

2012 年亞洲盃跆拳道錦標賽第一名之 競賽實務專題研究

河龍成¹ 廖唯鈞²

¹國立臺灣體育運動大學技擊運動學系

²國立臺灣體育運動大學競技運動學系暨碩士班

摘要

本「競賽實務專題研究」為廖唯鈞選手代表中華台北參加 2012 年亞洲錦標賽跆拳道女子第一量級提前作了一系列的準備，包含個人賽前分析、訓練計畫、對手習性、比賽執行、評估與建議等，另外同時蒐集一些相關文獻資料，提供針對跆拳道選手在平時訓練上以及比賽時各方面的計畫，希望本專題研究能給教練或者是選手在訓練上或參賽上有所幫助，也期許本文能夠提供跆拳道界的愛好者參考。其內文包含一、前言：跆拳道運動的起源、亞洲錦標賽在國際重要性及選手個案描述。二、學理基礎：跆拳道競賽規則、體能分析、技術分析及技戰術分析。三、訓練計劃：前言、訓練期別及訓練週期課表。四、比賽過程及成果：對手分析、比賽內容、比賽成果與心得分享。

關鍵詞：跆拳道、亞洲錦標賽、競賽實務

壹、緒論

一、前言

跆拳道在 2004 年打破 72 年來臺灣奧運零金的魔咒，一口氣替臺灣拿下兩面金牌及一面銀牌。而在接下來的 2008 北京奧運、2012 倫敦奧運也都維持奪牌的實力拿下兩銅及一銅的佳績。因此跆拳道成為國人在國際舞臺上的奪牌寄望，使我國跆拳道維持優勢基礎，為栽培更多優秀跆拳道運動員之目的。

(一)、跆拳道起源

從韓國傳自現今的說法，跆拳道起源約於 1500 年前。西元 935 年，當時軍士習武，均用拳頭擊石塊瓦片，為鍛鍊手部的攻擊力。最後因宮廷舉辦武術比賽，因跆拳道在比賽中表現優異，增長了它在韓國朝鮮的威望；並躍昇為朝鮮半島的「國技」（洪谷松，2005）。

第二次世界大戰結束，朝鮮半島獨立，重獲自由的南韓，代表召開名稱製訂委員會會議，經投票後，定名為「跆拳道」(Taekwon)。並將跆拳道，重新改進並融入中國武術及世界各國拳擊的優點，成為簡單易學的大眾運動（崔泓熙，1970）。1966 年由韓國、越南、馬來西亞、新加坡、德國、美國、土耳其、義大利、埃及等九個協會在南韓漢城(現今稱為首爾)正式成立了國際跆拳道聯盟（International Taekwondo Federation，簡稱 ITF）。1973 年，世界跆拳道總會（跆拳道界俗稱世盟，World Taekwondo Federation，簡稱 WTF）在南韓首爾成立。1975 年，世界跆拳道聯盟（WTF）成為了國際體育聯合會的成員，使得跆拳道運動讓更多人認識。五年後，國際奧委會（IOC）正式承認了世界跆拳道聯盟。1986 年獲亞洲奧會同意，列入第十屆亞運會競賽項目。1988 年、1992 年，跆拳道列入第 24、25 屆奧運示範表演賽。2000 年雪梨奧運將跆拳道列為正式競賽項目(中華民國傳統跆拳道協會 ITF 國際跆拳道聯盟臺灣分部)。

(二)、臺灣引進跆拳道

蔣故總統經國先生於西元 1966 年擔任國防部時，曾率團到南韓訪觀摩部隊戰技訓練，返國之後指示國軍訓練部門從速參照辦理，並核定海軍陸戰隊籌劃。並於 1967 年成立陸戰隊士官學校莒拳班，並聘請專業韓籍教練，定名為「莒拳」，三軍全面推展，列入戰技訓練課程，此即為為中華跆拳道

道之創始。芑拳在陸戰隊士官軍中經過三年的推展，1970 年間在臺灣已有部份「跆拳道館」設立，初期階段皆由海軍陸戰隊「芑拳班」的教官與退役軍人陸續在臺設立道館推展跆拳道運動，正式招生並教學跆拳道。1973 年，中華民國跆拳道協會成立（中華民國跆拳道協會，1999）。

