

# 第二屆總統盃跆拳道錦標賽 —新規則驟死戰分析研究—

洪俊安、石濠誠、周桂名、河龍成  
國立臺灣體育學院

## 摘 要

世界跆拳道聯盟 ( The World Taekwondo Federation, WTF ) 於 2005 年增修此一新規則—驟死戰，為了獲得最終的勝利，而使得選手們必須面對這更極具挑戰性的考驗。本篇研究目的為針對此新規則的實施，以實際比賽來進行分析，當比賽延長進入驟死戰時，選手們所採取何種攻擊策略來獲得勝利？此研究資料來自九十四年第二屆總統盃跆拳道錦標賽實際比賽紀錄，經分析後的結果，所得到以下之結論：

- (一) 在比賽中的戰術運用，男女選手皆以主動攻擊為主要。
- (二) 本比賽中，男女選手得分率最高之動作皆為旋踢。
- (三) 在站姿攻擊面，皆為後腳攻擊為主，而攻擊腳男選手為右腳攻擊，女選手則以左腳攻擊。
- (四) 男女選手皆選擇中端之部位為攻擊之目標。
- (五) 在步法的應用以直接步法之比例較高。

**關鍵詞：**跆拳道，驟死戰

## 壹、緒論

### 一、前言

1988 年漢城奧運會將跆拳道項目列為第一次示範賽項目，經過兩屆奧運示範賽後，2000 年雪梨奧運會將跆拳道列為正式比賽項目，每個國家更重視跆拳道的發展。

要提升運動比賽的可看性及公平性，故每種運動皆須訂定出適合的運動競賽規則，也為因應各種因素，如安全、觀眾、場地...等，而慢慢的修補增減，訂定出更適合比賽規則。跆拳道項目競賽規則自 1973 年 5 月 28 日頒布至 2005 年 4 月 13 日，前後共修訂十次，為了因應比賽的規則，必須在技術、戰術和觀念上有所調整及改變，方能在運動競賽中致勝。

目前世界跆拳道聯盟 ( The World Taekwondo Federation, WTF ) 在 2005 年 4 月 13 日所修訂最新的競賽規則，其所修訂的內容有：1.警告扣分由原本的六次警告扣 3 分，修訂為八次警告扣四分；2.由原本的三回合結束，雙方為平手時，則由優勢紀錄來判定獲勝，修訂為當三回合結束，雙方為平手時，則加賽第四回合，即驟死戰，先得分者為獲勝，若雙方再度為平手時則由優勢紀錄來判定獲勝。驟死戰在其他競賽項目中早已存在，如：足球、冰上曲棍球、高爾夫球...等，為了公平分出勝負而所延伸出來的。

馬鈺龍 (2005 a) 於民生報中報導，世界跆拳道總會日前臨時執委會，針對比賽規則做了大幅度修正，男子組比賽時間每回合由 3 分鐘縮短為 2 分鐘，並實施「驟死戰」，徹底衝擊比賽生態，新規則將在下月世界錦標賽實施。馬鈺龍 (2005 b) 於民生報體育版報導，2005 年世界跆拳道錦標賽中，台灣代表隊選手共計有九場比賽進入「驟死戰」，其中只有一場在「驟死戰」中獲勝，其餘八場比賽都慘遭淘汰，此結果震驚跆拳道界，比起剛落幕的 2004 年希臘雅典奧運會，成績相差懸殊。但驟死戰對跆拳道來說是非常陌生的，當進入驟死戰時，戰術運用與心理層面是更為重要的，故我國必須針對驟死戰賽制來擬定在技術、戰術、心理上的訓練，以防止驟死戰繼續對我國跆拳道的威脅。

### 二、研究動機

驟死戰的勝負方式是採取先得分就獲勝的方式，故在回合開始時，雙方對手就必須全神貫注，避免一不留神就被對方突擊得分，所以在這一分

決勝負的條件下，選手及教練該以什麼樣的戰術來來制勝呢？

為何一個驟死戰會造成如此大的衝擊呢？這是不得我們不快點加緊腳步尋找在驟死戰中最有力的方法，故本研究在實際賽場中，選手及教練們在驟死戰時，會採取什麼樣的戰術及策略來應對呢？分析比較以作為完整的資料，並提供訓練及戰術上的應用與參考，為本研究的主要動機。

### 三、研究目的

因應世界跆拳道聯盟所增修的新規則，本篇研究目的在於為了瞭解我國選手在驟死戰時，教練及選手所採用何種戰術策略及何種踢擊動作，來達到致勝目的。

### 四、解釋名詞

- (一) 驟死戰 ( Sudden Death )：當雙方比賽至第三回合結束時，雙方的得失分總合同分，則必須進入第四回合，稱之驟死戰。而雙方須在規訂的競賽時間（二分鐘）內，以先得分者則為優勝，若雙方在競賽時間終了時未能得分，則以優勢判決來分出勝負。
- (二) 策略戰術：為了贏得最後勝利，經過評估自己與對手的狀況，選擇有利之攻擊模式。
- (三) 致勝戰術：為了贏得最後勝利，因應對手的動作來做有效的攻擊。
- (四) 攻擊動作：為跆拳道之旋踢、下壓、後踢、後旋踢等動作。
- (五) 攻擊腳：所用的是前腳或後腳，左腳或右腳來做得分之攻擊。
- (六) 攻擊位置：所攻擊得分的部位，中端或上端。
- (七) 應用步伐：為搭配攻擊動作前所做的步伐移位。

