# 竞技跆拳道

## 技术训练

TAEKWONDO

王文健　汤　静　著

甘肃民族出版社

TAEKWONDO

# 竞技跆拳道技术训练

王文健　汤　静　著

甘肃民族出版社

**图书在版编目（CIP）数据**

竞技跆拳道技术训练 / 王文健，汤静著. -- 兰州 : 甘肃民族出版社，2011.4
ISBN 978-7-5421-1863-9

Ⅰ. ①竞… Ⅱ. ①王… ②汤… Ⅲ. ①跆拳道—运动技术 Ⅳ. ①G886.9

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第058717号

**书　　名**:竞技跆拳道技术训练
**作　　者**:王文健　汤　静　著
**责任编辑**:王媛媛
**封面设计**:王林强
**出　　版**:甘肃民族出版社(730030　兰州市南滨河东路520号)
**发　　行**:甘肃民族出版社发行部(730030　兰州市南滨河东路520号)
**印　　刷**:兰州瑞昌印务有限责任公司(兰州市定西南路二支路134号)
**开　　本**:787毫米×1092毫米 1/16　印张 10.25　插页 1
**字　　数**:200千
**版　　次**:2011年4月第1版　2011年4月第1次印刷
**印　　数**:1～300
**书　　号**:ISBN 978-7-5421-1863-9
**定　　价**:30.00元

甘肃民族出版社图书若有破损、缺页或无文字现象,可直接与本社联系调换。
邮编:730030　地址:兰州市南滨河东路520号　网址:http://www.gansumz.com
投稿邮箱:liuxintian@yahoo.com.cn
发行部　葛慧　联系电话:0931-8773271　(传真)E-mail:gsmzgehui3271@tom.com

**版权所有　翻印必究**

# 前　言

竞技跆拳道自1995年在我国正式开展至今已经十五年有余。在国家体育总局相关部门的正确领导下，广大跆拳道教练员和运动员通过共同努力，使中国跆拳道取得了举世瞩目的成就，涌现出陈中、罗薇、吴静钰等大批奥运会和世界冠军，竞技跆拳道项目也为越来越多的人民群众所了解和参与，成为时尚的健身项目。据不完全统计，目前在我国参与跆拳道训练的人数已达百万之众。

本书作者自一九九四年开始进行竞技跆拳道训练，长期从事一线的教学训练工作。作者通过总结数十年在教学、训练实践中获得的经验和教训，结合对跆拳道项目的反思和探索，力图为广大基层跆拳道爱好者提供一本系统、细致的竞技跆拳道技术训练参考书，以期对我国跆拳道事业的兴旺发达略尽绵薄之力。

与其他跆拳道书籍相比，本书有以下不同之处：

1. 将竞技跆拳道技术按照本质属性（比赛用途）划分为“非攻击技术”、“攻击技术”、“复合技术”三类，并结合对比赛过程的分析和技术统计对此分类进行分析和说明。从而有利于读者从整体上理解和认识竞技跆拳道技术构成体系、各组成部分在比赛中的地位和作用以及相互关系，从而树立正确的训练方向。

2. 以“使用率”、“得分率”、“得分贡献率”等技术统计指标为手段，通过对高水平运动员群体比赛技术使用状况进行定量分析，寻找出

使用频率高、得分效果好、对比赛胜负起决定作用的核心技术，便于读者在训练实践中从实战出发，强化重点技术、合理配置训练资源。

3. 对高水平比赛中复合攻击技术的使用状况和完整的比赛过程进行了深入细致的分析，并以此为基础提出通过建立“条件应对方案库”来增强运动员在比赛中的临场应变能力和攻击技术使用效率的训练指导思想。

4. 通过动作结构分析，以“核心动作发力方式”为标准对竞技跆拳道攻击技术进行分类，并以此为基础合理设置各类技术的教学顺序，便于读者在技术学习中充分利用同类技术动作的良性转移来降低难度，缩短时间，提高训练效益。