(三)、亞洲錦標賽層級

對職業運動員來說最終努力的目的就是站上奧林匹克運動會(Olympic Games)的舞臺，常簡稱奧運，能代表國家參加奧運，相信是每個運動員畢生的夢想。奧運五環象徵五大洲的團結，分別是美洲、非洲、歐洲、亞洲、大洋洲，全世界的運動員以公正、公平、坦率的比賽和友好的精神，在奧運會上相見(奧林匹克評論，1979)。要在奧運會上嶄露頭角，必定要在五大洲脫穎而出，跆拳道的發源國是在位於亞洲東北部的韓國，由此可見亞洲在跆拳道的分量不容小覷。如表 1 兩年舉辦一次的單項亞洲錦標賽(Asian Championships)，層級在亞洲是奧運正式項目之僅次於亞洲運動會(Asian Games)。

表 1-1 為國際重要賽會中英文對照

項目	賽會名稱全名	賽會英文名稱/備註
1	奧林匹克運動會	(Summer/Winter) Olympic Games
2	亞洲運動會	Asian Games
3	奧運正式競賽項目之世界正式錦標賽	World Championships
4	非奧運之亞運正式競賽項目之世界正式錦標賽	World Championships
5	世界運動會	The World Games
6	世界大學運動會	(Summer/Winter) Universiade
7	亞運正式競賽項目之亞洲正式錦標賽	Asian Championships
8	東亞運動會	East Asian Games
9	世界青年正式錦標賽	World Junior Championships
10	世界大學正式錦標賽	World University Championship (FISU)

二、個案分析

本研究為本人廖唯鈞選手在 2012 年亞洲錦標賽之技術分析，為更進一步了解本人奪牌之可能性，以下為個人檔案及歷屆成績呈現。

(一)、選手廖唯鈞之個人資料

- > 姓名：廖唯鈞
- > 性別：女性
- > 出生日期：80 年 8 月 27 日
- > 身高：167 公分
- > 血型：O 型
- > 崇拜運動明星：陳詩欣(2004 跆拳道奧運金牌選手)。
- > 原來體重：52 公斤。
- > 參加之量級(公斤)：46 公斤以下。
- > 就讀學校及系所：國立臺灣體育運動大學競技學系研究所。
- > 個人接觸跆拳道運動之原因：在國小求學的階段家裡因為工作的關係而搬家，而轉學到立人國小，立人國小是一所培養孩子在成長過程中喜愛運動的學校，學校重點培養幾項運動，而跆拳道是其中之一。跆拳道部分請來了國內七段的資深教練來教學，在同學的慫恿下加入了跆拳道社。教練的認真、多元化教學讓學生漸漸對跆拳道產生了興趣。練了一年之後教練詢問是否想要更精進於跆拳道，可以利用課餘時間到私人的道館訓練，能夠學習到的技術一定遠比學校的基本功還實用，於是在和家長討論之後，決定利用晚上的空閒時間加以訓練，果然在短期之內跆拳道成績突飛猛進，也因此讓我真正踏入跆拳道的專業。
- > 加入國立臺灣體育運動大學跆拳道隊之動機：

因為本身自己就是一個道地的臺中人，從小接觸跆拳道開始，臺灣體育運動大學(簡稱 臺體大)跆拳道隊的成績在國內一直是名列前茅。在初中時給了自己一個目標，希望自己能考上這間心目中的理想大學。之後母校的學長學姊因成績優異考取上臺體大跆拳道隊，因此也讓自己更清楚努力的方向，加上本校的師資陣容非常優秀，包括 1992 年奧運示範賽銅牌得主周桂名教練，以及世界盃金牌的河龍成韓國教練；在初中的時候就開始接觸河龍成教練的指導，對於河教練的專業在國內甚至國際都是相當受肯定的，因為教練不畏辛勞的教導，才得以讓本人在國高中階段有一些小小的成就，這也是我加入臺灣體育運動大學跆拳道隊的動

雞之一。

> 參加 2012 年亞洲盃跆拳道錦標賽之動機：

代表臺灣參加國際賽會之前，臺灣會先舉辦一場選拔賽，由勝出者披上中華台北的戰袍為國出賽。廖唯鈞選手在第一量級的身材上面有絕對的優勢，但要面臨的最大挑戰是「體重」，必須要減去整整六公斤才符合資格參賽。而在比賽前一個禮拜，廖唯鈞的母親因為之前身體的不適需要住院觀察，而在比賽前三天母親突然決定要動手術，因為父親和哥哥需要工作維持生計，所以廖唯鈞必須留在醫院照顧母親，在這段時間，看著母親難受，她內心也百感交集，為了減輕家裡的負擔，於是和父母商量想放棄這次的選拔賽，但在家人的苦口婆心的勸導下，又燃起另外一股鬥志，用另一種心境去面對此賽事，這次的賽會它多了另一個意義，家人不顧一切的辛勞為的就是讓孩子能朝著自己的目標、夢想去前進，在努力的奮鬥同時，家人也在背後默默的支持，引以為傲，也是她支撐下去最大的力量。

