

國立台灣體育學院圖書館剪輯資料

分類 06 跆拳道 來源 民生報 日期 94. 3. -9 版面 B三版

新規則效應

無氧訓練要加強 得分效益更重要

●針對世界跆拳道的新規則，牽動訓練及比賽策略，雅典奧運金牌選手朱木炎認為：得分效率提升相當重要；運科委員徐台閣表示，選手無氧訓練要加強，才能應付三回合的激烈對抗。

徐台閣表示，跆拳道要長久留在奧運殿堂，修改規則是必然趨勢，男子組比賽每回合縮短1分鐘，雙方的衝擊性會增加，體能必須適應在短時間內快節奏踢擊的激烈對抗。

朱木炎認為，新規則使比賽更緊湊，勝負會在一瞬間判定，以往要打9分鐘的比賽變成只打6分鐘，等於少打一個回合，得分效益變得很重要，而且要在最短時間內就找出對手弱點予以痛擊，大大考驗選手的臨場反應。

他形容規則改變對選手而言是「生死一瞬間」，只要有不慎，就會種下敗因，比賽過程要更謹慎小心才行。