本书第一章、第二章、第七章、第八章、第九章共 9.7 万字，为王文健编写；第三章、第四章、第五章、第六章共 10.3 万字为汤静编写。

在本书的编写过程中，参考和借鉴了部分相关资料，在此谨向引文原著者表示衷心的感谢。在本书出版之际，感谢兰州胜武跆拳道馆的梁晖、杨政燕、田佳冉等同志为本书摄像制图。

限于自身的知识水平和对跆拳道项目认识的偏差，书中难免有不少错误和不足，敬请专家、学者批评指正。

**王文健　汤　静**

**2011 年 3 月 21 日**



此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

# 目录

CONTENTS


第一章　竞技跆拳道技术概述 …… 001

第二章　实战姿势 …… 008

　第一节　实战姿势理论 …… 008

　第二节　实战姿势教学 …… 013

第三章　步法 …… 018

　第一节　步法理论 …… 018

　第二节　步法教学 …… 020

第四章　非攻击技术之假动作 …… 031

　第一节　假动作理论 …… 031

　第二节　假动作教学 …… 033

　第三节　假动作训练 …… 041

第五章　防御 …… 042

　第一节　防御理论 …… 042

　第二节　防御教学 …… 043

　第三节　防御训练 …… 066

第六章　伸膝类腿法 …… 067

　第一节　前踢 …… 067

第二节　横踢、前横踢、旋风踢、双飞 …… 070
第七章　伸髋伸膝类腿法 …… 105
第一节　侧踢、后踢、腾空后踢 …… 105
第二节　下劈、前腿下劈 …… 122
第三节　推踢、前推踢 …… 128
第八章　拳法与伸髋屈膝类腿法 …… 133
第一节　拳法 …… 133
第二节　勾踢、后旋、腾空后旋 …… 137
第九章　复合攻击技术与基础训练理论 …… 148
第一节　复合攻击技术 …… 148
第二节　基础训练理论 …… 151

# 第一章　竞技跆拳道技术概述

学习竞技跆拳道技术，应该明确竞技跆拳道由哪些技术构成，各种技术性质、用途和在竞技比赛中的地位；明确哪些技术是核心和重点的，哪些技术是一般和辅助的，以便从整体上对竞技跆拳道技术体系形成正确、清晰的认识。

对竞技跆拳道比赛和技术动作结构进行深入、细致的统计、分析与总结，并以此为基础，对竞技跆拳道技术按一定标准进行合理分类，有助于练习者全面、深入地了解竞技跆拳道技术体系的构成要素、各组成部分的内在联系、相互关系及其在竞技比赛中的地位与作用，为练习者从实战出发，科学的制订训练计划，合理的配置训练资源，有效的提高训练效益奠定坚实的基础。

## 一、竞技跆拳道技术的总体分类

笔者根据自己长期从事竞技跆拳道技术训练和在教学中获得的经验、教训及反思，在本书中将竞技跆拳道技术划分为“非攻击技术”、“攻击技术”和“复合技术”三个大类（见图 1–1）。

常见误区：

跆拳道比赛获胜的主要途径是得分，而实现得分需要使用竞赛规则允许的技术（拳法、腿法），迅速、准确、有力地击中得分区。有部分练习者产生了认识误区：把跆拳道技术等同于攻击技术、把攻击技术局限于得分技术。在训练实践中不但忽视步法、假动作、防御等非攻击技术，而且片面强调横踢、下劈等直接得分技术，忽视推踢、正拳等技术的训练。

