

跆拳道

理论与实践研究

TAIQUANDO LILUN YU SHIJIAN YANJIU

饶英◎著



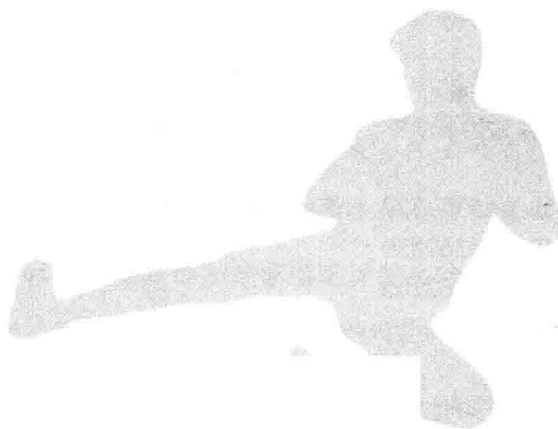
人民日报出版社

跆拳道

理论与实践研究

TAIQUANDAO LILUN YU SHIJIAN YANJIU

饶英◎著



人民日报出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

跆拳道理论与实践研究 / 饶英著. —北京: 人民日报出版社, 2017. 6

ISBN 978-7-5115-4764-4

I. ①跆… II. ①饶… III. ①跆拳道—研究 IV.
①G886.9

中国版本图书馆CIP数据核字 (2017) 第146315号

书 名: 跆拳道理论与实践研究

作 者: 饶 英

出 版 人: 董 伟

责任编辑: 刘晴晴

封面设计: 中尚图

出版发行: 人民日报出版社

社 址: 北京金台西路2号

邮政编码: 100733

发行热线: (010) 65369527 65369512 65369509 65369510

邮购热线: (010) 65369530

编辑热线: (010) 65363105

网 址: www.peopledaily.press.com

经 销: 新华书店

印 刷: 北京天宇万达印刷有限公司

开 本: 710mm × 1000mm 1/16

字 数: 175千字

印 张: 12.5

印 次: 2017年7月第1版 2017年7月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5115-4764-4

定 价: 39.00元

前 言

跆拳道起源于朝鲜半岛，其经过千余年的演变和发展，已成为一种深受人们喜爱的现代体育项目。跆拳道寓修身养性于技击格斗之中，有着多方位、多层次的教育功能，对促进人的思想道德素质、文化素质、身心素质、意志品质以及爱国主义精神的提高有着独特的作用。近年来，跆拳道运动在我国取得了很快的发展，各方面的水平都得到了显著的提高，但对跆拳道的专项研究还比较少，鉴于此，特撰写《跆拳道理论与实践研究》一书，以期对跆拳道运动员和跆拳道爱好者提供些许的理论与实践指导。

全书共分为七章，第一章主要对跆拳道运动的起源、发展、特点、作用等方面进行了阐述和说明；第二、三章主要对跆拳道的基本技术、战术与实践进行了分析和研究；第四章对竞技跆拳道的主动进攻技术进行了系统的研究，其内容涵盖了国内外竞技跆拳道技战术的发展现状分析、主动进攻技术的影响因素、训练理念的转变三个方面的内容；第五章则对跆拳道运动的身体素质训练进行了系统的阐述和分析；第六章主要阐述了跆拳道运动的品势训练实践；第七章则对跆拳道运动的医务保健进行了系统的介绍。

本书在我国跆拳道教学的基础上，结合了现代跆拳道教学的方法和手段，系统地阐述了跆拳道理论、技能训练、身体素质训练进行了阐述、分析和研究，对跆拳道运动员和跆拳道爱好者了解跆拳道、练习跆拳道具有一定的指导意义。

在本书的撰写过程中，参考和借鉴了许多专家和学者的研究资料和成果，在此对其作者表示衷心的感谢！此外，本书中竞技部分的动作示范者分别为获得

2015 年中国大学生跆拳道锦标赛丙组 63 公斤级冠军、2016 年中国大学生跆拳道锦标赛丙组 68 公斤级冠军的陈耿洁和获得 2016 年中国大学生跆拳道锦标赛丙组 58 公斤级冠军的陈汗，品势部分动作示范者为获得 2010 年中国大学生跆拳道锦标赛丙组男子团体品势冠军、2011 年中国大学生跆拳道锦标赛丙组个人品势亚军的曾涌，在此一并表示感谢。限于作者的水平，书中难免存在不足之处，恳请读者批评指正！

