

TAIQUANDAO
JIAOXUE LILUN
YU SHIJIAN



跆拳道

教学理论与实践

李伟 | 编著

安徽人民出版社

TAIQUANDAO
JIAOXUE LILUN
YU SHIJIAN

1



跆拳道

教学理论与实践

安徽人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

跆拳道教学理论与实践 / 李伟编著. — 合肥: 安徽人民出版社, 2009. 10
ISBN 978-7-212-03681-2

I. 跆… II. 李… III. 跆拳道—体育教学—教学研究 IV. G886.902

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 189912 号

跆拳道教学理论与实践

李 伟 编著

出版发行: 安徽人民出版社

地 址: 合肥市政务文化新区圣泉路 1118 号出版传媒大厦 8 楼

发 行 部: 0551-3533258 3533292 (传真) 邮编: 230071

组 编: 安徽师范大学编辑部 电话: 0553-3937079 3883579

经 销: 新华书店

印 制: 芜湖新欣传媒有限公司

开 本: 787×960 1/16 印张: 14.5 字数: 268 千

版 次: 2009 年 10 月第 1 版 2009 年 10 月第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-212-03681-2

定 价: 25.00 元

本版图书凡印刷、装订错误可及时向承印厂调换

前 言

跆拳道是奥运会正式比赛项目,以其变幻莫测,优美潇洒的腿法著称于世,被世人称为“踢”的艺术。近年来,我国跆拳道竞技水平日益提高,在奥运会、亚运会、世界大学生锦标赛、世界锦标赛上我国选手屡创佳绩,给国内跆拳道发展带来前所未有的契机,作为一项易于普及,具有良好健身、健心效果的体育运动,越来越受到国人特别是青少年的喜爱,这项运动在中国短短十多年的时间内,我国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。

为什么跆拳道运动成为年轻人锻炼的一种时尚,它的魅力到底在哪里?

武道文化和哲学思想在跆拳道自身发展过程中,对年轻人有特殊的教育意义,“以礼始、以礼终”的习武精神能培养人的高尚品质和修养,训练中穿上漂亮的道服,打拳出腿时的喊声“扼以、啊才”等能带给人全新、刺激的体验。训练带来了知识、技能、成功、快乐,值得记忆和回忆;体验带来了欣喜、趣味的转变和美感,让人身临其境。跆拳道运动既能培养人的高尚情操,追求技击格斗的最高演练形式,又能在练习过程中促进自己的身心发展,磨练意志品质,在强身健体的同时更讲究感化人的心灵。通过理论、实践学习可以使修炼者在行为规范、道德修养和武道文化诸方面得到提高和发展。

本书总结了我国跆拳道教学的理论和实践,借鉴了许多跆拳道专项教材,并结合当前跆拳道较前沿的教学方法和手段,着重突出“全面、深入、具体”的特点,对跆拳道运动的历史、教学的程序、竞赛裁判、基本技术、综合技术、战术、教学计划以及如何撰写跆拳道论文等方面进行了编著。还针对跆拳道综合训练的目的、方法、要求,基本技术的动作过程、动作要点、易犯错误与纠正、练习的方法、战术训练的方法等进行了编写,通过大量的图解和文字,语言简明扼要,通俗易懂,既有很强的专业性,又使读者在阅读中掌握专业理论知识。

本书既以大中专体育院校跆拳道专业的学生学习为主,又兼顾高等院校其他专业跆拳道普、选修课的学习,还是广大跆拳道爱好者自学自练的体育教材。

由于水平有限,编写的教程难免存在缺点和错误,书中不当之处,敬请批评、指正,恳请广大读者不吝赐教。

李 伟

2008年6月于安徽芜湖

目 录

前 言	1
第一章 跆拳道概述	1
第一节 跆拳道的形成与发展	2
一、原始跆拳道的形成	2
二、朝鲜三国时期的跆拳道	2
三、高丽时期的跆拳道	3
四、朝鲜时期的跆拳道	4
五、近代跆拳道	4
六、现代跆拳道	5
七、跆拳道在中国的引进和发展	7
第二节 现代跆拳道的特点和作用	10
一、跆拳道的特点	10
二、跆拳道的作用	11
第三节 跆拳道训练的意义和影响	12
一、跆拳道训练的意义	13
二、跆拳道训练的影响	14
第二章 跆拳道教学的基础理论	16
第一节 跆拳道教学的任务	16
一、跆拳道教学的基本任务	16
二、跆拳道训练的内容	17
第二节 跆拳道教学的原则	19
一、自觉积极性原则	20
二、训练过程的不间断性原则	20
三、合理的训练负荷原则	21

