



现代跆拳道



XIANDAI TAIQUANDAO JIAOCHENG

教程

杜七一 主编

湖北长江出版集团
湖北科学技术出版社

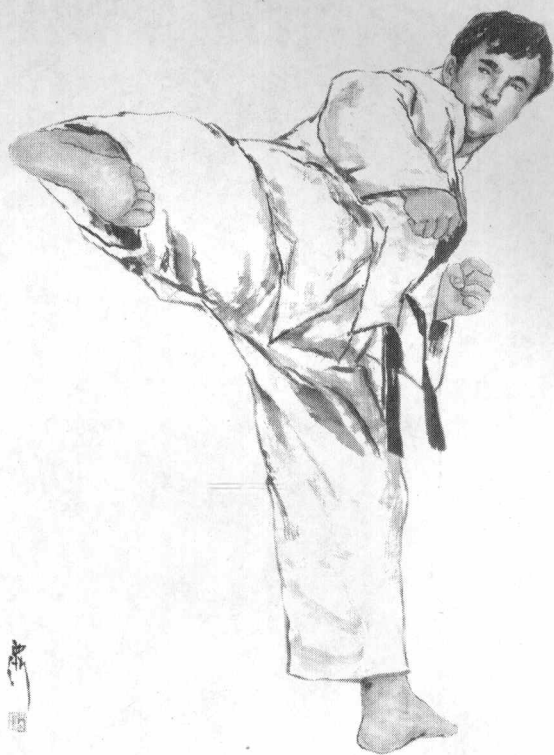


XIANDAI TAIQUANDAO JIAOCHENG

现代跆拳道教程



杜七一 主编



湖北长江出版集团
湖北科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

现代跆拳道教程/杜七一主编.—武汉:湖北科学技术出版社,2007.4

ISBN 978-7-5352-3805-4

I.现… II.杜… III.跆拳道—教材 IV.G886.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 029463 号

现代跆拳道教程

©杜七一 主编

责任编辑:谭学军

封面设计:戴 旻

出版发行:湖北长江出版集团
湖北科学技术出版社

电话:87679468

地 址:武汉市雄楚大街 268 号
湖北出版文化城 B 座 12-13 层

邮编:430070

印刷:武汉中远印务有限公司

邮编:430034

787 毫米 × 960 毫米

16 开

24 印张

420 千字

2007 年 4 月第 1 版

2007 年 4 月第 1 次印刷

印数:0 001-5 000

定价:38.00 元

本书如有印装质量问题 可找承印厂更换

主 编 杜七一

副 主 编 薛新轩 庞俊鹏

编 委 (按姓氏笔画排列)

王 强 尹 恋

张亚廷 俸晓东

摄 影 凌 刚 陈 智

动作演示 韩 苗 郭小安 毕经伟

序

《现代跆拳道教程》历经数载，终于与广大读者见面了。它的出版发行，进一步完善了跆拳道运动的教学、训练、竞赛与科研体系，是一件值得跆拳道界庆贺的事情。

跆拳道运动起源于朝鲜半岛，是朝鲜民族智慧、文化与武艺完美结合的典范。历经千年发展为风靡全球的“世界第一搏击运动”。它是一项以技击格斗为核心；以修身养性为基础，以磨炼人的意志、振奋人的精神为目的的现代奥林匹克竞技体育运动。通过跆拳道练习，可以使修炼者在行为规范、道德修养和完善人格诸方面得到提高和发展。它技术简单、实用、易学，寓搏击、规范、教育于一身。从这一角度讲，跆拳道已经超越了一般意义上的竞技体育运动。

中国自20世纪90年代中期开展跆拳道运动以来，短短十余年间，经过广大教练员、运动员、科研人员的共同努力，中国跆拳道队在世界各类比赛中取得了优异成绩。特别是在2000年悉尼奥运会和2004年雅典奥运会上，中国运动员共夺得了3枚金牌，为祖国赢得了荣誉，同时也创下了一个项目在不到十年时间里，从无到有，直至达到竞技体育最高峰的“神话”。我们不仅拥有高水平的竞技跆拳道专业队伍，而且还拥有成千上万的跆拳道爱好者和修炼者。在实施“全民健身计划”的运动中，跆拳道担当了重要角色，全国各地的跆拳道馆如雨后春笋，遍地开花，跆拳道运动独特的礼仪文化魅力，深受广大青少年的喜爱。

