

JINGJI
TAIQUANDAO

竞技跆拳道

王智慧 编著



人民体育出版社

道 拳 跆 技 竞

王智慧 编著

人民体育出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

竞技跆拳道/王智慧编著. —北京: 人民体育出版社, 2005

ISBN 7-5009-2871-8

I. 竞… II. 王… III. 跆拳道—基本知识 IV. G886.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 091457 号

*

人民体育出版社出版发行

化学工业出版社印刷厂印刷

新华书店经销

*

850×1168 32 开本 10.5 印张 200 千字

2006 年 1 月第 1 版 2006 年 1 月第 1 次印刷

印数: 1—5,000 册

*

ISBN 7-5009-2871-8/G·2770

定价: 18.00 元

社址: 北京市崇文区体育馆路 8 号 (天坛公园东门)

电话: 67151482 (发行部) 邮编: 100061

传真: 67151483 邮购: 67143708

(购买本社图书, 如遇有缺损页可与发行部联系)



作者简介：

王智慧，1979年出生，讲师，辽宁人，自幼习武，1996年开始接受跆拳道及散打专业训练。1997年考入沈阳体育学院，曾先后在省、市及全国跆拳道、散打比赛中取得优异成绩。2001年毕业于沈阳体育学院武术系，获教育学学士学位。2004年9月至2005年7月在北京体育大学研究生院攻读硕士。

跆拳道、武术散打、武术套路三个项目均为国家一级运动员、一级裁判员。现任北京中华女子学院体育教研部教师、院跆拳道队教练，北京慧搏跆拳道俱乐部总教练。培养的学生有多人在国家级比赛中取得优异成绩。

近年来出版了个人专著《现代散打技法》，主编了《大学体育与健康基础教程》。先后在《北京体育大学学报》《上海体育学院学报》《首都体育学院学报》《中华武术》等各级各类刊物上发表论文30余篇。

序 一

跆拳道作为奥运会的正式比赛项目，在日常生活中已成为一项集健身、防身、修身为一体的时尚体育运动，并且以其浓厚的东方哲学意蕴感染着众多的练习者。它不仅动作简单实用、易学易懂，更重要的是练习跆拳道能够对人的精神品质和道德情操起着很深的熏陶作用，能够培养人谦逊、宽容、认真、谨慎的生活态度；磨练自强不息、坚忍不拔、吃苦耐劳的意志品质，摒弃自身懒惰、胆怯、软弱、消极的心态，这也是跆拳道在世界范围内得到广泛传播的主要原因。

近年来，在有关领导的关怀和帮助下，中国跆拳道竞技水平有了明显的提高，我国选手在世界三大赛事中屡创佳绩。跆拳道运动在我国得到了广泛的传播，尤其深受广大青少年的喜爱。根据我们预测，当前乃至今后相当长的一段时期内跆拳道运动将会有巨大的发展，直接或间接参与这项运动的人数将会越来越多。

受王智慧之邀为《竞技跆拳道》作序，我非常高兴，读过该书后我感到有以下几个特点：一、该书符合竞技跆拳道训练的基本要求，科学地论述了理论与实践相关的问题；二、脉络清晰、简单易懂，可以说是一本很值得跆拳道爱好者、运动员和教练员学习参考的好书；三、书中全面系统地介绍了竞技跆拳道中技战术的训练环节，具有较强的针对性。





寥寥数语，难表心意，愿广大跆拳道爱好者能够从本书中得到有益的启发和提高！

中国国家跆拳道队总教练

2005-5-18



序 二

竞技跆拳道在中国开展了短短十年时间，但经过中国跆拳道人的不断努力，在世界三大赛事中都取得了骄人的战绩，特别是在2000年和2004年奥运会上共取得了三枚金牌的好成绩。从某个角度讲，中国竞技跆拳道的实践环节已达到了一定的高度，进入了世界强国之列。但目前中国跆拳道发展存在着理论建设和训练教材建设相对滞后的问题。

