式的感知，丰富练习者的感性认识和直接经验，使练习者获得生动的表象，从而掌握所学知识、技术、技能，并发展练习者的思维能力。

人的认识要经过从感性阶段到理性阶段的过程。在跆拳道的训练中，练



习者除了通过视觉、听觉来感知动作的形象外,还要通过触觉和肌肉的本体感觉来感知动作的要领、方位、肌肉用力的程度和方法。从而建立完整正确的动作形象和概念。因此,正确运用直观性原则,对提高训练质量是十分重要的。

贯彻直观性原则可运用以下方法:

(1) 利用不同的示范方法,建立完整的动作概念。示范的方法有:完整示范法、分解示范、正面示范、侧面示范、背面示范、错误动作的示范、正误对比的示范、边讲解边示范等。示范时还要注意以下两点:

—— 示范的位置应使每个练习者都能看见、听到。

—— 示范要主次分明、重点突出,进行示范前,练习者应明确观看的重点和次序。教练员可在完整示范后,再进行分解动作示范。

(2) 运用生动的语言进行启发式训练、通过讲解、口令、提示、要求、指示、比喻、复诵、反问、提问等促使练习者积极思维,加深对训练内容的理解。

(3) 在讲解的过程中要注意与示范紧密配合,使直观与思维很好地结合起来,达到更好的效果。学习新动作时,讲解一定要配合足够的示范;复习课时示范要有重点、有针对性、讲解要有分析。

(4) 有针对性地观摩优秀教练员的训练课、训练课。

2、自觉积极性原则

训练是教练员和练习者的双边活动,在这个对立统一的过程中教练员起主导作用,练习者是训练活动的主体。练习者渴求知识,掌握技术的愿望和行动是完成训练任务的前提,在训练中必须把教练员的主导作用和练习者的主动性结合起来。练习者要明确学习目的,热爱跆拳道,激发学习积极性和主动性,独立思考灵活运用知识,养成自觉学习的习惯。

在训练中,练习者的学习积极性主要表现为:遵守课堂纪律,学习刻苦,作风顽强,能完成规定的练习并能主动配合教练员完成训练任务。

贯彻自觉积极性原则应注意以下几点:

(1) 明确学习目的,端正学习态度。

练习者应认识学习跆拳道对增强体质和自卫防身等方面的意义,以促进学习的积极性和自觉性。跆拳道训练中的思想教育应着重围绕以下几个方面:培养勇猛顽强,刻苦训练的意志品质,养成严格训练,自觉遵守纪律、谦虚有礼的作风,培养团结互助的集体主义思想。训练开始,练习者应了解训练目的、任务、要求、考核项目与标准,从而有目的地进行学习。

(2) 严密课的组织教法,合理安排练习的组数、次数、时间、运动量,调节学习气氛。

有了兴趣,学习的积极性和自觉性就能提高,初学者应通过思想教育,通过各种轻轻试打护具的练习,逐渐消除害怕的心理,树立学好跆拳道的信心。在训练中要善于根据练习的情况提出合理的要求,并通过一定的努力实现,从而做到每一堂课都有新的体会和进步。课上教法要多样化,可采用游戏和实战比赛的方法。尽量使训练气氛生动活泼。

(3) 以教练员为表率,严格训练。

教练员要有高度的思想觉悟性和业务水平,注意自己的言行仪表,热爱自己的工作,对练习者亲切爱护、一视同仁。练习者要严格要求自己、耐心接受教练的指导,建立良好的师生关系。在训练过程中,应随时了解跆拳道的理论、技术、训练等方面的发展趋势,提高训练质量。

(4) 以表扬为主,表扬与批评相结合。

训练中,教练员对练习者要以表扬为主,表扬与批评相结合,充分调动



练习者学习主动积极性,练习者应善于听取表扬之词,不要听了教练的表扬就沾沾自喜,而应将教练的表扬作为提高自己水平的动力,即使受到了批评,也不应垂头丧气,应自我检查,找出自己的不足,及时改善与提高。