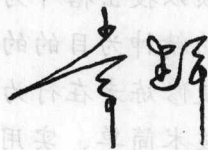
武汉体育学院是我国最早开展跆拳道运动的单位之一。由开展之初的十几个人，到目前的拥有本科生、研究生教育，在校跆拳道专业学生达到数百人的规模，基本上形成了教学、训练、科研、竞赛体系。跆拳道的教师们在十多年的教学、训练、科研与竞赛工作实践的基础

上,完成了这部《现代跆拳道教程》的编撰工作。它是多年教学训练工作经验的总结,其内容翔实,资料丰富,文笔流畅,图文并茂,通俗易懂,包含了当今跆拳道教学、训练、竞赛等诸多方面的内容。它既适合于不同层次的专业跆拳道运动员和体育院校跆拳道专业学生的学习、训练的需要,也是广大业余跆拳道爱好者不可多得的良好良师益友。是目前跆拳道专业教材中内容最为全面翔实的教科书。

本书主编杜七一先生是我认识多年的好友,也是全国体育院校中较早从事跆拳道教学训练工作的教师,由他主编的《现代跆拳道教程》出版发行之时,邀我为之作序,欣然写下以上文字,是以为序。

国家体育总局拳击跆拳道运动管理中心主任

中国跆拳道协会副主席



2007年1月

前言

随着 2008 年北京奥运会的日益临近,特别是受中国跆拳道队在两届奥运会上勇夺 3 枚金牌的鼓舞,跆拳道这个风靡全球的“世界第一搏击运动”越来越深受国人特别是广大青少年的喜爱,跆拳道馆如雨后春笋般遍布全国。作为一个外来的体育项目,在短短十多年的时间内,拥有如此众多的爱好者和在重大国际赛事中夺得如此骄人战绩,实属罕见。然而,科学系统的跆拳道专业教材的匮乏,必将对跆拳道运动未来的发展产生极其不利的深远影响。基于此,我们在十多年的跆拳道教学训练实践的基础上,结合国内外跆拳道同仁的研究成果,编撰了这本《现代跆拳道教程》。

本书是武汉体育学院运动训练学院重竞技教研室全体跆拳道教师会同运动训练学教研室部分教师根据《运动训练专业教学大纲》,结合当前跆拳道专业的实际需要集体撰写而成。其目的在于为培养合格的跆拳道教师和教练员提供有关跆拳道运动的教学、训练、竞赛等诸方面知识;为他们在今后的教学训练、竞赛管理、科学研究等实践活动提供参考与帮助;提高教学、训练、竞赛、科研的能力水平。本书适用于体育院校从事跆拳道专业教学训练的教师和学生,同时也希望通过它,带给广大跆拳道爱好者一本内容丰富、资料翔实、体系完整、具有一定专业水准的跆拳道专业教材。

本书由杜七一担任主编。参加编写的人员有:杜七一(撰写第一、二、五、十一章)、薛新轩(撰写第三、十章)、庞俊鹏(撰写第四章)、王强(撰写第六章)、尹恋(撰写第三章第四节、第九章)、张亚廷(撰写第七章)、俸晓东(撰写第八章)。本书图片由武汉体育学院教育技术系凌刚和新闻与外语系 2005 级陈智同学摄影。动作演示由运动训练学院跆拳道专业的学生韩苗(女)、郭小安、毕经伟三位同学完成。全书由杜七一统稿、修改、定稿。

衷心感谢国家体育总局拳击跆拳道运动管理中心主任常建平先生为本书作序!