作者

2016 年 12 月

目 录

第一章 跆拳道运动概述

第一节 跆拳道运动的起源与发展	001
第二节 跆拳道运动的特点与作用	004
第三节 跆拳道运动的精神与礼仪	006
第四节 跆拳道的级位与段位	013
第五节 跆拳道运动在我国的发展概况	014

第二章 跆拳道运动的身体素质训练

第一节 力量素质训练	016
第二节 速度素质训练	040
第三节 耐力素质训练	052
第四节 柔韧素质训练	059
第五节 灵敏素质训练	064

第三章 跆拳道运动的基本技术与实践研究

第一节 跆拳道运动的基本进攻技术与实践	070
第二节 跆拳道运动的基本防守技术与实践	095

第四章 跆拳道运动的基本战术与实践研究

第一节 跆拳道运动的基本战术形式	101
------------------------	-----

第二节 跆拳道运动的基本战术实践	107
------------------------	-----

第五章 竞技跆拳道主动进攻技术研究

第一节 国内外竞技跆拳道技战术的发展现状分析	115
第二节 影响跆拳道主动进攻技术的因素	120
第三节 竞技跆拳道训练理念的转变	132

第六章 跆拳道运动的品势训练实践

第一节 太极一章	136
第二节 太极二章	146
第三节 太极三章	157
第四节 太极四章	169

第七章 跆拳道运动的医务保健

第一节 跆拳道运动常见损伤与处理	182
第二节 跆拳道运动损伤产生的原因与预防	188

参考文献

第一章 跆拳道运动概述

跆拳道是从几千年前朝鲜半岛的民间武术发展而来的，是一个集搏击、竞技、娱乐为一体的现代竞技体育项目。经过半个多世纪的发展，跆拳道运动已风靡全球。本章主要对跆拳道的起源、发展、特点、作用等方面的内容进行阐述和分析。

第一节 跆拳道运动的起源与发展

一、跆拳道运动的起源

在远古时代，人类的生存环境极为恶劣，为了在这种环境中生存，人类必须用强健的体魄和顽强的斗志来和猛兽、自然环境以及其他原始部落进行战争。正是在这种人与兽、人与环境、人与人的搏斗中，逐渐形成了比较规范的搏斗技术，这些搏斗技术的产生为跆拳道的形成与发展奠定了基础。

跆拳道是从古代朝鲜的民间武艺发展而来的，其在古代称为跆拳道、花郎道。在朝鲜半岛的三国时代，有新罗、高句丽、百济三国并存。这三国分别分布在朝鲜半岛的东南部、朝鲜半岛的北部和朝鲜半岛的西南部。这三国之间为了争夺领土，相互之间经常发生战争，为了提高各自军队的战斗力，三国对技击术的训练都非常重视。“跆拳道”“手搏”等格斗技艺就是在这一时期出现的。这些格斗技术也就是跆拳道的原始形态。公元 688 年，新罗王国打败了其他两国，完成了朝



鲜半岛的统一，在统一之后，整个国家的各行各业都得到了飞速的发展，“花郎制度”也是在这一时期建立的，“花郎制度”经过几个时期的发展，最终在真兴王时期形成了“花郎道”。事实上，花郎道就是将年轻人组织起来，让他们在一起进行操练和习练武艺，是一种花郎制度的一个表现方面。花郎道的宗旨是用忠心侍奉君主、用孝心侍奉父母、用诚信对待朋友、临阵绝不退缩，让上天来抉择生死。在“花郎道”建立之后，不但人们的体魄得到了进一步的增强，并且人们的意志也变得更为坚韧，在这一制度下，涌现出来一大批的忠君爱国、孝敬长辈、英勇无畏的战士。

公元 935 年，在高句丽军队的强势进攻下，新罗王朝的军队节节败退，至此，朝鲜半岛开始为高句丽王朝统治。在这场战争中，高句丽军队的展现出了其强大的战斗力，而这些就得益于高句丽对士兵日常训练的重视以及士兵对跆拳道的喜爱。在他们日常生活和训练中，士兵们为了增强手部的攻击能力，他们常常用拳、掌击打墙壁或木块，锻炼手部的肌肉。例如忠惠王就对徒手搏斗非常的痴狂，当时，有一个叫金振都的士兵膂力过人、武功超众，忠惠王就特意邀请他来宫廷中进行手搏技艺表演，以此来宣扬手搏技艺，正是在这些喜爱徒手搏斗的人员的推崇下，跆拳道的声望得到了极大的提高，为其逐渐走进民间铺平了到了。1392 年，李朝推翻了高句丽王朝，朝鲜半岛又开始为李朝统治，然而，在李朝的统治过程中，跆拳道在军中并没有得到进一步的发展，相反，跆拳道在民间却有了一定的发展。《武艺图谱通志》是一本在 1790 年汇编成的有关跆拳道的书籍，这一书中收录了多种武艺的搏击技术与习练方法，例如手搏、蹈跟等，除此之外，对一些器械的使用方法书中也有所涉猎，跆拳道的技法也正是由于融合这些武艺而来的。