3. 循序渐进的系统化原则

根据人们认识事物的规律,运动技能形成与人体生理机能活动能力的变化规律,要遵循由简到繁、由易到难、由浅入深,逐步深化的认识过程,而训练是一个复杂的系统工程,是有计划、有组织、有步骤的行动。每节课的训练内容、练习方法、运动负荷以及采取的训练措施都应遵循循序渐进的原则。从而系统学习,有效地掌握知识、技术和技能。

由于技术的难度和人的接受能力存在差异,不同的训练对象对同一技术难度的理解不同,就是同一训练对象,随着训练的进展,对同一技术难度理解也不同。因此简与繁、易与难、浅与深是相对的,不是绝对的。应因训练对象训练内容而定,灵活的运用系统性原则,防止简单化、公式化。

在跆拳道训练中贯彻这一原则可运用以下方法:

- (1) 制定切实可行的训练计划、进度、教案,保持训练的系统性和连续性。
- (2) 根据教材的难易程度和各项技战术的有机联系,科学地安排训练顺序。课与课之间的训练内容要衔接连贯,并注意理论与技术、技术与战术的衔接连贯性以及技术对身体素质的依赖关系等。
- (3) 严密组织教法,以教练员为主导,练习者为主体,根据具体情况调整训练内容的密度和强度。
- (4) 逐步增加练习难度,运动量的安排要逐渐加大,自始至终都有新的攀登目标和努力方向,以此激发探求知识的欲望。



4、从实际出发的原则

从实际出发原则是指训练任务、内容、要求、组织教法和运动量的安排，都要符合练习者的年龄、性别、运动基础和身体发育水平，符合训练场地、设备器材的实际情况，实施适当的组织教法，合理安排训练的密度和强度。

在跆拳道训练中贯彻从实际出发原则要注意以下两点：

(1) 调查研究，切实掌握练习者的具体情况，教练员要通过各种途径和方法，全面掌握练习者的跆拳道基础、思想意志品质、组织纪律性、身体情况以及掌握个别练习者的特殊情况。练习者根据自身的情况在与教练的训练计划一致的情况下作适当的调整，使训练达到最佳效果。

(2) 一般要求与区别对待相结合，做到因人施教。在训练中，练习者的情况不完全相同，在满足一般要求的情况下可体现个体差异性特点。

5、理论与实践相结合原则

从培养目标和跆拳道训练课要求的实际需要出发，合理安排理论部分、实践部分和技能培养的训练内容和时数分配。理论部分主要采用系统讲授、专题讲座、自学、作业与讨论等方式进行，实践部分主要采用训练、训练比赛相结合，以练为主的方式进行技能培养。主要采用带准备活动、部分课实习、制定教案和训练计划、组织训练比赛和担任裁判等方式进行。训练中一般先进行技术训练，使练习者在运动实践中更好地了解一些动作要领，促使练习者更快地掌握好动作。然后在实践的基础上再学习技术分析、训练与训练方法等理论，使认识由感性阶段能动地发展到理性阶段，在训练中主要参加运动实践，只有这样才能收到较好的效果。



6. 巩固与提高原则

巩固与提高也称为巩固性原则，是指在训练中，牢固的掌握所学的知识、技术和技能，能随时在记忆中再现这些内容，并能在实践中加以运用。巩固与提高是紧密联系的。技术的巩固程度为技术的提高创造了条件。因此在跆拳道训练中，不仅要自觉的学习跆拳道知识和技术，而且还要注意巩固已掌握的知识和技术，在巩固的过程中不断提高。要想在较短的时间内牢固掌握所学的知识技能，需要及时、不断地重复，防止遗忘。知识的巩固要贯穿于训练的各个环节，贯彻巩固性原则，必须处理好技术动作的正确性与练习次数的关系。初学者以建立正确的技术概念，形成规范的动作为主，在此基础上增加练习次数，强化技术，达到巩固提高技术的目的。

