



序

——以《竞技跆拳道》一书的序为序

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；磨炼自强不息、坚韧不拔、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，跆拳道运动将会有更大的发展，直接或间接参与这项运动的人数将会越来越多。

受王智慧之邀为本书作序，我非常高兴，读过这本书后我感到有以下几个特点：一、符合跆拳道训练和教学的基本要求，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，以

及道馆和大众跆拳道教学课的内容与方法，具有较强的针对性和实用价值。

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



前 言

跆拳道起源于朝鲜半岛，在长期的发展过程中不断充实和演变，2000年跆拳道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。据相关资料显示，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，并且这些数字还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、磨炼意志、培养品德的目的。

跆拳道在我国发展的历程中，可以说是走了一条从院校到大众，从运动队到道馆，竞技体育与大众健身相互促进的道路。在这样的历史背景下，本人于2006年1月出版了《竞技跆拳道》一书，该书出版时得到了国家跆拳道队总教练陈立人先生的热情支持，并且为本书作序，序言中言简意赅，字里行间渗透着真知灼见，因此在《现代跆拳道运动教学与训练》一书出版时继续使用了原序。

为了进一步推动跆拳道运动的发展，并为竞技训练和大众教学

查看完整版

付费下载



【百万古籍库】

<https://www.fozhu920.com/list/>

【易】【医】【道】【武】【文】【奇】【画】【书】

1000000+ 高清古书籍

打包下载





【风水】风水命理资料合集_9500 本

阴宅阳宅、风水堪舆、八字命理、手相面相、符咒卦象、奇门遁甲、紫微斗数.....



【中医】中华传统医学资料大全_15000 本

针灸、推拿、正骨术、汉医、苗医、民间秘方偏方、药洒药方、祖传医术、珍本...



【道术】道家法术\茅山术\符咒术\气术_3000 套

修真秘籍、丹道、道家秘术、胎息功、内丹术、茅山法术、道家符咒、巫术、...



【武术】传统武术与现代搏击术_6200 册

少林、武当、太极拳、形意拳、八极拳、咏春拳、气功、散打、格斗、拳击、...



【集藏】经史子集库_13300 卷

【经史子集】楚辞、汉赋、诗集、词集、宝卷、正史、编年、别史、纪事本末、地理志...



【国画】传世名画 _ 6100 卷

唐、金、辽、宋、元、明、清 800 多位画家近 6000 多幅传世...



【县志】方志\地方县志\乡志\地理志_8100 册

府志、区志、乡志、地理志..... 此合集为全国范围地方县志\府志古籍影印电子版，...



【国学】中华古籍库—32 万册古籍书

32 万册《中华古籍库》【32 万册影印古籍 + 20 多亿字，带检索器和阅读工具】包括各地方志、日本内...

【更多】 >> <https://www.fozhu920.com/list/>