最近看到王智慧编写的《竞技跆拳道》一书，很是高兴。在我担任沈阳体育学院跆拳道队教练期间，王智慧是一名队员，在训练中他认真刻苦，取得了优异的成绩，毕业后一直从事跆拳道教学和训练工作。本着学习——实践——总结的工作理念和勤奋敬业、刻苦钻研的精神，在竞技跆拳道训练上留心体会，总结经验，积累了比较丰富的资料。《竞技跆拳道》一书就是在此基础上完成的。书中比较全面地介绍了竞技跆拳道中技战术的训练方法及相关理论问题，图文并茂，通俗易懂，可读性强。本书不仅可以作为跆拳道运动员和教练员在实际训练中的参考用书，还可以作为广大跆拳道爱好者学习跆拳道的指导用书。

希望《竞技跆拳道》的出版，能够为进一步普及和发展我国竞技跆拳道运动做出贡献。



中国国家跆拳道队教练、沈阳体育学院副教授、国家级跆拳道裁判员

刘宏伟

2005年5月16日于沈阳





前 言

跆拳道是朝鲜民族的传统体育项目，在长期的发展过程中不断得到充实和演变，现已成为奥运会正式比赛项目。它以简捷实用、内外兼修、手脚并用的运动特点深受广大青少年的喜爱，并在世界范围内得到了广泛的传播和发展。据有关资料显示，目前世界上已有 170 多个国家和地区开展跆拳道运动，直接或间接参与这项运动的人数已达 8000 多万人。并且这些数字会随着跆拳道运动的发展而逐年上升。

近年来，我国跆拳道竞技水平日益提高，尤其是我国选手在世界级比赛中屡创佳绩后，给国内跆拳道发展带来了前所未有的契机，参与跆拳道运动的人数也越来越多。特别是青少年的学习热情空前高涨，越来越多的人将跆拳道作为健身、修身和防身的时尚体育运动，通过练习跆拳道来达到修炼身心、磨练意志、培养品德的目的。在这样的大背景下，急需一本与竞技训练相适合的著作，为此我起草并编写了此书。

这本书为何称为《竞技跆拳道》呢？这主要基于两点考虑。第一，竞技跆拳道是指在规则限制下，互以双方技击动作为转移，以切磋技艺、提高竞技水平、增进友谊为目的的比赛形式。它吸取了传统跆拳道的精华，制定了完善的竞技规则，突出了以腿法为主的风格及重技巧、重速度、重击打效果的特点，也可以说竞技跆拳道就是在规则限制下的搏击实战。而本

书也主要是侧重于对竞技跆拳道中技战术训练及相关理论问题的叙述和讨论。第二, 竞技跆拳道是诸多学科高度综合与分化的结果。本书的内容构建是以实战比赛的技战术为核心, 并以此来突出竞技跆拳道的技术要求。

与近几年出版的跆拳道书籍相比, 本书在叙述及内容构建上力求表现出以下几个方面:

一、本书的内容更符合跆拳道学习的一般规律, 体现了从简单到复杂、从单一到多样的特点。

二、本书囊括了竞技比赛中较前沿的技战术思想, 既考虑到纵向性的技战术陈述, 又对某些重要问题进行了分析探讨, 因而具有较强的针对性和实用性。另外在训练内容的描述上也力求突出“全面身心训练”的原则。

三、为使读者更好地把握竞技跆拳道中的重点技术, 故在每一个技术叙述后都有相关实战应用举例, 努力体现比赛需要就是竞技训练的最终目的、实战需要就是训练的核心内容这一指导思想。

基础训练在整个竞技跆拳道训练体系中具有决定性的作用, 愿这本书的出版能够对广大跆拳道爱好者的基础教学和训练起到一定作用。

在《竞技跆拳道》的编写过程中, 作者结合自己多年的训练心得和经验, 用现代体育的观点结合竞技比赛中较前沿的技术、战例, 对竞技跆拳道进行了全面的分析与介绍。本着求真务实、去伪存真的原则, 力求做到通俗易懂、简明易学, 突出竞技比赛的实用性, 以便跆拳道爱好者能够在有限的时间内较快地掌握其主要内容。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, 感谢中国国家跆拳道队总教练陈立人先生及我的恩师刘宏伟先生在百忙中为本书作序, 并为本书的编写提出了建设性