产生上述问题的主要原因在于没有正确的认识和理解竞技跆拳道技术体系的构成要素与相互关系，对竞技比赛的完整过程缺乏深入细致的分析和总结。下面

结合笔者进行的“北京奥运会跆拳道比赛决赛（2008 年）”技术统计（见表 1–1）来对此予以分析和说明。

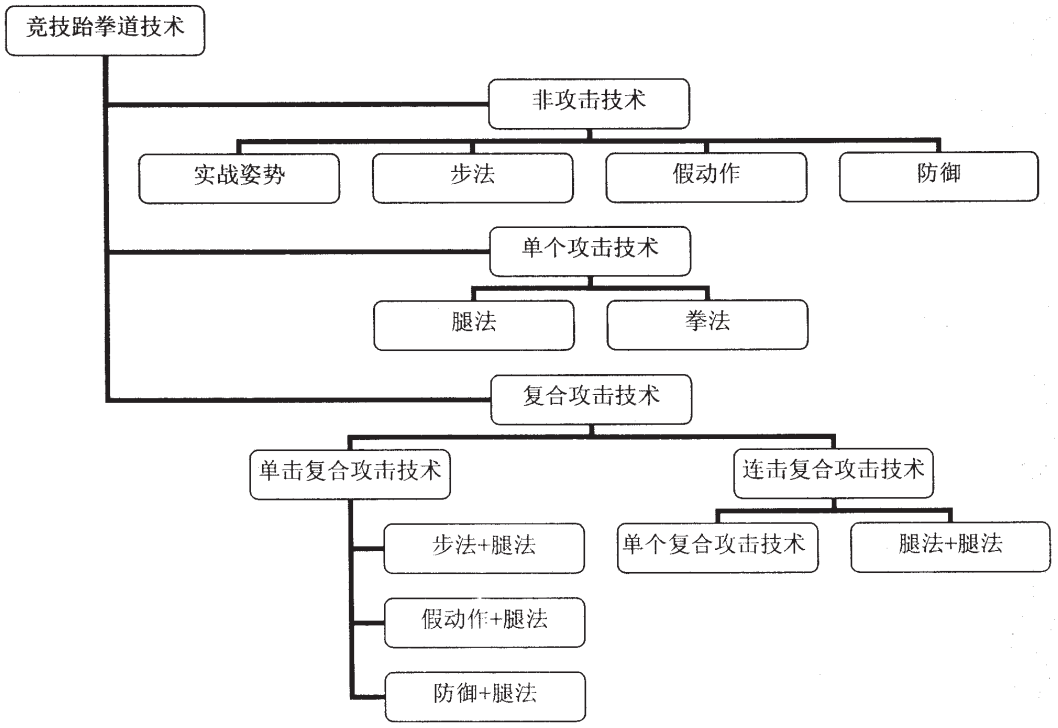


图 1–1

表 1–1　2008 年奥运会跆拳道比赛决赛攻击技术数量统计与分析

| 场数 | 8 场 | 人数 | 16 人 | |
|---|---|---|---|---|
| 每场时间 | 2′/局 *3 | 每回合 | 攻防单元 | 9 个 |
| 总时间 | 5760″ | | 单击 | 5.5 个/人 |
| 攻防单元(交手) | 216 个 | | 组合 | 1.02 个/人 |
| 单击 | 264 次 | 时间间隔 | 单击 | 21.8″ |
| 组合 | 49 个 | | 组合 | 117.6″ |
| 组合动作数量 | 146 个 | | 每次攻击间隔 | 18.4″ |
| 攻击技术动作合计 | 362 个 | | 单个技术平均 | 15.9″ |

分析与结论：

1.“相持”是竞技跆拳道比赛的主体

通过上表可以看出，在这次世界最高水平比赛中，攻击技术的使用频率为：2.75 个单击动作+0.51 个组合动作/人 * 分钟。单个技术动作的时间间隔（计算方式：单击的工作数量+组合动作数量/比赛时间）为 15.69″/次。每次攻击的间隔为 18.4″（计算方式：单击次数+组合次数/比赛时间）。根据参赛者的技术水平、动作速度、组合构成方式（2.97 个动作/组合），我们可以看出：使用攻击技术所耗费的时间与发动一次攻击所需等待的时间相去甚远。换而言之，在跆拳道比赛中，绝大部分时间里运动员并没有使用攻击技术。

结合观看比赛录像，我们可以得出一个结论：竞技跆拳道比赛的完整过程大致可以分为“相持”（对峙）、“攻防”、“贴靠倒地”三个组成部分，其中相持环节是比赛的主体过程，占据了大部分的时间。

2. 复合攻击技术是得分的主体、非攻击技术必须予以重视

在比赛中，对手并非静止不动且毫无反击能力的脚靶或护具，他（她）不会主动提供适宜的攻击距离、角度和对战关系（开、闭式），并且他（她）随时伺机进攻或反击。单纯的攻击技术其实并不具备在比赛中有效运用的环境和条件。

在跆拳道比赛中获得胜利的前提和基础，更多的在于寻找、制造、把握战机并及时防护、化解对方攻击，而实现这个目标必须依靠非攻击技术（步法、假动作、防御）的单独或与攻击技术（腿法、拳法）的复合使用。