在本书的编写过程中,参考和借鉴了国内外有关跆拳道研究文献及其他学科的部分相关资料,在此谨向引文的原著者表示衷心的感谢。

作为一个新兴而蓬勃发展的现代竞技体育运动项目,跆拳道在未来的发展过程中,无论是教学与训练、还是竞赛管理与科学研究,必将会向我们提出新的挑战,带给我们更多的思考。因此,本书的出版,实为抛砖引玉。同时,由于编撰者学识水平有限,时间仓促,尽管作了很大努力,但书中不足之处乃至错漏亦在所难免,恳请广大跆拳道同仁批评指正,不吝赐教。我们将与广大跆拳道同仁一道,为我国跆拳道运动的发展、为中国跆拳道队在2008年北京奥运会上再铸辉煌而共同努力。

杜七一

2007年1月

目 录

第一章 跆拳道运动概述	1
第一节 跆拳道释义	1
第二节 跆拳道运动的起源与发展	2
一、原始社会的跆拳道雏形	2
二、三国时期的跆拳道运动	3
三、高丽时代的跆拳道运动	5
四、李氏朝鲜王朝的跆拳道运动	6
五、近代跆拳道运动	7
六、现代跆拳道运动	8
七、我国的跆拳道运动	9
第三节 跆拳道特点与作用	10
一、跆拳道的特点	10
二、跆拳道的作用	12
第四节 跆拳道的礼仪礼节及段位	12
一、跆拳道的礼仪礼节	12
二、跆拳道的段位	15
第二章 跆拳道技术	16
第一节 概述	16
一、概念及其意义	16
二、跆拳道技术分类与体系	16
第二节 跆拳道技术的特点	18
一、跆拳道技术的实效性	19
二、跆拳道技术的快速性和准确性	19
三、跆拳道技术的应变性	20
四、跆拳道技术的预见性	20
第三节 跆拳道技术动作的结构与要素	20
一、跆拳道技术动作的结构	20
二、跆拳道技术动作的要素	22
第四节 跆拳道基本技术	24

一、实战姿势	24
二、跆拳道步法	26
三、跆拳道拳法	29
四、跆拳道腿法	31
五、跆拳道基本防守法	40
第五节 跆拳道技术特征与要求	42
一、实战姿势的技术特征与要求	42
二、步法的技术特征与要求	43
三、腿法的技术特征与要求	44
四、防守法的技术特征与要求	47
第六节 跆拳道组合技术	48
第七节 跆拳道比赛应用技术	49
一、主动进攻技术	49
二、防守反击技术	50
第八节 跆拳道实战技术要素	51
一、视觉	52
二、身体重心	52
三、距离感	52
四、时机	53
五、判断	54
六、速度	54
七、击打力量	55
八、应变能力	56
第三章 跆拳道教学	57
第一节 跆拳道教学的基本特点与要求	57
一、道德修养为体、礼仪礼节为用	57
二、合理规范、强调实效	57
三、循序渐进、因人而异	58
四、相互配合、共同提高	58
五、突出重点、举一反三	59
六、跆拳道教学的应注意的问题	59
第二节 跆拳道教学的阶段和步骤	60
一、跆拳道教学的阶段划分	60
二、跆拳道教学的基本步骤	61

第三节 跆拳道教学方法与手段	63
一、跆拳道教学方法	63
二、练习形式	67
三、练习手段	68
第四节 跆拳道品势教学	72
一、跆拳道品势教学的基本特点	73
二、跆拳道品势教学的方法	74
三、教学步骤	77
第五节 跆拳道教学课的任务与结构	78
一、教学课的任务	78
二、教学课的结构	79
三、教案示例	79
第四章 跆拳道训练	84
第一节 概述	84
第二节 跆拳道技术训练的方法	86
一、自我练习	87
二、结合步法练习	87
三、空击练习	87
四、相向空击练习	88
五、踢靶练习	88
六、条件实战	89
七、实战练习	89
第三节 跆拳道技术训练的要求	89
一、不断克服错误	90
二、绝不放弃时机	91
三、尽可能不后退	91
第四节 跆拳道运动员的体能训练	92
一、力量训练	93
二、速度训练	102
三、耐力训练	106
四、柔韧训练	110
五、抗击打练习	112
第五章 跆拳道战术	114
第一节 概述	114