> 個人專長動作：下壓、後踢。

一、下壓動作解釋：

下壓動作顧名思義就是將腳抬高至頸部以上的高度往下壓。由於跆拳道運動上端踢擊具有高得分之優勢，當時國中時期教練非常要求柔軟度的重要性，以利選手在比賽場上佔有優勢。經過長時間的訓練及要求，個人柔軟度大幅進步，在上端踢擊部分控制的輕鬆自如，固下壓動作為專長動作。

二、後踢動作解釋：

後踢動作是屬於轉身動作之攻擊，比正面攻擊較具有殺傷力，且得分為兩分。在過去上端得分還未改訂為三分時，許多教練較要求轉身動作，是比賽中最致命的動作。3

>過去比賽成績(2012 年亞洲盃跆拳道錦標賽以前)：

表 1-2 廖唯鈞選手參加國際賽會歷年成績

年份	賽會名稱	成績
2012	亞洲盃錦標賽 (Asian Championships)	金牌
2011	世界大學運動會 (Universiade)	銅牌
2011	英國公開賽 (England Open)	前 8 強
2009	世界盃錦標賽 (World Championships)	前 16 強
2009	韓國公開賽 (Korea Open)	銅牌
2009	亞洲武藝運動會 (Asian Martial Arts Games)	前 8 強
2008	亞洲盃錦標賽 (Asian Championships)	銅牌
2008	韓國公開賽 (Korea Open)	銅牌
2008	世界青少年錦標賽 (World Junior Championships)	前 8 強
2007	澳大利亞青少年奧林匹克運動會 (Australian Youth Olympic Festival)	銀牌
2007	韓國公開賽 (Korea Open)	銅牌
2006	世界青少年錦標賽 (World Junior Championships)	前 8 強
2005	亞洲青少年錦標賽 (Asian Junior Championships)	銀牌

貳、學理基礎

一、技術狀況分析

針對十九位專業跆拳道選手以跆拳道四種主要攻擊動作進行研究攻擊動作中的速度、反應時間及力量，發現速度方面，最快的動作為旋踢動作，其次為後踢動作，再者為後旋踢動作，最慢為下壓踢動作；反應時間最快動作也是旋踢動作；而力量方面最大力量的動作也是旋踢攻擊動作，而下壓踢是力量最小的動作。顯示了跆拳道比賽中，旋踢攻擊動作是在競賽過程中，可能為主要的運用攻擊動作(周桂名，1996)。

後踢動作是一種轉身性的攻擊動作，主要的攻擊時機在於對方以正面性主動攻擊動作時，則可利用後踢之動作來反擊對方，達到有效攻擊(陳世雄，1984)。後旋踢也是跆拳道比賽中上端攻擊動作之一，此動作相似

於後踢攻擊動作，不同的地方在於攻擊的部位是以對手臉部為目標，攻擊的方式一樣是採取旋轉性的轉身方式來完成攻擊（賴秀成，1984）。故為旋轉之動作，相對也具較高的殺傷力。

羅月英（2000）以國立體育學院及泰山高中跆拳道隊，共計 22 名女子選手，進行測試之柔軟度對於女子跆拳道選手上端旋踢及下壓踢踢擊動作之影響。發現靜態柔軟度與動態柔軟度、下壓踢之相對力量、攻擊速度及上端旋踢之反應時間、相對力量、攻擊速度均達到顯著相關，顯示靜態柔軟度對上端攻擊動作之重要性。

周桂名（2004）針對競技對打在比賽中認知影響研究發現：發現女子組之受測者對於競技對打實施後，認為對於整體會影響競技比賽的因素，顯示結果為體能方面、技術方面及戰術方面為比賽中影響較深之因素。由此數據顯示，在針對女子組競賽過程中這三項元素成了致勝的關鍵所在。