基于上述分析，我们可以得出以下结论：（1）非攻击技术在竞技比赛中具有重要的地位，它不但为攻击技术创造了必需的“使用环境”， 而且是防御对手攻击的主要手段，是比赛绝大部分时间进行的主要工作。（2）攻击技术只有和非攻击技术合理结合，才能实现有效得分。不能因为“结果”（使用攻击技术）而忽视必需的基础和过程（使用非攻击技术），复合技术才是比赛得分的核心和关键。

3. 攻击技术≠得分技术

得分是攻击技术的主要目的之一而非全部。通过观看比赛录像和对比赛进行的技术统计与分析我们可知：有相当数量的攻击技术其使用目标是为后续动作的得分创造机会或阻止、破坏对手攻击，以实现有效防御。这些技术其动作本身并不直接得分，如推踢（前腿）、正拳等技术的使用。

## 二、攻击技术分类

竞技跆拳道拥有丰富的攻击技术，仅基本攻击技术就有前踢、横踢、下劈、推踢、侧踢、后踢、后旋踢、勾踢和正拳等九种，合称“八腿一拳”。同时，按照不同的标准可以把攻击技术划分为不同的种类（见图 1–2）。

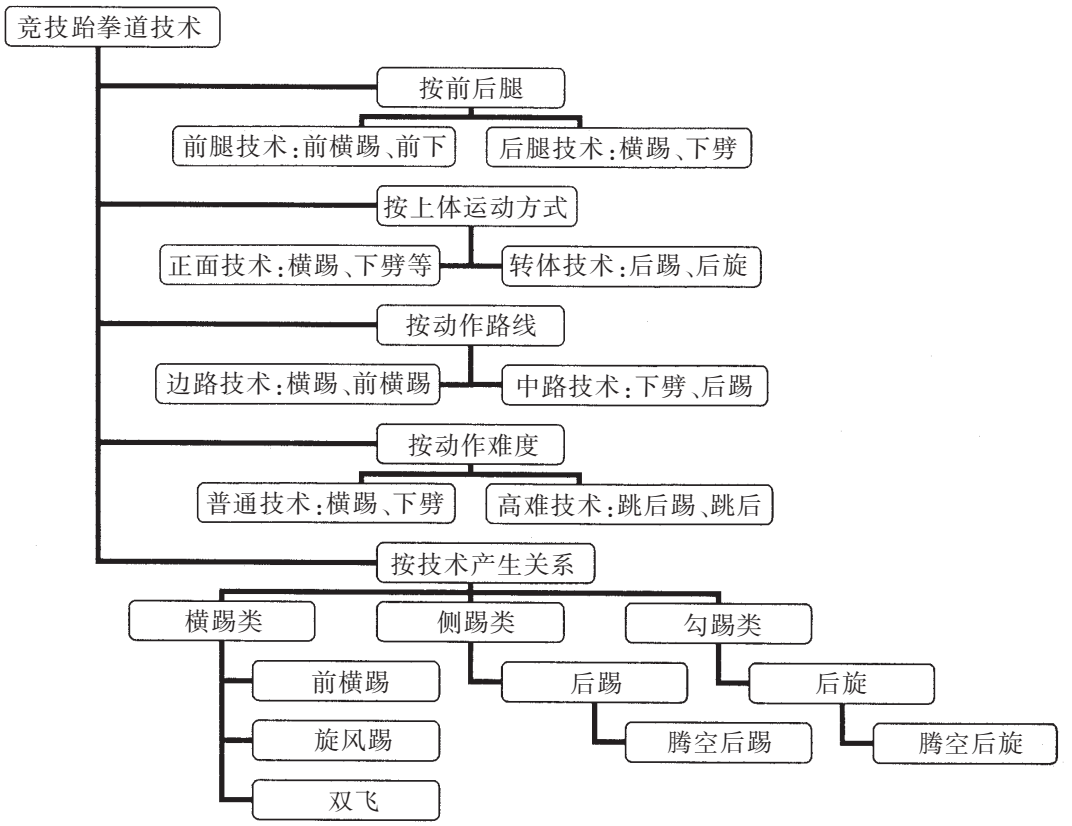


图 1–2

在本书中，笔者以核心动作的发力方式结合技术的产生关系（基础与衍生）为标准，把跆拳道攻击技术划分为以下类别（见图 1–3）。