一、跆拳道战术的特点	114
二、战术与技术、体能、心理的相互关系	115
第二节 跆拳道战术内容	118
一、战术指导思想	118
二、战术知识	119
三、战术意识	119
四、战术行动	119
第三节 跆拳道战术形式	120
一、技术战术	120
二、强攻战术	120
三、假动作战术	121
四、反击战术	122
五、限制战术	122
六、击弱战术	122
七、KO 战术	123
八、边角战术	123
九、得意技战术	123
十、心理战术	124
第四节 跆拳道战术训练	124
一、跆拳道战术训练的要求	124
二、跆拳道战术训练的方法	126
第六章 跆拳道心理训练	129
第一节 跆拳道运动员的心理特征	129
一、跆拳道运动的活动结构和活动条件	129
二、跆拳道运动员情绪和意志特征	131
三、跆拳道运动员个性心理的特征	132
第二节 跆拳道运动员心理训练的内容	133
一、一般心理训练	133
二、赛前心理训练	133
三、赛中心理训练	134
四、赛后心理调节	134
第三节 赛前与赛后的心理调节方法	134
一、赛前心理调节的方法	134
二、赛后心理调节训练的方法	135

第四节 心理训练的方法	136
一、注意集中训练	136
二、念动训练	136
三、意志训练	137
四、诱导训练法	137
五、模拟训练法	138
第五节 赛前常见心理障碍及其克服方法	138
一、过分激动状态	138
二、过高估计对手	138
三、赛前淡漠状态	139
四、赛前盲目自信状态	139
第七章 跆拳道运动员的科学选材	140
第一节 遗传选材	140
一、遗传度选材	140
二、皮纹选材	142
第二节 年龄选材	143
一、跆拳道运动员的适宜选材年龄	143
二、跆拳道运动员适宜的发育类型	143
第三节 形态选材	144
一、身体形态选材	144
二、跆拳道运动员的体型特点	144
第四节 机能选材	145
一、生理指标测评法	146
二、生化指标测评法	146
第五节 素质选材	147
第六节 运动技能选材	148
一、跆拳道技术测评法	148
二、跆拳道运动员竞技战术测评法	149
第七节 心理选材	150
一、跆拳道运动员心理能力测评	150
二、跆拳道运动员个性心理特征测评	152
第八节 专项综合能力选材	153
一、评价指标体系	153
二、评分标准	155

三、评价方法	158
四、测试规则	160
第八章 跆拳道训练过程监控	161
第一节 跆拳道运动员身体机能监控	161
一、心率	161
二、血乳酸	162
三、血尿素	162
四、血红蛋白	162
五、血清肌酸激酶 (CK)	162
六、血清睾酮 (T) 与皮质醇 (C)	163
第二节 跆拳道训练过程运动负荷的监控	163
一、训练负荷监控	163
二、比赛负荷的监控	164
三、调控运动负荷动态的具体方式	164
第三节 跆拳道运动员身体素质监控	165
一、力量素质发展水平的监控	166
二、速度素质发展水平的监控	166
三、耐力素质发展水平的监控	167
四、柔韧素质发展水平的监控	167
五、运动素质的综合评价	168
第四节 跆拳道运动员技术训练监控	168
一、对跆拳道的技击技能形成过程的监督	169
二、跆拳道运动员技术训练的监督方法	170
第五节 跆拳道运动员战术训练过程监控	170
一、跆拳道战术训练过程监控的主要内容	171
二、跆拳道战术训练监控的重点环节	171
三、跆拳道战术训练监控的方法	172
第六节 跆拳道运动员心理状态监控	173
一、跆拳道运动员的心理表现	173
二、跆拳道运动员心理状态监控	173
第九章 跆拳道运动的损伤与预防	176
第一节 跆拳道运动员常见损伤	176
一、击倒后的休克	176
二、擦伤	176