二、跆拳道运动的发展

（一）近代跆拳道的发展

1910 年，伴随着日本的殖民活动，朝鲜也沦为日本的一个殖民地，在成了日

本的殖民地之后,本国的所有文化活动都被明令禁止,跆拳道作为文化活动的一种,也同样在禁止之列。对此,一些朝鲜人因各种各样的原因开始远到异国去寻求生计,例如中国、日本等。正是在这些人的传承下,跆拳道才得以延续。在跆拳道传入中国和日本之后,跆拳道技术体系伴随着与中国武术和日本武道的交融与结合又有了新的发展。在第二次世界大战结束后,自卫术又开始得到了人们的青睐,伴随着流落他乡的朝鲜人的回归,其所学的各国的武艺也开始进入朝鲜半岛,随着时间的推移,现代跆拳道体系也伴随着与这些外国武艺逐渐融合逐渐形成。

(二) 现代跆拳道的发展

“跆拳道”正式成为朝鲜自卫术的正名是在1955年。到1961年9月,韩国成立了唐手道协会,后来这一协会又更名为跆拳道协会,至此,跆拳道比赛开始作为一项正式竞赛项目出现在全国运动会中。1966年是跆拳道发展的重要一年,在这一年中国际跆拳道联盟成立,宣告了跆拳道运动开始国际化。1973年5月,又一世界性的跆拳道组织在首尔成立——即世界跆拳道联合会。1975年,世界跆拳道联合会又得到了国际体育联合会的青睐,正式成为其中的一员。随后,国际奥委会在1980年正式承认了世界跆拳道联合会的地位。经过几十年的发展,如今已有160多个国家加入了世界跆拳道联合会,近亿的跆拳道爱好者。1988年,跆拳道首次被列为奥运会比赛项目,在这之后,为了使跆拳道比赛与国际重大比赛相适应,跆拳道技术也不断地朝着竞技方向发展。对此,在世界跆拳道联盟的总部中有一个主要负责跆拳道术改进的特别技术委员会。当然,从表面上看,如今的跆拳道动作在原画流畅方面已不如前,对运动中身体的平衡的重视程度也有所降低,但跆拳道在外观上的这些变化对跆拳道技术的检验并没有影响。不容置疑的是,新型跆拳道技术在实战对抗中或在大街上遭遇袭击被迫自卫的情形下要优于拘泥于形式的老技术。

当前,世界跆拳道联盟(WTF)和国际跆拳道联盟(ITF)是跆拳道的两大世界组织。在跆拳道在世界范围内的普及与推广中,这两大组织都作出了极大的贡献。伴随着时代的发展,跆拳道也必然会有一个好的发展前景。

第二节 跆拳道运动的特点与作用

一、跆拳道的主要特点

(一) 腿法为主,以手为辅

在中国武术中,其强调的是“手是两扇门,全凭脚打人”。这一武术谚语在跆拳道运动中也同样适用。在跆拳道整个技术体系中,有关腿法的技术几乎占了四分之三。跆拳道理论认为,在人体四肢中,腿部最长,能攻击的距离最远,并且其力量也远大于手臂。此外,在用腿法进攻时,可以最大程度的保护头部和躯干,因此,腿法的攻击要比手法的攻击更为有效。同时,跆拳道的竞赛规则也推动了腿法技术的发展。例如,在跆拳道比赛中,对拳法的使用种类与攻击部位限制较多,而腿法则具有较多的得分方法,因此,对擅长拳法的运动员来说,这种竞赛规则便极为不利。

(二) 势法刚勇凌厉

在跆拳道比赛中,运动员很少采用躲闪来进行防守,而大多用拳、掌、臂来进行格挡防守。而在进攻或反击中,运动员又多采用直线的连续进攻,对打击的效果比较侧重。此外,跆拳道在比赛中及品势训练中都注重发声助力,以此来培养勇猛彪悍的气势,使跆拳道运动表现出势法刚勇凌厉的特点。