四、从实际出发原则	22
五、巩固与提高原则	22
第三节 跆拳道教学的方法	23
一、跆拳道技术的教学方法	23
二、跆拳道战术的教学方法	25
三、发现与纠正错误	26
第四节 跆拳道教学文件的设计	28
一、跆拳道教学大纲模式	28
二、跆拳道教学进度表模式	31
三、跆拳道教案模式	33
四、跆拳道课的组织形式及依据	34
第三章 跆拳道运动的技术教学	37
第一节 跆拳道技术概述及分类	37
一、技术分类	37
二、技术训练的原理	38
三、技术训练的要素	39
第二节 跆拳道训练的礼仪及要求	41
一、学习跆拳道的要求	41
二、学习跆拳道的礼仪	41
第三节 跆拳道基本技术的教学与训练	42
一、实战姿势	42
二、基本步法	44
三、基本腿法	46
四、基本拳法	55
五、防守技术	56
六、基本技术的教学与建议	57
第四节 跆拳道组合技术教学与训练	58
一、组合技术的目的和任务	58
二、组合技术的内容	59
三、组合技术教学的组织方法	71
四、组合技术的教学与建议	72
第五节 跆拳道综合技术教学与训练	73
一、综合训练的的目的和任务	73

二、综合训练的内容	73
三、综合训练教学的组织方法	88
四、综合训练的教学与建议	89
第四章 跆拳道运动的战术教学	90
第一节 跆拳道战术概述	90
第二节 跆拳道战术的原则	90
一、按对方实际情况设计战术	91
二、按攻防兼备突出特长原则制定战术	91
三、按控制与反控制原则制定战术	91
四、按灵活多变原则制定战术	92
第三节 跆拳道战术的形式	92
一、反击战术	92
二、强攻战术	92
三、控制对手长处发挥战术	93
四、直攻战术	93
五、引诱式战术	94
六、迂回战术	94
七、边角战术	94
八、KO 战术	95
九、心理战术	95
第四节 跆拳道战术的训练	95
一、进行战术训练的基本要求	95
二、跆拳道战术训练的方法	96
第五章 跆拳道品势教学	99
第一节 跆拳道品势简述	99
第二节 跆拳道太极品势教学	101
一、太极一章	101
二、太极二章	107
三、太极三章	113
四、太极四章	120
五、太极五章	127
六、太极六章	135

七、太极七章	142
八、太极八章	150
第六章 跆拳道训练计划的制定	159
第一节 跆拳道训练计划概述	159
一、制定训练计划的依据	159
二、制定训练计划的类型	160
第二节 跆拳道训练计划内容	161
一、多年训练计划	161
二、年度训练计划	164
三、阶段训练计划	167
四、周训练计划	168
五、课训练计划	171
第七章 跆拳道竞赛组织与裁判法	176
第一节 跆拳道裁判员能力的培养	176
一、培养裁判员的组织与教法	176
二、跆拳道裁判员执裁的技能培养	177
三、跆拳道裁判员应具备的基本素质	178
第二节 跆拳道比赛主要规则	180
一、允许的技术和攻击的部位	181
二、得分的标准	181
三、记分和公布	182
四、犯规行为	183
五、获胜方式	186
六、击倒后的处理程序	186
七、比赛中断的处理程序	187
八、主裁判对犯规判罚的原则	188
[附]主裁判手势图	190
第三节 竞赛的组织与编排工作	195
一、竞赛的组织工作	195
二、竞赛编排工作	196
三、竞赛的表格及器材	199