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

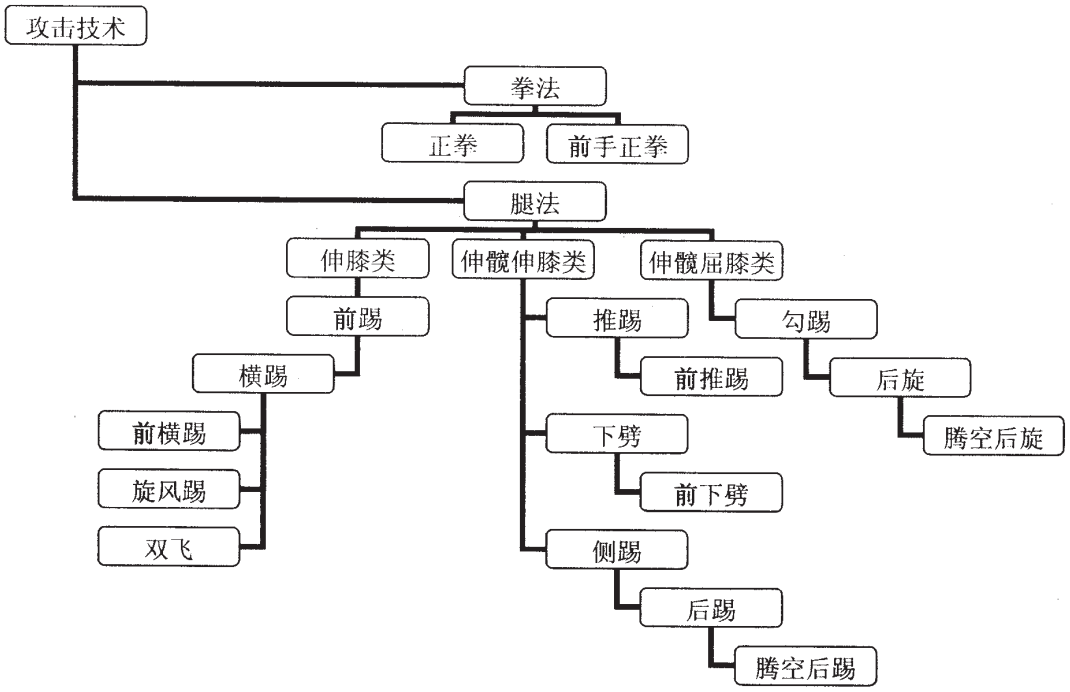


图 1–3

说明：

（1）本分类方式以服务于竞技跆拳道训练与比赛为目的，主要针对竞技比赛中的重点技术（参见表 1–2、表 1–3）及其基础技术，部分在比赛中应用效果较好的高难技术，列入复合技术范畴。

（2）本分类方式可作为教学顺序设置和训练计划制订的基础，但须注意以下问题。

①学习新技术阶段应尽量安排同类技术以充分利用动作技能间的良性转移。根据运动训练学的相关知识，相同或相近动作结构的技术，其学习与衔接的难度相对较低。例如，在教学中，运动员如果熟练掌握了前踢技术，学习横踢就比较容易。

②应根据体能与核心动作的关系，提前安排相应的体能练习，为下一阶段的技术教学做好铺垫。例如：如果能提前安排相应的柔韧性训练，那么在以后学习下劈技术时，就不会因为体能因素而制约技术的学习与发展。

③要避免技术动作的相互干扰，不要同时学习伸髋伸膝类和伸髋屈膝类的技术动作。例如：在训练中，如果同时进行侧踢和勾踢的教学，就容易相互干扰而影响学习效果，降低学习进度。