周桂名（1996）提到旋踢動作是所有踢擊動作速度最快，力量最大之動作，在比賽中也是選手最能擅長應用的動作；後踢及後旋踢故為旋轉動作，困難性較高，殺傷力相較之下也較大，是具有強大破壞性動作之一；因跆拳道規則不斷修正，現今正面上端性動作具有三分之優勢動作，羅月英（2001）提出上端性動作與柔軟度具有密切關係。柔軟度為個人身體架構之因素，但須從地面起腳至對方頭部，因距離較長反應時間造成速度最慢之動作。在比賽中上端性動作常常扮演著逆轉勝的攻擊武器，為贏得比賽，跆拳道教練在上端性動作加強訓練較於中端動作。依上述學者之研究分析，旋踢固為跆拳道主要攻擊動作，再由此攻擊動作繼續延伸；而上端動作雖然為速度較慢動作，但為奪得三分之差的優勢，還是多數選手傾向攻擊的動作模式。

二、體能狀況分析

跆拳道運動是屬於全面體能，如：身體素質、肌耐力、肌力、柔軟性等；專項體能為速度、協調性、爆發力、敏捷、柔軟度、及心理能力等（曾凡輝、王路德、刑文華，1992）。跆拳道比賽時間三回合兩分鐘，回合之間休息一分鐘。依時間來區分應屬有氧代謝系統，但依競賽對競技項目的分類，屬於技能主導類對抗性格鬥項目，其動作結構為變化組合之多元動作結構，成績評分方式屬於制勝類，而比賽時的激烈對抗鬥中，須具備瞬間攻擊的爆發力、反應能力、與快速連擊的速度力量。因此，跆拳道選手不

僅具備爆發力較強的無氧代謝能力，也需要具備良好的有氧持續能力（洪商來，1997）。

周桂名（2004）在女子組在比賽中，針對跆拳道選手在競技對打結束後之研究，研究數據指出女子選手認為在比賽場上體能百分比分析為：爆發力 28.97%、肌力 4.83%、柔軟度 22.07%、耐力 9.66%、肌耐力 6.90%、速度 19.31%、敏捷性 8.28%。由此數據顯示，當柔軟度成為女子選手在競技對打中的體能重要因素之一時，最為主要在於得分分數結構上不同的影響，所以女子選手將柔軟度視為主因，尤為運用比賽進行中，雙方選手常因一波攻擊結束後，會有時間採取近距離靠身的防衛措施，所以此時如果柔軟度佳者，則可利用此時機做近距離靠身的上端攻擊動作，拉大得分的差距，所以在競技對打對女子組比賽體能中，影響的三大要素之爆發力、速度及柔軟度的關係，也是體能因素中，致勝的主要關鍵。（周桂名，2004）

為女子選手在比賽場上體能分析為爆發力較為重要，次為柔軟度再者為速度，而跆拳道運動是以量級區分，並且同一位選手在同一天全部完成賽程，大約四至七場，且每獲勝一場，距離下一場的時間就越短。需要的能量除了瞬間爆發力在每一次出腳都能命中對手，也需要持續每一腳命中的無氧爆發力。而場次與場次之間的時間，也應需要良好的有氧能力。

三、戰術及心理技能方面

戰術在比賽佔有重要性，而戰術包含主動戰術及反擊戰術等應用情況（秦玉芳，1996）。戰術的分類有，攻擊主動戰術及反擊防守戰術，攻擊主動戰術包含直接踢擊、貼近防禦之後攻擊、假動作欺敵之後再攻擊等方式；反擊防守戰術包含閃避攻擊、同拍反擊、引誘反擊及向前防禦後反擊等戰術（劉昭晴，1997）。

在規則不斷的修正當中，周桂名（2004）研究報告顯示的技戰術百分比為：全面型戰術 40.54%，主動攻擊戰術 20.95%，被動攻擊戰術 5.41%，牽制戰術 8.11%，近身打法 5.41%，欺敵戰術 4.05%，單一攻擊動作 0.68%，連續攻擊動作 12.16%，破壞戰術 2.70%，其中以全面型戰術及主動攻擊戰術這兩項佔較多數。

