

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 800521 版面 二版

《世界杯跆拳道賽 檢討系列3之2》

南韓技巧派？歐美強力派？融合兩派打法？
強化中華男隊 要找出自己的路

記者 劉復基／特稿

●中華男子跆拳道選手的訓練，究竟應走南韓的技巧派？還是該學習歐美的強力派？甚至如何融合這2種主流的打法，找出一條有力的途徑，應該是強化中華男子隊刻不容緩的問題。

今年，中華男選手在世界杯比賽，雖然打破過去只有1人上榜的命運，不過團體成績仍繼續滑落，顯示出國內選手進步的幅度，仍趕不上國際潮流，如果再不從選手的訓練上突破，恐怕短期內仍難有一日千里的進步。

中華奧運培訓隊執行教練劉慶文表示，外聘的南韓教練何龍成，這1年來對國內選手觀念、技術，的確提供許多寶貴的意見，從中華女將連續2年稱霸世界杯，可以證明選手受益匪淺，不過在男選手的訓練上，他認為有些問題。

尤其在今年世界杯採用新規則後，減少了拉扯與中斷比賽耽誤的時間，使得比賽的節奏加快，真正比賽的時間增加，相形下選手體能的負荷將會更重。

這項改變，似乎吻合歐美

的強力打法，不過南韓選手仍執男子組的牛耳，反映跆拳道運動，仍在於技巧掛帥。不過對實力已漸漸追不上國際發展情勢的中華男選手而言，尋求技術訓練層次的突破，恐怕須先具備強力打法的能力。

因此，中華男選手現階段訓練，應該加強重量、體能與速度性的訓練，先在本質上積蓄能量，然後再藉寓訓練於比賽的移地訓練，磨練臨場比賽的鬥志與信心，再結合技術與動作，才能打出新風貌。