④要集中主要的训练资源，突出和强化重点技术的训练。如横踢、前横踢、腾空后踢等比赛重点腿法。

## 三、攻击技术在比赛中的应用分析

高水平运动员在比赛中的技术应用是长期、系统训练的缩影，反映了教练员对各种跆拳道技术在比赛环境中的应用效果、使用效率、安全性、经济性等方面的理解和认识。找出高水平运动员群体在比赛技术使用中的“共性”（即在重大比赛中高水平运动员使用频率高、得分效果好的技术），就可以参考和借鉴高水平教练的执教思路，从纷繁复杂的竞赛技术中过滤出对比赛结果起关键作用的核心技术，使训练达到事半功倍的效果。

在本书中，笔者以“得分贡献率”、“使用率”、“得分率”为手段，通过分析“第十二届世界跆拳道锦标赛（2001 年）”和“2008 年奥运会跆拳道比赛”的技术统计（表 1–2、表 1–3）来进行探寻。为便于统计，所有技术的得分分值按照 1 分计算。

**表 1–2　按对比赛胜负的决定性(得分贡献率)进行排序的进攻技术统计**

| 比赛 | 2008 年奥运会跆拳道比赛决赛 | | | | | 第 15 届世界跆拳道锦标赛 | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 数量 | 8 场决赛 | | | | | 16 场决赛+5 场半决赛 | | | | | |
| 攻击技术 | 出击次数 | 得分 | 使用率(%) | 得分率(%) | 贡献率(%) | 攻击技术 | 出击次数 | 得分 | 使用率(%) | 得分率(%) | 贡献率(%) |
| 横踢 | 132 | 11 | 48.88 | 8.33 | 73.3 | 横踢 | 463 | 74 | 53.88 | 15.98 | 68.51 |
| 前横 | 65 | 2 | 24.07 | 3.07 | 13.3 | 前横踢 | 193 | 18 | 22.44 | 9.32 | 16.66 |
| 双飞 | 12 | 1 | 4.44 | 8.33 | 6.66 | 双飞 | 56 | 4 | 6.51 | 7.14 | 3.7 |
| 后踢 | 3 | 1 | 1.11 | 33.33 | 6.66 | 前下劈 | 19 | 4 | 2.2 | 21.05 | 3.7 |
| 前下劈 | 17 | | 6.29 | | | 后踢 | 23 | 3 | 2.67 | 13.04 | 2.77 |
| 下劈 | 17 | | 6.29 | | | 下劈 | 17 | 3 | 1.97 | 17.64 | 2.77 |
| 前推踢 | 12 | | 4.44 | | | 旋风踢 | 27 | 2 | 3.13 | 8.33 | 1.85 |
| 推踢 | 8 | | 2.96 | | | 前推踢 | 35 | | 4.06 | 0 | |
| 旋风踢 | 4 | | 1.48 | | | 推踢 | 27 | | 3.13 | 0 | |
| 数量合计 | 总出击次数 270 次,得分 15 分 | | | | | 总出击次数为 860 次,得分 108 分 | | | | | |
| 备注 | 1.使用率=某种腿法出击次数/总出击次数<br>2.得分率=某种腿法得分/该腿法出击次数<br>3.贡献率=某种腿法得分/所有腿法得分之和 | | | | | | | | | | |

**表 1–3　按对比赛胜负的决定性(得分贡献率)进行排序的反击技术统计**

| 比赛 | 2008 年奥运会跆拳道比赛决赛 | | | | | 第 15 届世界跆拳道锦标赛 | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 数量 | 8 场决赛 | | | | | 16 场决赛+5 场半决赛 | | | | |
| 攻击技术 | 出击次数 | 得分 | 使用率(%) | 得分率(%) | 贡献率(%) | 攻击技术 | 出击次数 | 得分 | 使用率(%) | 得分率(%) | 贡献率(%) |
| 横踢 | 100 | 15 | 66.22 | 15 | 78.9 | 横踢 | 288 | 61 | 59.25 | 21.18 | 62.24 |
| 腾空后踢 | 20 | 3 | 13.24 | 15 | 15.7 | 腾空后踢 | 48 | 15 | 9.87 | 31.25 | 15.3 |
| 前横反 | 16 | 1 | 10.59 | 6.25 | 5.2 | 双飞 | 42 | 8 | 8.64 | 19.04 | 8.16 |
| 下劈 | 2 | | 1.32 | | | 前横反 | 60 | 6 | 12.34 | 10 | 6.12 |
| 双飞 | 3 | | 1.98 | | | 下劈 | 10 | 4 | 2.05 | 40 | 4.08 |
| 前腿双飞 | 2 | | 1.32 | | | 后旋 | 13 | 2 | 2.67 | 15.38 | 2.04 |
| 前下劈 | 1 | | 0.66 | | | 旋风踢 | 4 | 1 | 0.82 | 25 | 1.02 |
| 正拳 | 6 | | 3.97 | | | 前侧踢 | 1 | 1 | 0.2 | 100 | 1.02 |
| 推踢 | | | 0 | | | 前下劈 | 15 | | 3.08 | 0 | 0 |
| 前推踢 | 1 | | 0.6 | | | 正拳 | 5 | | 1 | 0 | 0 |
| 数量合计 | 总出击次数 151 次,得分 19 分 | | | | | 总出击次数为 486 次,得分 98 分 | | | | | |