而主動攻擊包含單一動作直接攻擊、假動作後主動攻擊、步法移位後主動攻擊、牽制後主動攻擊及攻擊後再次主動攻擊等等之戰術運用。女子

選手在競技對打實施後，主要的三大攻擊戰術，包括全面型戰術、連續攻擊戰術及主動攻擊戰術(周桂名，2004)。

因跆拳道是屬於人與人之間的格鬥開放性運動，擁有良好的體能與技術，若無法搭配技戰術的運用，在場上也無法準確的命中對手，夠成得分。體能與技術的加強，故為重要，為強化身體基本素質，提高踢擊動作之技巧，但技戰術的融合是跆拳道比賽最具可看性及具智慧之一項運用。

參、訓練計畫

一、前言

運動訓練計畫是一種對未來的訓練有預知的計畫設計，讓教練及選手預定比賽日期，透過計畫先擬定一套模式，讓在訓練中更清楚該目的及方向，並在有缺陷時及時改進，以利再下一次訓練做調整。

二、訓練期別

(一) 準備期：

利用三個月，將肌力、耐力、心肺及其身體素質，重視技戰術的訓練，多樣化豐富變化的訓練課程，做好體力基礎有氧運動(陳全壽 2003)。

(二) 鍛鍊期：

利用兩個月，在專項訓練裡注重全面性及專項性的體能訓練，質與量同時並重，培養選手技術與戰術的應用能力，把專門性的體能、技術、戰術的基礎打好，並控制飲食調整體重(陳全壽 2003)。

(三) 比賽期：

利用一個月，重質不重量的訓練，確保比賽的發揮力，注重賽前飲食以及睡眠，將體重下降到比賽規定內，控制體力重質的訓練，把強度由低拉到高，重視模擬比賽的穩定性(陳全壽 2003)。

三、訓練期之課表

選手廖唯鈞為參加 2012 年亞洲錦標賽跆拳道之項目，訓練分為準備期、鍛鍊期、比賽期三個時期訓練課表，請參照表 3-1：

表 3-1 專項跆拳道周期訓練計畫表

週期 項目	準備期	鍛鍊期	比賽期
訓練 目標	跆拳道最新規則解析 基本體能之提昇 基本技術之進步 著重技術動作之速度 動作踢擊之穩定	基礎與專項技術之轉換 增進防守與進攻運用 增進上端之準確性 加強身體承受力 模擬實際戰況	攻擊戰術運用 增強得分能力 降低失誤 把握得分機會 掌控比賽節奏
訓練 重點	全面體能訓練 全面技能訓練 技術全面性熟練與穩定 技術重心之平衡 培養肌力、耐力、爆發 力及速度	強化專項基本動作 訓練反應能力之應變 熟練攻擊戰術與防守戰 術訓練 增進連續動作之競賽運 用	主動積極攻擊對手 訓練 連續攻擊反應能力 之應變 攻擊與防守訓練
技術 訓練	主動攻擊戰術 反擊攻擊戰術 近身攻擊戰術 突襲攻擊戰術 假動作欺敵戰術 連續攻擊戰術 破壞牽制攻擊戰術 手部運用攻擊戰術	反覆訓練攻守戰術 反覆訓練近身戰術 突襲戰術運用時間差 假動作欺敵搭配得分戰 術 連續攻擊戰術之殺傷力 強化破壞牽制攻擊戰術	模擬比賽得分重點 模擬比賽技術動作 發揮能力 統整戰術之運用 上端動作之準確性 提升轉身動作之殺 傷力
體能 訓練	5000m 耐力跑訓練 2000m 間歇跑訓練 100m 爆發力訓練 重量訓練 50%-60% 專項體能訓練	3500m 耐力跑訓練 400m 速耐力訓練 60m 爆發力訓練 重量訓練 70%-80% 階梯訓練	3000m 耐力跑 50m 爆發力訓練 專項基本動作 專項體能訓練 伸展運動

四、訓練周期課表

透過跆拳道專業訓練分為三周期之課表，再以當周每天訓練作為細分，擬定晨間、下午以及夜間訓練之課表，再以選手各周狀況做為調整，請參照表 3-2：

時間 星期	晨間訓練	下午訓練	夜間訓練
星期一	休息	熱身運動、基本動作訓練、模式訓練、賽場體能	個別專長加強訓練
星期二	3000m 追逐跑訓練	熱身運動、實戰對打訓練、上端單腳連續踢擊	個別專長加強訓練
星期三	3000m 100m 間歇衝刺	重量訓練	休息
星期四	3000m 基本體能 50m 衝刺	熱身運動、連續動作踢擊、後踢訓練	個別專長加強訓練
星期五	3000m 階梯訓練	熱身運動、模式訓練、上端攻擊變化訓練	休息
星期六	熱身運動、個別專長加強訓練	休息	
星期日	休息		