第八章 跆拳道运动损伤产生的原因与预防	205
第一节 运动损伤的分类	205
一、运动损伤的情况分析	205
二、急性损伤和慢性损伤	206
第二节 跆拳道运动损伤产生的原因与预防	206
一、跆拳道运动损伤产生的原因	206
二、跆拳道运动损伤的预防	206
第三节 跆拳道运动损伤的急救	207
一、击倒后昏迷的急救	207
二、其他损伤的急救	208
第九章 跆拳道论文撰写的研究工作	211
第一节 跆拳道论文撰写的内容	211
第二节 跆拳道论文撰写的步骤	212
一、开题报告	212
二、论文的内容与基本格式	213
三、论文报告(答辩)	214
第三节 跆拳道论文撰写的方法	215
一、数理统计法	215
二、逻辑法	215
三、经验与调查法	216
跆拳道比赛专用术语	220
主要参考文献	221
后 记	222

第一章 跆拳道概述

跆拳道(英文名 TAEKWONDO)起源于 3000 多年前朝鲜半岛的民间武术。其前身是跆跟、托肩、手臂打、韩式空手道、手搏道、唐手道、自卫术等,既是一项“健身、防身、修身”的传统武道文化,又是一项能搏击、竞技、娱乐的现代竞技体育运动。这项运动在 20 世纪 50 年代中期,经由从事跆拳道教学的前辈们整合了朝鲜半岛各种技击术而统一的,半个世纪以来,努力向世界传播,已经风靡全球,成为一项新颖的竞技体育项目。

跆拳道运动是以技击格斗为核心,修身养性为基础,锻炼人的意志、振奋人的精神为目的,将人类生存意识通过躯体表现出来,并将人的精神需求具体化的一项体育运动。通过跆拳道练习,可以使修炼者在行为规范、道德修养和武道文化诸方面得到提高和发展。因此,它和中国的武术一样超越了一般意义上的竞技体育运动。

现代跆拳道运动,已发展成为一项技艺化的国际竞技体育运动,在统一的国际性组织(世界跆拳道联合会和国际跆拳道联盟)指导下,以独特的比赛规则和竞赛方式,为追求更高、更快、更强的奥林匹克精神,展开竞争、对抗、拼搏,其竞赛过程充分显示出人类生命的活力和时代发展的进步。现今跆拳道的发展可分为传统跆拳道和竞技跆拳道两大类,传统跆拳道主要包括:品式、功力测试和搏击运动三个部分;竞技跆拳道是继承和吸取传统跆拳道精华的基础上,把传统中注重“格斗”的观念改变发展为招法、体能、智能、技能综合起来带有共性意义的徒手格斗形式,以腿法为主,很少用手,具有高度的攻防实战性和激烈的对抗性。它吸取了传统跆拳道的精华,进一步突出跆拳道善于用腿法的技术特点,使跆拳道在竞技体育大舞台中得以完美体现。至此,我们也就可以给现代竞技跆拳道一个基本的概念:竞技跆拳道是两人按照比赛的规则,运用踢、打及相应的防守等技法进行徒手对抗的竞技体育项目。目前,跆拳道已成为世界上搏击类发展较快的体育项目之一。

第一节 跆拳道的形成与发展

一、原始跆拳道的形成

在远古时代,社会生产力极其低下,人类生存环境极其恶劣,所谓“物竞天择,适者生存”,人类在与自然的抗争和各部落之间的搏杀中,在采集、觅食、抵抗毒蛇猛兽以及同恶劣的自然环境斗争中,人们除拳打脚踢外,还利用棍棒、石块、竹箭等作为武器,以防身自卫或猎取食物。为了不被他人征服必须有顽强的斗志和强健的体魄并依靠集体的力量和智慧积极防卫。在这种生存环境下,原始部落之间的战争也促进了生产技能向军事技能的转化,因此,人人都是战士和猎手。