（三）功力测试彰显修炼水平

跆拳道运动员的训练水平测试有着多种方法，其中用量化指标来对运动员的训练水平进行检验最为常用。其通过让跆拳道运动员击打木板、砖瓦、石块来了解其功力水平。因此，在跆拳道的训练、晋级、表演、比赛中，功力测试是一个重要内容，其彰显了修炼者的水平。

（四）文武兼修，身心并重

跆拳道运动除了对身体素质的训练之外，对心智和精神的修炼也非常重视。在跆拳道训练中，对运动员的反应速度和灵活运用技战术水平的要求较高，而这些都极大地促进了运动员身心和心智的成长。此外，跆拳道学员需要将“礼”贯穿于整个修炼的始终，时刻不忘跆拳道的五大精神。因此，跆拳道真正实现了文武兼修，身心并重的理念。

（五）以礼始以礼终，修炼跆拳道的精神

在跆拳道运动的训练过程中，始终要求做到“以礼始、以礼终”，这一要求不仅让运动员在任何条件下都能具有良好的行为规范，而且还能让运动员在这一过程中形成跆拳道的五大精神，进而影响其整个人生的生活和工作。

二、跆拳道的作用

（一）强健身体、防身自卫

通过练习跆拳道可以促进人体体能的全面发展，塑造良好的内外部形态，促进力量、耐力、灵敏、柔韧等运动素质的均衡发展；以及人体各器官系统机能的提高。同时，跆拳道运动对技战术的良好应用还能有效地促进神经系统灵活性的提高。此外，通过练习跆拳道，不但能够提高自身的应变能力，还能学到一定的防身自卫的格斗技术。



（二）培育与实践文化精神

“以礼始、以礼终”是跆拳道运动的信条，这一信条不仅是培养学员“礼”的精神，而且是由“礼”入手，使运动员在潜移默化中亲历跆拳道的文化精神。在日常的训练过程中，运动员需时刻谨记礼仪、廉耻、忍让等品格，并在训练中体悟，最终达到在跆拳道习练的整个过程中和全部的生活中都悉心领悟与实践跆拳道的文化精神。

（三）休闲娱乐

跆拳道运动是一项对抗性较强的运动项目，其具有高超技术和凌厉攻势，观赏价值极高。在跆拳道技术中，腿法技术较多，是对踢的艺术的极大展现，具有极强的感染力。同时，在学练跆拳道的过程中，不但可以培育文化精神，还可以得到了精神上的欢愉。

第三节 跆拳道运动的精神与礼仪

一、跆拳道精神

关于跆拳道，现代跆拳道创始人之一的李鍾佑先生将其概括为“正人之道”，这是对跆拳道运动项目的高度赞许！事实也确实如此，通过修炼跆拳道，修炼者可以从中懂得守规矩、循秩序、重道义、知廉耻、有担当。“忠则尽命、孝当竭力”正是古代朝鲜半岛武士们对“忠孝”、对“知恩、感恩、报恩”思想的最好诠释！

在跆拳道的修炼过程中，任何一个学员都要时刻谨记礼义廉耻、忍耐克己，在任何时刻都要百折不屈，这些意志品格也是跆拳道精神的具体要求，它蕴含着人的身体的强健和精神的升华。

在跆拳道的每一次训练中，透过身体训练的载体和跆拳道具体的技术动作、

礼仪程序，来对应跆拳道精神所蕴含的具体指向。在修炼的过程中，修炼者透过跆拳道技术动作的表现形式来展示跆拳道的精神，通过长期的修炼，修炼者的行为、修养都能得到规范和升华，人格也会逐渐得到完善，最终实现身心合一。因此，跆拳道是身体和精神合为一体的教育活动。

在跆拳道的训练过程中，礼仪始终是一个重点强调的内容。整个过程都有一个严格的礼仪程序，来对人的行为方式和处事原则进行规范。通过鞠躬礼来表达祖国的崇敬、对师者的尊敬、对跆拳道的热爱、对同仁关爱的感恩。

知廉耻，意味着对自身不断提出更高的道德修养，常怀忏悔之心，勇于认错，在持续不断的修炼中完善人格。

在跆拳道中，身体是实现人格修行的载体，具体蕴含在跆拳道技战术和品势动作以及与之相关的身体运动之中。身体的训练是一个长期而艰苦的过程，因此，在这个漫长的健身、防身、修身途中，缺乏坚忍不拔的精神是不行的，而跆拳道坚韧不拔的忍耐精神为长期而艰苦的训练提供了保证。