的意见。感谢刘鹏、肖泰、张健、周义义四位同志为本书摄像制图，在此向所有关怀和帮助过我的专家和领导表示诚挚的谢意。

由于时间仓促，水平有限，错误和疏漏之处在所难免，敬请广大同行、学者不吝赐教。

王智慧

2005年5月18日于北京



目 录

第一章 跆拳道概述	1
第一节 跆拳道运动的由来与发展	2
第二节 跆拳道运动的特点和作用	11
第二章 跆拳道修炼常识	15
第一节 跆拳道的礼节、服装与段位	15
第二节 人体的要害部位	18
第三节 竞技跆拳道技术中使用的人体攻防部位	21
第四节 学习跆拳道的方法及应注意的事项	25
第五节 跆拳道训练前的热身练习	29
第三章 跆拳道的基本技术与练习	36
第一节 实战姿势	36
第二节 步法技术与练习	41
一、步法技术	41
二、步法的练习方法	55
第三节 基本进攻技术与练习	56
一、拳的技术	56
二、腿的技术	63

三、进攻技术的练习方法	124
第四节 竞技跆拳道中的高级进攻技术	126
一、前腿技术	126
二、腾空技术	145
第五节 基本防守技术与练习	164
一、基本防守技术	164
二、防守技术的练习方法	175
第六节 跆拳道基本技术训练时的拿靶方法	176
一、单个练习	177
二、连续练习	185
第四章 跆拳道比赛中的战术性技术组合	189
第一节 进攻技术组合	190
第二节 防守技术组合	197
第三节 攻中有防技术组合	201
第四节 防守反击技术组合	209
第五节 组合技术综合练习	219
第五章 跆拳道战术与训练	221
第一节 跆拳道战术概论及形式	221
第二节 跆拳道战术的训练方法	230
第六章 跆拳道运动员的专项身体素质训练	235
第一节 力量训练	235
第二节 柔韧训练	251
第三节 速度训练	261
第四节 耐力训练	264
第五节 灵敏、协调训练	267



第六节 功力训练	268
第七章 跆拳道运动员的心理训练	277
第一节 跆拳道运动员的心理训练内容	277
第二节 跆拳道运动员的心理训练方法	279
第八章 跆拳道运动竞赛与裁判	283
第一节 跆拳道竞赛的一般规定	283
第二节 跆拳道比赛的裁判方法	290
第三节 跆拳道比赛的得分标准、胜负与名次判定	297
第四节 跆拳道比赛程序	299
第九章 跆拳道训练计划的制定	301
第一节 制定跆拳道训练计划时的相关问题	301
第二节 跆拳道爱好者最佳训练计划的模式	303
第十章 跆拳道训练中的医务监督	306
第一节 跆拳道训练中常见的生理反应及处理方法	306
第二节 跆拳道训练中常见的运动损伤及处理方法	311
第三节 跆拳道运动损伤的预防	319



第一章 跆拳道概述

跆拳道(英文名 TAEKWONDO)是起源于朝鲜半岛的搏击运动,是朝鲜民族在生产和生活基础上发展起来的一项运用手、脚技术和身体能力进行自身修炼和搏击格斗的传统体育项目。跆拳道在朝鲜民族史上已经有 3000 多年的历史了,深受人民的喜爱,被称为国技。“跆拳道”这个词的字面意思就是“踢与拳法的武艺”。“跆”(TAE=跆)意思是脚踢;“拳”(KWON)意思是指用拳头去打;“道”(DO)是指方法、技艺和道理。由此可见,跆拳道是以脚为主,以手为辅,手脚并用,内练精神气质,外练搏击格斗的武道。今天的跆拳道可分为传统跆拳道和现代竞技跆拳道两大类。传统跆拳道内容主要包括品势、搏击、功力检测三个部分,传统跆拳道的品势,相当于我们中国武术中的套路,共有二十四套统一的架型;功力主要包括威力表演和特技两部分;搏击格斗仍然保留着一些传统的技法,比如拳技、擒拿、摔锁等。现代跆拳道是随着时代的进步和竞技体育的发展而产生的,这也就是我们所说的竞技跆拳道。竞技跆拳道是指在一定的规则限制下,互以双方技击动作为转移,以切磋技艺、增进友谊、提高竞技水平为目的的对抗性体育竞赛项目。它吸取了传统跆拳道的精华,进一步突出跆拳道善于用腿技的特点,使跆拳道的技击格斗性质在体育中得到完美体现,具有高度的攻防实战性和激烈的对抗性。