肆、比賽過程與成果報告

一、女子第一量級分析報告

為奪得 2012 年亞洲錦標賽金牌為目的，賽前透過國家訓練中心所提供之比賽錄影帶，針對近兩年在 2010 年亞運、2010 年亞洲盃、2011 世大運及 2011 年世界盃之亞洲地區女子第一量級參賽選手之觀察分析。因每年選手汰換率，各國選手代表參賽者之不同，範圍廣闊，只能針對可能性較高

之選手進行技術分析及研究。分析如下表 3-3、3-4：

表 3-3 近兩年重大國際賽會女子組第一量級得牌統計量表

賽會/名次	金牌	銀牌	銅牌
2010 年廣州亞運	中華臺北	約旦	伊朗
2010 年哈薩克亞錦賽	韓國	中華臺北	印尼
2011 年深圳世大運	俄羅斯	土耳其	中華臺北
2011 年韓國世錦賽	韓國	俄羅斯	土耳其

依據上表所顯示近兩年成績戰況，亞洲國家為：韓國、約旦、伊朗、印尼占的機率較高，但近幾年許多亞洲國家實力突然崛起，像泰國、中國實力也不容小覷。

表 3-4 女子第一量級國外對手類型動作分析

國家 \ 特性	選手攻擊習慣及得分專長
韓國 KOR	速度快、連續動作佳、左腳近身內掛為得分專長
泰國 THA	前腳得分能力佳、具有轉身攻擊能力
伊朗 IRI	習慣前腳抬起阻擋後腳為攻擊主力
約旦 JOR	對戰壓制性強、連續動作佳
印尼 IND	防禦能力佳、前腳得分能力佳

如表 3-4 分析亞洲地區廖唯鈞選手可能遇上的對手分為五國，目前較為注意對手為韓國選手，此選手為 2011 年世界跆拳道錦標賽第一量級金牌選手，世界積分排名為第一；次為殺傷力對手為泰國選手，因泰國選手近幾年跆拳道實力突然崛起，在亞奧運上都有亮眼的成績，此泰國選手從青少年開始就維持優異的成績，也是需要較為注意的對手之一。

二、亞洲錦標賽戰況分析

本次比賽女子第一量級參賽選手為 11 位，分別為韓國、伊朗、泰國、

中國、印尼等勁敵。廖唯鈞選手一共要參賽三場，第一場對手為泰國選手，第二場為韓國選手，也是賽前預定對手之一，所以對這位選手瞭若指掌；第三場對手為中國隊選手，此選手為年輕選手，也要特為注意，以下為廖唯鈞選手比賽當天狀況及實際戰況。

第一場對戰:泰國(THAILAND)

選手姓名:KANTHARAT NOORAM

廖唯鈞首戰要對上的是泰國選手，此選手和賽前觀察研究的是不同位選手，所以對於這位選手的習性和打法有些陌生。第一回合開始兩人都非常謹慎，出腳都是牽制動作，廖唯鈞率先果斷的出腳，滑步旋踢直接命中對方護具，但磅數卻差了 5 磅，沒有構成得分，接著對手一腳滑步側踩上端，裁判沒有給予按分，泰國教練舉牌(Vedio replay)抗議 KANTHARAT NOORAM 有得分，經過了裁判調閱「慢動作」鏡頭判定那腳沒有得分，於是對方的抗議牌被沒收了，接著主審指引繼續比賽，在第一回合結束比數 0:0。就在一陣你來我往的護擊當中，廖唯鈞以滑步側踩牽制對手，放出空檔引誘對手，以一腳前腳下壓快速的抬起壓制 KANTHARAT NOORAM 的頭部，但很可惜的卻沒受到裁判認同得分，第二回合結束一樣戰成 0:0 平手。最後一回合開始，雙方開始產生激烈的攻勢，最後一波攻擊結束，對方後腳旋踢，廖唯鈞以一個步伐向後退接反擊旋踢，正中護胸滿靶，得分!最終以 1:0 驚險的獲勝晉級四強。

第二場對戰:韓國(KOREA)