三、挫伤	176
四、扭伤	176
五、骨伤	177
六、慢性损伤	177
七、其他损伤	177
第二节 跆拳道运动中常见损伤的处理	177
一、击倒后昏迷的处理	177
二、擦伤的处理	178
三、软组织挫伤的处理	178
四、骨伤的处理	179
第三节 跆拳道运动员损伤的预防	179
一、强化身体体能和专项运动技能的训练	179
二、安排训练科学化、合理化	180
三、加强医务监督	180
四、准备活动要充分	180
五、严格执行规则, 严禁开玩笑	181
第十章 跆拳道竞赛的组织与裁判法	182
第一节 跆拳道竞赛的组织	182
一、制定竞赛计划(赛前)	182
二、拟订竞赛规程	183
三、组织裁判队伍	184
第二节 跆拳道竞赛的编排	184
一、编排的步骤	184
二、跆拳道编排的方法	185
三、编排中的注意事项	186
第三节 跆拳道竞赛规则简介	186
一、竞赛通则	186
二、场地、器材与装备	188
第十一章 跆拳道品势	189
第一节 基本品势	189
一、基本一式	189
二、基本二式	192
第二节 太极	196
一、太极一章	196

二、太极二章	200
三、太极三章	204
四、太极四章	210
五、太极五章	215
六、太极六章	220
七、太极七章	225
八、太极八章	230
第三节 八卦	236
一、八卦一式	236
二、八卦二式	241
三、八卦三式	246
四、八卦四式	250
五、八卦五式	254
六、八卦六式	261
七、八卦七式	266
八、八卦八式	271
第四节 黑带品势	277
一、高丽	277
二、金刚	285
三、太白	290
四、平原	296
五、十进	302
六、地跆	308
七、天拳	314
八、汉水	319
九、一如	325
附录	331
附录一:《跆拳道竞赛规则》	331
附录二:《跆拳道竞赛裁判法》	341

第一章 跆拳道运动概述

第一节 跆拳道释义

跆拳道起源于 2000 多年前的朝鲜半岛，其前身是朝鲜民间的各种技击术。在其漫长的历史发展演变中，跆拳道糅合了中国武术、日本空手道等东亚武术的精华，特别是深受中国古典哲学思想和阴阳五行学说的影响，经过几代人的艰辛努力与探索，逐步形成了今日风靡世界的跆拳道运动。

在古代朝鲜所有的典籍中，并无跆拳道一词。追溯其源，只是在古代朝鲜的各种技击术如：手搏、跆拳道、跆拳道、角抵、托肩、摔跤、手癖打、手臂打、拳白、唐手、打击等中，可以看到现代跆拳道运动的雏形。跆拳道这一名称，是在 20 世纪 50 年代经由现代跆拳道的前辈们整合了朝鲜半岛的各种技击术而统一的。

跆拳道 (TAEKWONDO)，是一项以手脚技术为进攻武器；以技击格斗为核心；以修身养性为基础；以磨练人的意志、振奋人的精神为目的的格斗对抗性的现代竞技体育运动。通过跆拳道的训练，可以使练习者在行为规范、道德修养和完善人格等诸方面得到提高和发展。因此，它和中国武术一样，是超越了一般意义上的竞技体育运动。

跆拳道的本意由三个方面组成，跆 (TAE) 是表示以脚踢，以身体摔撞 (现代竞技跆拳道已取消这类动作)；拳 (KWON) 是以拳头或上肢击打；道 (DO) 是一种精巧的艺术方法，同时也是对练习者在道德修养方面的要求。它是以脚法为主的搏击功夫，其脚法占 70%，甚至更多。传统的跆拳道包括有套路、兵器、擒拿、摔锁、对练自卫术和其他基本功夫。现代竞技跆拳道只是传统跆拳道的一部分，它技术动作简单、实用、易学；寓搏击、规范、教育于一身。练习跆拳道不需要特别专门的场地，也不需要复杂的机械器材，男女老少不受年龄限制，且不必花费太长的时间，无论何时何地都能够学习和训练，以达到健身、防身、修身的目的。

跆拳道比赛分为男女各 8 个体重级别，运动员上场须身着专用的白色跆拳道服；腰系代表不同段位的腰带；同时还必须穿戴专用的头盔、护胸、护腿、护肘等保护用具；赤脚在 10 米×10 米的正方形垫子上进行比赛。比赛采用电子记