跆拳道运动具有典型的东方文化色彩。它不仅是一项具备较强攻击力的运动项目，也是一种形体艺术和行之有效的强身健体的方法。跆拳道的本身还蕴藏着一种精神追求和道理，其首要的一条是以修心养性为核心，培养强烈的爱国热情和为正义而献身的崇高精神。道，则是一种方法、途径、技艺、精神，更表现为一种道理、道德和礼仪，同时它也作为民族精神的体现。习练者需具备勇猛善战、敢打敢拼的精神品质，坚忍不拔、拼搏向上的精神气概。跆拳道运动要求练习者不仅学习跆拳道技术，更要注重对跆拳道礼仪、道德修养的学习和遵从。每一次练习都要求“以礼始、以礼终”，培养人礼仪、忍耐、谦虚和坚忍不拔的精神。跆拳道运动精神对青少年有着特殊的教育意义。因此学习跆拳道还可以内修精神、性情，外修技术、身体，培养常人难以达到的意志品质和忍让谦恭的美德。这项内外双修、精神气质与技击技术全面发展的体育运动深受广大青少年的喜爱。至今，跆拳道已成为世界上发展最快的体育项目之一，并成为奥运会比赛项目。

第一节 跆拳道运动的由来与发展

跆拳道古称为跆拳道、花郎道，是起源于古代朝鲜的民间武艺。它受几千年文化的影响，有着鲜明的民族特色。下面我们将对跆拳道的起源发展作一个简单的介绍。

一、原始跆拳道的起源

在原始社会时期，朝鲜民族大部分人过着以农业为主的农耕生活，同时也辅以狩猎为生。为了获取食物、抗击外来侵

略，在生产、生活和御敌的实践中，人们逐渐发明了一些既能够锻炼身体又能够御敌自卫的技术。古代跆拳道的雏形正是在这种环境下孕育而生的。经过不断的发展和完善，这些技术由一种本能的自卫活动演化为有目的、有意识的技击运动，除了用于御敌和狩猎外，也用于参加祭祀和展示力量的斗技大会。在实践中不断得到补充和积累，成为有目的、有意识的格斗活动。

二、朝鲜三国时的跆拳道

朝鲜半岛的三国时代大约开始于公元前1世纪，是高句丽、新罗和百济三国并存的时期。高句丽在朝鲜半岛的北部，新罗在东南部，百济在西南部，为了争夺领土，三国之间战争不断，纷争四起，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。在朝鲜古代文献《三国史记》中记载的87人列传里，武士就有60人，占总数的69%。这种社会环境极大地促进了军事武艺的发展并迫使了武士团体的出现。为了适应战争的需要，这一时期跆拳道运动迅速发展。

（一）高句丽时期的跆拳道

高句丽建国于朝鲜北部的鸭绿江河谷。公元3年，高句丽始祖朱蒙定都卒本，公元427年迁都平壤。跆拳道在高句丽享有很高的地位，这可以从高句丽后来的国都丸都的古坟——角觥塚、舞俑塚和三室塚的玄室壁画中得到证实。如角觥塚的壁画上有两名男子互相搂抱臂膀进行格斗的姿势。舞俑塚的壁画上绘有高句丽人的生活情况。三室塚的壁画中两位武士所做的动作就是当今跆拳道准备的动作（实战姿势），其中右边的人做的是身体前屈的攻击姿势，左边的人做的是防守姿势