随着社会的发展,人类为了抗击外来侵略,在不断变化的生活环境下,要与不同种族之间互相争斗,于是徒手的搏斗和器械的击刺便自然产生了。原始人经过一定的选择和提炼,逐渐总结了搏斗的技巧,形成了相对稳定的徒手与器械动作的组合,在实际操作演练过程中,成为有目的、有组织的格斗运动,原始跆拳道就是在这样的环境下逐渐形成的。

下面我们从历史长河中寻觅朝鲜跆拳道发展的历史轨迹。

二、朝鲜三国时期的跆拳道(公元1世纪—公元668年)

公元1世纪左右,朝鲜半岛出现了高句丽、百济和新罗三个国家,称为三国时期。它是朝鲜半岛从奴隶制向封建制过渡的重要时期。在700余年的时间里,为了争夺领土对抗外侵,三国之间战争不断,社会基本处于战乱连绵,动荡不安的状态,因而三国均重视技击术的修炼。三个国家的武士们都把跆拳道作为一项强身健体、保家卫国的搏击武艺来进行严格训练。

(1)高句丽在朝鲜半岛西、北部的鸭绿江红河谷,北与中国接壤,南与百济、新罗相连。建国于公元前37年,公元668年被新罗以武力征服,执政631年。跆拳道在高句丽享有很高的地位,这可以从后来的考古中发现,在高句丽国的古墓、角骺冢、舞涌冢和三室冢的玄室壁画中反映出跆拳道在当时已经相当盛行。如角抵冢的壁画上有两名男子互相抓着臂膀进行角斗的场面;舞涌冢女子形似表演的舞姿;在三室冢的玄室的顶壁上绘有强壮男子运用跆拳道格斗的姿势。像这些记载跆拳道资料的壁画还有很多。

高句丽王朝为准备战事,制定了选士制度,每年的3月间,都要组织盛大集会,内容丰富多彩,其中包括狩猎、剑舞、射箭、跆拳道等项目的表演和格斗比赛,胜利者被授予“Sun Bae”的荣誉,以此选拔精明强悍、武艺精湛的武士。据有关资

料记载,此时期“手搏”一词已经出现,这是最古老的跆拳道。

(2)百济在朝鲜半岛的西南部,建国于公元前38年,公元660年被新罗征服,执政622年。百济和高句丽人一样,喜欢骑马、射箭和跆拳道,是三国中实力最弱的国家。《隋书》称百济人崇尚读书、武技;《三国史记》记载,百济修筑了射箭场,每月初一、十五练习,每年9月举行射箭大会,进行各种武艺活动,同时记载了“手臂打”,这种竞赛是运用类似跆拳道的技法进行分组比赛。据《三国史记》记载,历代百济国王大都倡导习武(骑马、射箭和跆拳道),要求全国从上到下都以强身健体、保卫国家为生活中的头等大事,当时在国内广泛推行。

(3)新罗在朝鲜半岛东南部的庆洲平原上,建国于公元前57年,执政861年(现在庆尚道地区)。据《朝鲜全史》考证,新罗的建国要稍晚于高句丽和百济国,建于2世纪中叶。建国之初,由于国力弱小,新罗一向避开与高句丽和百济的冲突,采取与高句丽联合的国策,有时甚至派王族成员到高句丽作人质,以换取高句丽的支持与帮助。新罗的统治者励精图治,加强了军队建设和对民众武艺的训练,特别是在真兴王37年(576年)新罗创立了“花郎制度”。具《朝鲜上古史》记载:圆光法师为花郎道的健康发展制定了世俗五戒——“事君以忠、事亲以孝、交友以信、临战无退、杀生有择”为其宗旨,在这种制度激励下培养了一批又一批忠君事孝、英勇顽强、无所畏惧的战士。

“花郎道”主要是由当时封建贵族子弟中品貌端庄者组成的准武士团体,通过举行马术、跆拳道、射箭、狩猎等以及典籍、学识的考试,优秀者方能入选。典籍、学识是对青少年进行道德伦理、忠君爱国的教育,培养能够为封建统治阶级服务的文武兼备的官吏。“花郎制度”的推广为新罗的繁荣和跆拳道的长足发展奠定了基础。