姓名:KIM SO HUI

經過第一場的驚險的教訓，廖唯鈞在第二場前熱身特別的認真，害怕遇到像前一場一樣的問題，出腳都到位了，磅數卻差這麼一點，所以在熱身的時候特地以重力踢擊來加強得分的感覺，希望把力量一點一點找回來，在得分上佔更大優勢。第二場對上韓國隊的選手，這位選手是廖唯鈞賽前分析對象的其中一位，KIM SO HUI 是世錦賽的金牌，她在比賽場上使用的是快節奏打法和左腳的上端的得分優勢，而且步伐位移相當的靈活，如果廖唯鈞想要主動直接攻擊是不容易碰擊到她。有了先前的戰略分析，廖唯鈞非常的清楚對付 KIM SO HUI 的戰術，所以第一回合一開始都先採用先破壞對手之後找尋漏洞的連續攻擊，讓她沒有辦法發揮專長，KIM SO HUI

主動能力很好，所以她在比賽一剛開始的時候就會採取猛烈的主動攻勢，因為在比賽前就已經掌握到這一點了，所以在第一回合她開始採舉強勢的攻勢時，廖唯鈞非常注意的防守和移動，絲毫不給 KIM SO HUI 一點碰擊到的機會，在一陣猛攻卻雙方沒有得分進帳的情況下，KIM SO HUI 再一次的主動攻擊想得分，但廖唯鈞像是早已計畫好的似，先以前腳下壓制止了她的攻勢，在毫無猶豫的情況下接著一腳轉身後旋踢上端擊中了 KIM SO HUI 的頭部並倒地，在主審指引 KIM SO HUI 起身繼續比賽的同時，廖唯鈞已經先馳得到了四分，維持在 4:0 的情況下，KIM SO HUI 得主動攻勢又更強悍了，但因為領先後卻陷入一陣慌亂的廖唯鈞，因太想守分而被一腳內掛上端失了三分，就這樣以 4:3 結束第一回合。在你來我往，誰也不讓誰的互相攻擊當中，一直僵持在 4:3 的狀態，在最後一回合的時候，KIM SO HUI 採取了前腳卡住要接上端，卻被廖唯鈞輕巧的閃躲掉，廖唯鈞也不是省油的燈，在擋住她的攻勢之後，以一腳左腳反擊旋踢命中護胸再得一分，以兩分領先的優勢一直來到了最後一分鐘，KIM SO HUI 空中追擊把廖唯鈞逼到了角落，廖唯鈞踢一腳前腳牽制一個重心不穩在邊界跌倒，被主審判了一支出界警告警告，在繞進場中間那之後，廖唯鈞在一計旋踢命中她的護胸，但卻沒有得分，反而在近身之後被 KIM SO HUI 一腳切邊旋踢得了一分，剩下最後的 20 秒而廖唯鈞有一支警告，最終以 5:4 險勝贏得了第二場比賽，挺進冠亞軍。

第三場對戰：中國(CHINA)

姓名：LI ZHAO YI

過了前面兩場驚險的比賽，第三場周桂名教練特別提醒廖唯鈞要專心，不可以大意，雖然跟前面兩場比起來，這一場應該會勝算比較大一點，但是還是要全力專注，不可以掉以輕心，還好有教練這一提醒，讓廖唯鈞第三場冠亞軍的時候，非常得專注，第一回合雙方都非常的小心在每一腳的攻擊上，加上冠亞軍的關係，都處理得非常保守，你一腳我一腳不分軒輊的攻勢當中以 0:0 結束第一回合。第二回合一開始，廖唯鈞完全掌控整個節奏，在 LI ZHAO YI 一啟動她的動作的時候廖唯鈞就好像已經預測好了，以一腳轉身後踢上端攻擊對方頭部，但很可惜沒有獲得裁判的青睞，教練的抗議牌在前兩場失敗後已經被沒收，接著廖唯鈞一個換邊以一腳後腳直接中端旋踢得分，以 1:0 先馳得點，繼續壓制住對方，之後在 LI ZHAO YI 想