结论：

（1）横踢、前横踢、双飞、后踢、下劈、前下劈是主要的进攻得分技术，其中横踢是核心进攻技术，对进攻技术的使用效果和比赛结果起着决定性的影响。

（2）横踢反击、腾空后踢、前横踢反击、双飞反击（男子）是主要的反击得分技术，其中横踢反击是核心反击技术，对反击技术的使用效果和比赛结果起着决定性的影响。

（3）推踢、前推踢、正拳等技术虽不能直接得分，但是由于其独特的迎击、阻截、破坏（防御）作用和为后续动作创造得分机会的能力，在比赛中仍占据一定的应用比例。

# 第二章　实战姿势

## 第一节　实战姿势理论

### 一、实战姿势

实战姿势又称对打姿势，是竞技跆拳道比赛中运动员的基本站立方法。合理的实战姿势既有利于快速启动和移动，以便在紧张、激烈、变化多端的格斗对抗中寻找、制造和捕捉稍纵即逝的战机，又能维持稳定的平衡并为自身提供较为完善与便利的防护。现代跆拳道创始人李忠佑先生对竞技跆拳道技术特点定义为“快发快收、收比发快”。“收”的目的就是回到实战姿势，以便有效地实施进攻和防护。

在竞技跆拳道训练中，有很多初级水平的练习者对实战姿势缺乏应有的重视，仅仅关注如何更加迅速、有力、准确的踢击脚靶和护具，这无疑是不正确的。从动作的完整过程分析，一次攻击包含着“出发”（从实战姿势开始）、“击打”（攻击对手得分区域）、“结束”（回复实战姿势）三个组成部分。在激烈对抗的跆拳道比赛中，每一次攻击结束，运动员都会面临“继续攻击”（击打或依靠步法获得距离后再击打）或“防御”（依靠格挡、躲闪、贴靠、后退等手段避免对手攻击）两种选择，除非发生开局即击倒对手、结束比赛这种小概率事件。

本着从实战出发的原则，练习者不但应熟练掌握符合实战要求和自身特点的实战姿势，更重要的是在训练中通过各种手段方法来发展实战姿势的动态应用水平（攻击前的准备、击打结束后的收腿、选择落脚点、配置身体重心、选择攻击

后的进入或退出方式等），以期在比赛中能有更好的表现。

## 二、与实战姿势相关的名词解释

1. 左右架

在竞技跆拳道比赛中，左腿在前，右腿在后的实战姿势称之为左架（图 2–1），反之为右架（图 2–2）。与其他对抗项目不同，跆拳道运动员在比赛中的站架

图 2–1

图 2–2

是经常变换的。

2. 前后腿

运动员左（右）架站立时，前面的腿称为前腿，后面的腿称为后腿。基本技术的衍生技术也照此命名。如：横踢→前横踢、下劈→前下劈。

3. 开、闭式

在竞技跆拳道比赛中，双方运动员均为左架或右架站立，称之为闭式（图 2–3、2–4），反之称为开式（图 2–5、2–6）。一般来说，开式后腿和闭式前腿的进攻目标、反击方法相同，开式前腿与闭式后腿的相同。例如：腾空后踢是反击开式后腿横踢进攻的重点技术，同样的，腾空后踢也是反击闭式前腿的重点技术。

图 2-3

图 2-4

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com