跆拳道能通过身心的锻炼养成修身养性的习惯，这也是其精神教育价值所在。通过修炼跆拳道，不仅可以获得健康的体魄，还能培养我们的意志力、创造力、克己能力；能够克服生理和心理的极限并战胜它们；让我们摒弃人性的弱点，懂礼仪、守规矩，最终形成积极进取的人格，使我们更加积极乐观地面对人生。

如今，社会竞争越来越激烈，期间充满着挫折和彷徨。因此，要想在社会立足、在奋斗中获得成功，就必须拥有一颗坚强的心和百折不屈的意志。跆拳道作为一个修炼平台与载体，可以使我们身健心悅、意志顽强，使我们的人格趋于完美。

和谐精神与和平精神是跆拳道精神的核心所在。这一精神是从朝鲜半岛与中华儒家学说的性理学的融合中发展而来的。这是一种本土化的朝鲜理学，是周易的发展，基本上遵从朱子学说。性理学的易学思想贯穿了朝鲜半岛，是朝鲜半岛传统思想的主流理学。这种精神从跆拳道动作（技术与品势）、道服及一切与之相关的事物中可以体现出来。此外，易学中天、地、人的三才思想也在跆拳道的动作和道服上有所体现，例如道服上的圆、方、角，这种思想正反映了人与自然



和谐相处的特性，与东方传统思想是一致的。跆拳道是一种非暴力性的运动，其体现在跆拳道的所有品势都是从防守动作开始的，从本质上来说，这些搏击技术存在并不是为了宣扬暴力和破坏，而是为了维护和平和伸张正义。正是由于这种和谐精神和和平精神的存在，使跆拳道向世界传达了爱与和平的普世价值。

二、跆拳道的礼仪

在跆拳道运动中，其对礼仪、精神和行为规范的教育非常重视。充分体现了跆拳道精神，是所有跆拳道修炼者发自内心地对跆拳道的尊崇与敬意。虽然跆拳道具有很强的对抗性，但它所承载的文化内涵博大精深，寓文化于动作之中，使人在练习的过程中获得精神和人格的升华。

“以礼始、以礼终”是跆拳道训练过程中的信条。通过跆拳道训练，培养修炼者勇猛善战、敢打敢拼的意志品质；坚忍向上的作风；讲究礼仪、修养以及健康完善的人格。在进行练习之前，练习者需要先后向国旗、教练和队员敬礼，以此来宣扬爱国主义精神、尊师爱生的品德和团结一致、互助友爱的高尚情操。在跆拳道修炼中，其最高境界在于拥有一颗爱国心。

跆拳道的礼仪在日常生活的多个方面都有所体现，例如，学生在聆听老师的指导和教诲时要敬礼并呈立正姿势；在自由对抗中，练习者之间要相互行礼，意在给对方提供的帮助表示感谢；在任一场合中如若遇到老师和长辈，则需要向其行礼问候等。每一个修炼者都需要在尊重前辈、恪守诚信的前提下进行修炼，这是每一个修炼者都必须遵循的原则。

（一）跆拳道的站姿、坐姿及敬礼

1. 站姿

将两脚并立，使两脚尖正对前方，抬头、挺胸、收腹，将双手五指并拢成自然状态，并贴于大腿两侧中间，双目平视前方，神态自然，如图 1-1 所示。



图 1-1

2. 跨立

将两脚开立，与肩同宽，并将两脚尖外转约 30° ，抬头、挺胸、收腹，右手握拳，用左手五指握住右手腕部，并置于身后腰部，双目平视前方，神态自然，如图 1-2 所示。



图 1-2

3. 坐姿

将两脚交叉，使右脚在前，盘坐于地上，抬头、挺胸、收腹，将双手成自然掌形，



并置于双膝上，将两肘内收自然下垂，双目平视前方，神态自然，如图 1-3 所示。



图 1-3

4. 敬礼

向国旗敬礼和个人间相互敬礼是跆拳道敬礼包含的两种形式。

(1) 向国旗敬礼。身体成立正姿势，将右手成掌形并置于左胸前，目视国旗约 3 秒钟，神态恭敬、庄严，然后放下，如图 1-4 所示。



图 1-4