搶分時，再一腳轉身中端後踢踢中護具再得兩分，拿到了 3 分暫時領先，像是吃了定心丸一樣，更加掌握著比賽的節奏，LI ZHAO YI 拼命的追分，但絲毫拿廖唯鈞沒有辦法，就在比賽剩下最後五秒的時候，廖唯鈞在出界邊緣，一個重心向前為了守分，LI ZHAO YI 腳抬起來往廖唯鈞頭部踢中，時間到一到，分數跳出來 3:3，變成了驟死賽。當下廖唯鈞非常懊惱非常挫敗，因為眼看就要到手的金牌，就在那一刻得恍神，一切全部都又歸零了，周桂名教練雙手抓著廖唯鈞的頭，告訴她:不要去想了，現在重頭開始，什麼都不要想!像是給廖唯鈞打了一針強心劑，又讓廖唯鈞重新燃起了鬥志。第四回合驟死賽開始，兩個人全神貫注，廖唯鈞採取主動模式，一個換邊，然後毫不猶豫的直接旋踢，命中了 LI ZHAO YI 的護胸，分數跳出來了!!!!!!!!!!!!!!金牌終於到手! 廖唯鈞開心的衝向教練，場邊臺灣的教練群和隊友們也興奮的尖叫、高舉臺灣國旗，替廖唯鈞拿下這面亞洲錦標賽金牌熱烈歡呼。

三、賽後建議及優缺點探討

針對廖唯鈞參加 2012 年跆拳道亞洲錦標賽這次的三場比賽贏的非常驚險，最多都只有一分之差，主要的原因是現今的跆拳道因為電子護具的變化，打法大多以守為攻，所以防禦能力變得非常重要，前面八強賽時廖唯鈞得分能力發揮得很好，沒有失分，在四強賽與冠亞軍決賽時各被踢了一腳上端失了三分，而且都是在領先的情況下被得分，這是廖唯鈞一直以來的缺失，在領先的狀態下防禦能力不夠穩定，容易被追分，雖然具有相當得分能力，但在領先之後的防禦能力卻不及原有的防禦能力，這也是賽後廖唯鈞和指導教練周教練桂名討論出來的嚴重缺失。之後賽會要更加強領先情況的穩定性，以及防守能力，能促使廖唯鈞在下一次的賽會把比數差距拉大，以致離成功更邁向一步。

肆、結語

綜觀上述身為一個運動員需要具備的不只是技戰術以及體能上的專業，更須秉持著不屈不饒的精神一步步堅持到最後，天下沒有白吃的午餐，要在競技運動場上發光發熱，必定付出心血，結合科學及實戰經驗，冀望本

『廖唯鈞選手參加 2012 年亞洲跆拳道錦標賽之技術報告書』能帶給喜愛跆拳道之教練及選手在訓練上或競技場上做為參考。

伍、參考文獻

- 洪谷松 (2005)。認識跆拳道及淺談歷史演進。國立臺灣體育學院競技運動，7(1)，64-70。
- 崔泓熙(1970)。跆拳道。震平文化出版社。
- 中華民國傳統跆拳道協會 ITF 國際跆拳道聯盟臺灣分部。
(2013) <http://www.itf-taiwan.com/>.
- 周桂名(2010)DAE-DO 跆拳道電子護具比賽技術分析-以 2010 年第 11 屆世界大學跆拳道錦標賽為例。大專跆拳道學刊 第 2 期 85-94 頁。
- 周桂名 (1996)。跆拳道攻擊動作之反應及動力學分析。國立體育學院教練研究所，碩士論文。
- 陳世雄主編；王源昌審核 (1984)：跆拳道。中華民國跆拳道協會指定教材。西北出版社。
- 賴秀成編著；黃峰審核 (1984)。精編跆拳道。臺灣省跆拳道協會指定教材。
- 毛彥明、陳詩欣、徐臺閣 (2009)。跆拳道規則修訂對選手比賽的影響。中華體育季刊，21(1)，92-99。
- 羅月英 (2000)。柔軟度對於女子跆拳道上端旋踢及下壓踢踢擊動作之影響。國立體育學院教練研究所，碩士論文。
- 周桂名 (2004)。跆拳道競技對打對臺灣跆拳道界比賽層面認知之影響。漢明書局股份有限公司。行政院新聞局局版臺業字第 1434 號。臺中。
- 曾凡輝、王路德、刑文華(1992)。運動員科學選材。北京：人民體育出版社。
- 洪商來 (1997)。最新跆拳道。臺南市：世峰出版社。
- 秦玉芳 (1996)。跆拳道。國立體育學院教練研究所，碩士論文。
- 劉昭晴 (1998)。跆拳道。國立體育學院教練研究所，碩士論文。
- 陳全壽 (2003)。運動訓練處方研究。大業學報，12 (1)，1-5。

主要聯絡者:廖唯鈞

E-mail: kp12518@hotmail.com 04-22213108 轉 6413