

國立台灣體育學院圖書館剪輯資料

分類 跆拳道 來源 民生報 日期 94. 8. -8 版面 B四版

↓只有兩分鐘一回合，選手必須練就近乎「無氧攻擊」，迅速、頻繁出腳得分。
本報資料照片

跆拳道改規則 奪牌須更精、準、快

鼓勵高得分 每回合縮為兩分鐘 並採提前結束制

記者馬鈺龍／專題報導

●新任世界跆拳道總會會長趙正源，提出革新的跆拳道競賽模式，力求站穩奧運會舞台，光是比賽規則就作了大修改，未來的跆拳道比賽節奏快速，更吸引觀眾的目光。

趙正源提出跆拳道發展32年來最大的規則修改方針，就是研發電子護具，以杜絕由裁判人為給分所產生的弊端，電子護具是趙正源對國際奧會提出最有力保證跆拳道比賽公正性的擔保，也讓跆拳道能夠繼續留在2012年倫敦奧運，世界各國都很期待電子護具的誕生、讓跆拳道更具客觀性。

趙正源接替金雲龍的職位後，宣示要帶給跆拳道完全不同的風格，這項被視為保守的南韓國技，為了適應國際化、奧運化的潮流，也不得不做32年來的最大改革。

為我國贏得奧運金牌的朱木炎，他的招牌動作縱身飛踢如果套用在新規則，是最大的受益者，以往只要對對手施展頭部攻擊，成功可得兩分，讀秒再加一分，新規則將修訂為只要是上端攻擊就可得三分，如果擊倒對手，再加一分，只要一次高難度進攻，最高

可得四分，鼓勵選手多施展可看性高的攻擊動作。

規則傾向鼓勵高得分，如果交手雙方得分差超過七分，或是任一方得分先到達12分，主審就要宣布比賽結束，這一項修訂等於是「提前結束」制，而且不管男女量級的比賽，每回合時間都縮短為兩分鐘，新規則要讓觀眾在120秒內欣賞快節奏的比賽，也增加電視轉播的可看性。

如果在三回合正規比賽時間結束，雙方戰成平手，就要進行「驟死戰」，比賽時間一樣為兩分鐘，以先得分者為獲勝，在今年的世界錦標賽就實施驟死戰賽制，中華隊有六位選手「體驗」這種新賽制，結果只有一位選手過關，對驟死戰的掌握還不夠熟練。

依規則修訂內容看來，新版的規則如果實施，將是鼓勵選手多多積極進攻，新規則也朝「可看性」方向修改，未來比賽手穿的道服將不會是單調的白色，趙正源規劃要設計白色系以外的道服，藍色、紅色都有可能，而且還要為女性選手專門設計道服，讓視覺效果更好。

規則更改 訓練跟著變

重量訓練 對手資料分析不能少

●未來的跆拳道會出現「四分」的高得分規則，加上驟死戰及得分差的提前結束制，又將帶領跆拳道進入訓練模式的大改革。跆拳道要減少對峙、拖泥帶水的比賽節奏，未來的訓練會更精密、更科學。

鼓勵上端攻勢，選手的背、腹、下肢肌力要提升，才能作得出「四分」的上端攻擊動作，動力訓練變得重要。每回合比賽時間變為兩分鐘，選手得不停進攻，身體的無氧代謝比率增加，所以熱身運動不可輕忽，而且踢擊的準確度、臨場判斷性不容失誤。

跆拳道委員會徐台閣指出，要應高得分及得分差的提前結束規則，相形之下要對手的動作分析更精確，尤其是驟死戰的實施，讓「知己知彼」的資料分析更重要。

未來需要添購每分鐘至少可以分析100格以上的高速攝影機，才能精準算出選手的移動及踢擊速度，跆拳道比賽勝負決於毫秒之間，這些運科儀器不可缺少。

因應電子護具的實施，選手的重量訓練與踢擊力量之間的關聯度提高，重量訓練充足不一定能把力量完全反映在電子護具之上，時訓練就要分析這種關聯度，做為技術與重量訓練的參考。

徐台閣預估，未來的跆拳道比賽會是一場科技戰爭，不但比訓練，也比運動科學，我國得提前因應這股新趨勢。

