

跆拳道:礼貌之道 人生之道

□本报记者 龚力魄 文/摄

A 家长感叹钱花的值

“目前杭州开设的各种跆拳道培训班非常多,一个班多的近百人,少的也在二十人左右,学员多以少年儿童为主,年纪最小的才三岁半。”杭州哈道跆拳道馆馆长郭俊珺告诉记者,其实不光是杭州,在全省甚至全国各地,都呈现一股跆拳道热,每开一个班学员都能招满,甚至超编。

一天中午,记者来到哈道跆拳道馆一探究竟。在道馆训练房外,每一个走来的孩子都会向见到的教练鞠躬问好。这样一个不经意的细节触动了来送孩子训练的王大爷。王大爷的外孙张子若今年6岁,见到教练时,同样鞠躬问好,看得老爷子不断含笑点头。“之前孩子太娇惯,这才练了十来天,孩子就知道见人打招呼,回家还会向父母表示感谢,爸妈惊愕之余,也感慨没想到转变会如此之快。”王大爷说,培训费虽然不便宜,但和孩子的明事懂礼相比,钱花得太值了。

郭俊珺给记者举了个小例子,刚来时,不少家长一直等在训练房外,教练赶都赶不走。孩子休息时,这些家长又是递毛巾又是拧开矿泉水,就差送到孩子嘴边了。郭俊珺说:“为了锻炼孩子的自理能力,道馆规定不允许家长进训练场,孩子必须学会自己穿道服,自己喝水。”这样也在无形中培养了孩子们的独立能力。



初学者注意事项

热身运动要充分

练习跆拳道前应充分的准备活动。准备活动的时间在20-30分钟,内容包括跑步、关节操、游戏、拉韧带等。通过充分的准备活动,将各韧带、关节充分活动开,提高神经与肌肉的兴奋性,有效地克服内脏器官的生理惰性,使肌体各器官处于兴奋及运动状态。

急功近利使不得

学习跆拳道最重要的一个原则就是系统性。正确、科学、合理地安排学习训练计划才能够较好地掌握跆拳道技术。在学习的过程中,还没有学习防守技术,就进行实战练习,这样不但不能进步,反而容易造成运动损伤,影响学习进度。

自我保护要做好

跆拳道学习必须经历的过程就是实战,如果在没有穿护具的情况下进行实战是很容易受伤的。因此在实战练习时穿戴护具是较好的自我保护措施。护具包括护胸、护腿、护裆、护头等。

放松整理别忘记

训练结束后,人体的各种生理机能还维持在一个较高的水平,需要有一个由高到正常的调整过程。全面地进行放松整理,能有效地消除疲劳,消除代谢产生的乳酸,缓解肌肉疼痛。

“

跆拳道,诞生于韩国,正宗的“舶来货”,引入中国的时间也不过三十年,但现如今它在杭城的火爆程度早已超过了武术和散打等搏击类项目。

近年来,随着市民对跆拳道的热度升温,杭城出现不少面对青少年招生的跆拳道馆及培训班。很多家长纷纷将孩子送到跆拳道馆,希望孩子们受到传统文化熏陶的同时,又能达到强身健体、启智知礼的目的。

记者近日走进了杭城的跆拳道馆,切身感受了一回冬日的跆拳道热。

B 道馆崇尚跆拳道

什么让跆拳道这么火? 郭俊珺的答案——跆拳道的魅力在于育人。

作为黑带三段,郭俊珺和跆拳道打了十几年交道,感触最深的就是跆拳道不仅是一种运动,更是一种为人处世的教育方法。“开道馆要有技术实力,但教育孩子学会礼仪更重要,现在很多孩子不懂礼貌,因此我们把中国的儒家思想结合进去,教育孩子尊老敬人。”

很多孩子练习跆拳道后,都能发生意志品质和思想状态的“质变”。正是这种变化,让家长喜出望外。陈自波说:“父母回家后,孩子会向家长鞠一躬,说一声‘爸爸妈妈辛苦了’。很多家长每一次见这种情况,都是眼里闪烁着泪花。”

“跆拳道,跆拳道是技术体系,道是思想道德体系,跆拳道之外,更要有其‘道’。体现在孩子身上,就是要从思想品德上去引导他们的人生之道,做人之道。”郭俊珺如此解释跆拳道的含义。

C 比起武术更有趣

这些孩子如此痴迷跆拳道,这和跆拳道本身的魅力是分不开的。15岁的刘子明练习跆拳道已经四年了,个子不高,但是爆发力特别好,最擅长的就是高鞭腿。“当时家里人也让我去看了武术班和散打班,武术太枯燥,扎马步动不动就得一个多小时,而且一个套路下来十几套动作,记不住。散打倒是挺有意思,但是我太瘦了,练散打太吃亏,最后就选择了跆拳道。这个项目更适合我,而且动作简单实用。”

就在采访刘子明时,他的小伙伴还凑过来跟记者“爆料”,刘子明曾经参加过浙江省的跆拳道比赛,还进入过前三名,将来准备住专业队发展,面对同伴的夸奖,小伙子羞涩了。

和刘子明不同,今年6周岁的王宇轩练习跆拳道只有半年,他的妈妈彭女士告诉记者,儿子身体不好,比较瘦,于是家人就想让孩子从事体育锻炼提高身体素质,避免生病。她觉得,跆拳道项目很好,比较简单,孩子也容易接受,而且又是室内项目,一年四季都可以练习,即便是大冬天也不怕,儿子练了半年左右,吃饭和睡觉都比原来好多了,而且也不太感冒了。

郭俊珺告诉记者,对于初学者来说,跆拳道的动作比较简单,很容易掌握,尤其是青少年,减少了陌生感,他们就能够很快接受跆拳道。跆拳道比武术的套路清晰,对于初学者不鼓励进行对抗,所以就避免了散打实战中的一些伤害,所以家长更容易接受。

首播:1月10日 周日晚上9:21 浙江7频道《好动时刻》

跆拳道礼仪

跆拳道练习虽然是以双方格斗的形式进行,但是不管它怎样激烈,由于双方都是以提高技艺和磨炼意志品质为目的,所以在双方各自内心深处都必须持有向对方表示敬意和学习的心理。因此在练习或比赛前后都一定要向对方敬礼,即跆拳道运动始终倡导的“以礼始,以礼终”的尚武精神。由于跆拳道是练习者精神和身体的综合修炼,使练习者在艰苦的磨炼中培养出理想的人格和体魄,并能够真正掌握防身自卫的本领,因而对练习者精神锻炼一环中就必须包括“礼仪”的教育和熏陶。“礼仪”是跆拳道运动必不可少而且十分重要的组成部分。

练习时

- (1)入场地时,首先向老师敬礼。
- (2)练习前双方应相互敬礼,练习后再次相互敬礼。

比赛前

- (1)运动员依照主裁判“立正”、“敬礼”令,立正向陪审席行标准礼,标准礼为鞠躬的自然姿势,腰部前倾15°,头部下倾45°,两手握拳贴于双腿两侧。
- (2)运动员依主裁判“向左向右转”的口令,内转相对,立正站好,再依“敬礼”的口令,相互敬礼。

比赛后

- (1)比赛结束时,运动员在各自的位置相对站见
- (2)运动员依主裁判“立正”、“敬礼”的口令,相互敬礼。
- (3)运动员依主裁判“向左向右转”及“敬礼”的口令转向监督官,向监督官行标准礼。

跆拳道天下