国力渐渐强大的新罗,与中国唐朝统治集团联合,于公元660年至668年先后征服了百济和高句丽,统一了朝鲜半岛,建立了新罗王朝。

三、高丽时期的跆拳道(公元918年—公元1392年)

公元918年英勇善战泰封国的大臣王建,发动政变,颠覆泰封国,建立了新的王朝。以继承强国高句丽的思想出发,定国号为高丽,建都于开京(现今的开城)。朝鲜半岛建立了统一的国家即高丽国。据史料记载,高丽军队的战斗力来自平日的训练及对跆拳道的喜爱,训练中士兵常常用拳击打木块和墙壁,以提高拳的攻击能力。当时特别喜爱徒手搏斗的忠惠王曾专门邀请臂力过人,武功高强的士兵金振郁到宫廷表演手搏技艺,使跆拳道声望大震,并且被广大民众所喜爱。据《高丽史》记载,徒手搏斗是高丽人普遍喜欢的体育项目之一,文臣武将都要经常习练,善手搏者都会得到赏赐或加官晋爵,并被规定为军队训练的必修项目。这一时期全国上下尚武之风盛行,跆拳道运动得到了空前的发展。

四、朝鲜时期的跆拳道(公元 1392 年—公元 1910 年)

公元 1392 年,高丽军队的右军指挥李成桂将军,在鸭绿江江心的威化岛发动政变,带领军队打进首都,驱逐国王,取代高丽,建立了朝鲜李氏王朝,同时用“朝鲜”称国号。这一时期,高丽末期首次举行的武科考试,在李朝继续进行。武科考试科目有箭术、骑术、跆拳道等军事技术,还有儒教和军事经典知识,这是当时普通人晋升的一条捷径。据文献记载:如果一个武士想成为武官,必须在晋升考试中使用手搏或跆拳道技术打倒三个人以上才有入选武官职位的资格。由此可见当时对跆拳道的重视和提倡。

公元 1790 年(李朝正祖 14 年),李德懋和学者朴家齐、白东修三人奉王命汇编了《御定武艺图谱通志》。书中收录了关于“手搏”“跆拳道”等武技的文字介绍、动作图解及各种兵器的用法,这是后世所公认的较科学的跆拳道记载。李朝末期王室受文尊武卑的思想影响开始重文轻武,正是这种因素使跆拳道逐渐脱离了王室,广泛地流传于民间。

由此可知,李朝是跆拳道集大成的发展时期。在李朝,无论是徒手还是器械跆拳道技术都趋于成型和完善,逐渐形成了跆拳道的完整体系。

五、近代跆拳道(公元 1895 年—公元 1954 年)

朝鲜李氏王朝末期,农民起义风起云涌,代表先进官僚阶层的开化派也在朝鲜半岛进行了资产阶级革命的尝试。与此同时,日本帝国主义对朝鲜半岛虎视眈眈,处于内外交困的李氏王朝面临巨大危机。1894 年 7 月日本帝国主义侵略军袭击并占领了朝鲜。紧接着在朝鲜发动了对中国清王朝的战争,其结果是中国清王朝战败并退出朝鲜半岛。公元 1905 年,日本帝国主义强迫李氏王朝签定了《乙巳保护条约》,进一步夺取了朝鲜的军政、财政、行政、司法等,而且在此期间又解散了为数不多的朝鲜军队。公元 1910 年 8 月日本完全占领了朝鲜半岛,李朝灭亡。

日本人建立殖民政府,为防止朝鲜人民的反抗,消磨人民的意志,殖民政府禁止所有的朝鲜文化活动,其中一项就是禁止练习跆拳道。这一期间跆拳道技艺在朝鲜境内几乎销声匿迹,跆拳道修炼者出现了两种情况,一部分人在国内进行秘密的练习,还有一些人被迫背井离乡,远涉中国或日本谋生。1945 年 8 月 15 日,日本无条件投降,朝鲜从 36 年的日本帝国主义暴政下获得了解放,朝鲜独立,国家政治、社会面貌日益改观,流落他乡的许多朝鲜人也先后回到故里。他们将中国的武术、日本的空手道等国外新的武艺带回了朝鲜,与当地拳师一起,在继承和发扬为原则的指导下,将各种武艺与跆拳道技艺融合到一起,从而使跆拳