贯彻巩固性原则时可以运用以下方法：

- (1) 明确正确的动作概念、要领、方法手段，了解所学技术的使用前提条件。
- (2) 反复练习，逐步消除技术动作的缺点，使之趋于完善，达到技术的正确动力定型。
- (3) 在掌握知识和技能的基础上，不断提出新的要求，以求达到新的水平。
- (4) 加强身体素质 and 作风培养。



跟世界冠军学跆拳道

TAI QUAN DAO

知识链接

● 如何根据个人特点制订多年训练计划?

跆拳道多年训练计划一般以7—9年为宜,也可根据运动员的年龄和个人特点再增加或减少训练年限。

目前我国跆拳道多年训练计划大体分为以下几个阶段:

第一阶段:基础训练阶段:(时间为2—4年)。此阶段主要是进行全面身体素质和基本技术的练习,强调动作的规范性。培养对跆拳道的兴趣,增强体质,培养尊敬师长,谦虚有礼的良好品质,以一般身体训练为主,将韧带拉开,并在协调、速度与灵敏素质方面打好基础。

第二阶段:稳步提高阶段:(时间为2—3年)。在全面训练的基础上根据自身特点发展专项技术,培养个人绝招技术,稳步提高专项运动素质,提高专项理论水平,培养过硬的训练和比赛作风,逐步提高训练中独立思考的能力。在保证恢复的前提下适当有节奏的增加运动负荷。

第三阶段:最佳竞技阶段:(时间为3—5年)。增加比赛次数,训练负荷增至最大,突出个人绝招技术,以专项运动素质训练为主,力争获取最佳专项成绩。

第四阶段:竞技保持阶段:(时间为2—4年)。解决好运动员退役后的出路问题,增加文化课学习,提高比赛中的心理稳定性。

● 如何根据个人特点制订年度训练计划?

年度训练计划是在多年训练计划所制订的大致思路的基础上,结合上一年度计划的执行情况和当年的主要任务而确定本年度训练计划的内容。

年度训练计划的内容一般应包括以下几个方面:

- (1) 对上一年度的简单总结,发扬长处,找出存在的问题和解决的办法。
- (2) 本年度的主要任务。
- (3) 运动员当前的情况分析(技战术、素质、思想等)。
- (4) 运动员各项训练指标的预定(以定量性的素质为主)。
- (5) 全年训练周期的划分,各个时期的训练任务、时间、各项训练内容比例、运动负荷的安排、各项训练的基本要求、手段和措施。
- (6) 各阶段训练工作的检查、评定、总结的安排与要求。





二 跆拳道技术教与学



进攻技术 + 防守技术 + 进攻技术

知识窗

灵活运用组合技术

组合技术不是一成不变的,运动员应根据场上的具体情况,灵活多变地运用组合技术,使对手摸不清自己技术动作的规律,借以达到出奇制胜的目的。因此训练中要使自己的绝招组合技术精益求精,并能够在比赛中熟练运用;掌握一两种相近的组合技术,以防备在对手了解自己的得点组合技术时,能够随机应变。



进攻技术结合防守技术再结合进攻技术的组合在跆拳道比赛中被运动员广泛使用。其特点是先主动进攻,一旦没有得点,则立即使用防守技术来确保自己也不会失点,如果自己防守时被对方进攻得点,则要立即转入进攻,追击进攻,否则自己白白失了一分。它要求使用者在进攻时速度要快,尽量使自己第一次的进攻(也称第一回合或打第一点)能够有效击中目标而得点,如果此时防守者失点,他往往会立即反击,进攻者则要快速转入防守,如果对方还要进一步追击,即非要“追”回这一点,进攻者的第二次进攻就起到了防守或再次得点的作用。此时进攻者的第二次进攻要防备对方的击头动作。