道技法、技巧、技能得到了充实与发展,逐渐形成了跆拳道新的技术体系,丰富了跆拳道运动的发展。

1950年,跆拳道孕育了新的技术体系“自卫术”。自卫术曾泛指跆拳道、托肩、空手道、手搏道、唐手道等,种类繁多,名称混杂。为了使自卫术能进一步健康、科学的发展,跆拳道主要创始人崔泓熙(崔泓熙先生生活在朝鲜,在他很小的时候,由于他的小学因为光州学生运动被停学,所以他被父亲送到著名书法家韩滙东先生身边去学习。韩滙东先生发现,他的这名学生身体不是很好,所以就传授给他朝鲜的传统武术跆拳道,以帮助他强身健体。这成为了崔泓熙先生开创跆拳道的基础。)、黄琦、李仲佑和蔡天命四人在教学过程中不断研究、推敲和练习,将朝鲜古代各流派的自卫术与日本的空手道、中国的武术相结合,形成了一整套自己的发展思路。由此创新了现代跆拳道,这种新型的“自卫术”统一称为“跆拳道”。

几乎所有的武术都是以自卫、健身为目的,并从手脚并用的动作演化而来。跆拳道是对流行于朝鲜地区的古典武道和当初比较先进的搏击技术,进行科学系统的整合,把跆拳道的武道文化和踢技发挥得淋漓尽致,同时它也承载了创始人崔泓熙先生在精神和道德层面的哲学思想。

六、现代跆拳道(公元1955年至今)

1955年,为了更好地推广这种新型的朝鲜民族武术,韩国的武术家、教育家、高级军官及相关学者经过讨论认为:冷兵器时代已经过去,学习跆拳道不仅是练习手脚的功夫,还要培养人的一种精神修炼,教练在教授学生练习过程中,不应只教授学生竞技体育及健身防身的技巧,更重要的是要教会学生做人做事的道理。

当时,崔泓熙认为:跆拳道运动既能强身健体又能防身自卫,关键就缺少一种武道文化和哲学思想,经过崔泓熙、黄琦、李仲佑、蔡天命等专家讨论,大家一致通过崔泓熙提出的“跆拳道”后加一个“道”字。朝鲜跆拳道“名称制定委员会”终于将自卫术过渡成为了现今完整的“跆拳道”体系。分为字面解释就是:跆(TAE)是指脚踢、膝顶、撞摔(现代竞技跆拳道已取消膝顶、撞摔动作);拳(KWON)是指用拳击打和防御;道(DO)是指练习的方法、技巧、道理和精神的体现,也指修行。跆拳道名称的确立,结束了跆拳道、托肩、空手道、手搏道、唐人道、古典武道各种混杂的局面,开创了现代跆拳道运动的新纪元。

1959年韩国成立了“大韩唐手道协会”,朝鲜民族的武道跆拳道第一次走出国门,向国外介绍了跆拳道。跆拳道创始人崔泓熙将军率领韩国军队中最优秀的19名成员出访东南亚。

1961年9月成立了“大韩跆拳道协会”(唐手道协会后更名“大韩跆拳道协

会”),崔泓熙将军就任会长。

1962年跆拳道被接纳为朝鲜业余体育协会的会员,首次列为全国体育比赛正式项目。

1963年第43届大韩全国体育大会确定跆拳道为正式比赛项目。这期间朝鲜和韩国的大批跆拳道教练离开他们的祖国到世界各地传授跆拳道技能,使跆拳道在世界范围内发展和普及。这标志着跆拳道运动开始走向国际化。

1965年8月设立“大韩跆拳道协会”(“大韩跆拳道协会”后更名“大韩跆拳道协会”)。

1966年成立了第一个国际组织——国际跆拳道联盟(International Taekwondo Federation,简称ITF)。这是跆拳道历史上的第一个国际性机构。崔泓熙被选为主席,跆拳道正式进入了国际社会。

1971年1月17日,金云龙任大韩跆拳道协会会长。

1971年3月20日,韩国朴正熙总统为跆拳道题词“国技跆拳道”。

1972年11月30日,大韩跆拳道中央道场“国技院”在汉城成立。跆拳道进入了一个空前繁荣,迅速发展的新时代。

1973年5月28日,世界跆拳道联合会(World Taekwondo Federation,简称WTF)在汉城成立,金云龙博士当选为主席。当时即有世界各大洲的20多个国家加入这一组织。世界跆拳道联合会(WTF)成立后,制定了一套相应的规章制度,大胆抛弃了传统跆拳道中类似于表演以及实战性不强的技击内容,将其最符合现代竞技体育发展需要的、竞技性最强的技术动作加工提炼成独立的教学、训练、科研和竞技体系,由此产生了新的体育形式——竞技跆拳道。同年5月25日在韩国汉城举行了第一届世界跆拳道锦标赛。

1974年10月18日在韩国汉城举行了第一届亚洲跆拳道锦标赛。

1975年10月,世界跆拳道联合会被国际体育单项联合总会接纳为会员。

1980年,国际奥委会在第83届大会上,正式承认了世界跆拳道联合会,这一决定促使跆拳道运动在世界各地更广泛地推广。

1981年,国际体育理事会承认了国际跆拳道联合会。

1982年,IOC委员会通过决议,跆拳道将作为1988年汉城奥运会表演项目。

1983年在西班牙巴塞罗那举行的第8届世界锦标赛中,增设了女子跆拳道比赛。

1986年跆拳道创始人崔泓熙先生率领的朝鲜跆拳道代表团来我国作访问表演。并于本年,该项运动被列为第10届亚运会的比赛项目。同年举办了第一届跆拳道世界杯。

1987年跆拳道被列入泛美运动会、全非运动会以及东亚运动会的正式比赛

项目。

1988年24届奥运会在韩国汉城拉开帷幕,主办国经不懈努力,使跆拳道被列为24届(1988年)、25届(1992年)和26届(1996年)奥运会的表演项目,为跆拳道的迅速发展提供了最大的机会与动力。

1994年在法国巴黎召开的国际奥委会第103届会议决议,第27届悉尼奥运会跆拳道项目列入2000年奥运会正式比赛项目,设8枚金牌(男女各4枚)。同样,跆拳道也是世界大学生运动会、友好运动会、东南亚运动会、南美运动会、南太平洋运动会、世界军人运动会等一系列国际体育赛会的正式比赛项目。丰富的赛事,为普及跆拳道运动和提高跆拳道运动技术水平提供了广阔的平台。

2004年6月11日,世界跆拳道联合会在韩国举行会议,选举新一届联合会主席。韩国跆拳道理事赵正源在激烈的竞选中以106票战胜对手,当选新一届主席。前世界跆拳道联合会主席金云龙因受贿等罪名被判刑。

目前,世界上拥有两大世界跆拳道组织,一个是世界跆拳道联合会(WTF),一个是国际跆拳道联盟(ITF)。世界跆拳道联合会是倡导以竞技为主,以品式(套路、架型)为辅的跆拳道技术体系,而国际跆拳道联盟是一个国际性的民间组织,主要传授传统跆拳道,倡导以品式修炼为主,以竞技实战为辅的技术体系,这两大组织为跆拳道在世界各国的推广和普及,做出了巨大的贡献。

七、跆拳道在中国的引进和发展

(一)跆拳道在中国的引进

20世纪80年代末,韩国跆拳道组织及从事中韩文化体育交流的友好人士,从不同渠道将跆拳道介绍到中国。在这期间,国际跆拳道联盟总裁,跆拳道创始人崔泓熙将军认为在中国普及跆拳道意义重大,他很早就非常重视在中国普及跆拳道的事业。1986年6月,他随国际跆拳道代表团访问了中国。代表团成员共30人,其中跆拳道表演选手男17名,女7名。代表团在北京、西安、济南等地表演了跆拳道。精彩的演武轰动了各个城市,掀起了一阵跆拳道旋风。当时的中国奥委会主席何振梁,中国武术协会主席徐才等有关负责人与崔泓熙将军进行了亲切友好会谈,他们肯定了跆拳道作为武道的惊人威力。会谈中他们表达了中国要发展ITF正宗跆拳道的愿望并希望崔泓熙将军给以帮助。中国武术界领导人还诚恳地向崔将军请教了跆拳道在世界普及和发展的宝贵经验,崔将军的几项真诚建议为日后成立国际性武术组织起到了重要作用。此次巡回演武交流不但在中国播下了跆拳道的种子,还得到了中国政府有关方面领导人的积极肯定。之后,崔泓熙将军多次亲自访问中国,并教授过跆拳道的真髓。十多年来,许多国际跆拳道联盟的高级师范不断地来到中国,为教授跆拳道作出了巨大贡献。

1998年崔泓熙将军派遣国际跆拳道联盟的副总裁多次与宋硕景先生商谈在中国普及和发展跆拳道的具体事宜,并约定崔将军和宋先生一起访问中国考察跆拳道现状和商谈今后的工作方向。同年10月,宋先生按照约定从日本提前来到北京等候崔将军。在阳光灿烂的晚秋崔将军及夫人,副总裁,顾问等一行访问了开诚国际集团北京公司。在会客厅,当崔将军看到墙上的跆拳道三个字的书法时,他非常高兴,感谢宋先生珍藏多年前他赠送的那幅书法,交谈中崔将军表示国际跆拳道联盟将新设专门帮助中国普及和发展跆拳道事业的机构,希望宋先生能担负责任。

1999年初国际跆拳道联盟正式成立了专门帮助中国普及和发展跆拳道的新机构——国际跆拳道联盟中国地区总部,由宋硕景先生负责这项工作。宋先生把普及和发展跆拳道的事业当作了自己的使命,坚决拥护崔将军的跆拳道事业,在普及和发展跆拳道的事业上做出了巨大贡献。中国的跆拳道事业,在崔泓熙将军的关怀下,在国际跆拳道联盟中国地区总部代表王伟先生的领导下,在许多国际国内师范的不懈努力和各界友好人士的热心帮助下,取得了巨大成绩。国际跆拳道联盟中国地区总部不断地、积极地帮助着无数的有志在中国各地普及和发展跆拳道的爱好者。

国际跆拳道联盟是一个国际性民间组织,注重培养学员技术和道德教育修养,让学员明白,学习跆拳道的目的是通过修炼攻防技术,增强体质,具备自我防卫能力和高尚的道德品质。

(二)中国跆拳道运动的发展

1992年10月7日,中国跆拳道协会筹备小组成立,这标志着我国跆拳道运动的正式开始。

1994年5月,在河北正定举行了首届全国跆拳道教练员和裁判员学习班。

1994年9月,在云南昆明举行了第一届全国跆拳道比赛,当时有15个单位150多名运动员参加了比赛。由于我国跆拳道起步较晚,招收的运动员大多是其他项目转过来的,此次比赛从严格意义上来说,只能算是“摸底考试”。它让我们了解了我国目前跆拳道运动开展的现状,通过现场调研和录像分析找出了和世界的差距,特别是与韩国以及欧洲一些起步较早、基础好的国家相比,技术上存在较大区别。但是为今后的教学、训练和竞赛工作提供了依据。

1995年5月,第一届全国跆拳道锦标赛在北京体育大学举行,共有22个单位250名运动员参加了比赛,从此跆拳道在中国迅速发展了起来。

1995年8月,正式成立了中国跆拳道协会,魏纪中当选为第一任协会主席。

1995年11月,中国跆拳道协会被世界跆拳道联合会接纳为正式会员。

1996年6月,在澳大利亚墨尔本举行的第12届亚洲跆拳道锦标赛上,我国