## 貳、研究方法與步驟

### 一、研究方法

本研究之方法採取比賽現場實際紀錄方式，此比賽為因新規則實施以來，首次的國內全國性比賽，並以進入驟死戰之選手作為此研究對象。

### 二、研究步驟

本篇研究資料來源，為使用跆拳道驟死戰紀錄表，以紀錄進入驟死戰

選手之動作，紀錄內容包括有：性別（男、女）、量級（1~8 量）、層級（十六強外、十六強、八強、四強、季軍戰、冠亞軍戰）、制勝方（藍、紅）、制勝戰術（主動、反擊、優勝）、得分動作（旋踢、下壓踢、側踢、後踢、後旋踢、正拳）、得分腳（左、右腳；前、後腳）、得分部位（中端、上端）、應用步伐（直接、滑步、跑步、空中兩次、空中多次、後退、切身、跳、滑步加跳、背轉 360 度、其他）。並由二位跆拳道選手來負責紀錄，當比賽進入驟死戰時，紀錄者則在場邊實際紀錄勝方之結果。

### 三、研究對象

本研究對象為九十四年第二屆總統盃跆拳道錦標賽之進入驟死賽之所有選手，各以男子組和女子組分別進行分析，所收集資料為凡進入驟死戰者皆為紀錄對象，共計有 76 位進入驟死戰之選手，38 位選手勝出，其中男子組為 18 位，女子組為 20 位。

### 四、資料處理

將所有紀錄資料，以 SPSS for Windows 10.0 中文版套裝軟體進行分析，在我國跆拳道九十四年第二屆總統盃跆拳道錦標賽中，分別以男子組和女子組用描述性統計的分析，了解各動作所佔之比例。

## 參、結果與討論

### 一、背景資料

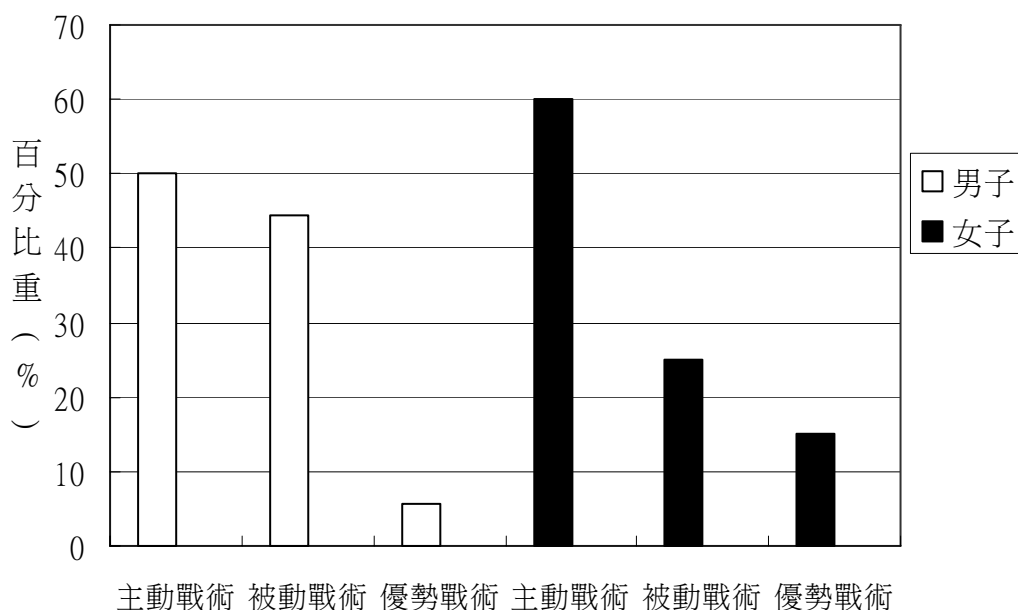
在此次比賽資料中顯示，進入驟死戰共計有 38 場次，其中男子組共計 18 場次，佔總場次比例為 47.37%；女子組共計 20 場次，佔總場次比例為 52.63%。

### 二、致勝戰術方面

由男子組 18 場，女子組 20 場，共計 38 場實際比賽的資料中可看出，當選手們進入驟死戰時，由主動戰術、被動戰術、優勢戰術等三種致勝戰術中，男子組選手有 9 場為主動戰術，佔男子組的 50.0%；被動戰術計有 8 場，佔男子組的 44.4%；最後為採取優勢戰術的選手，計有 1 場，佔男子組的 5.6%；而女子組選手方面，有 12 場為主動戰術，佔女子組的 60.0%；被

動戰術計有 5 場，佔女子組的 25.0%；最後為採取優勢戰術的選手，計有 3 場，佔女子組的 15.0%。

由圖一的致勝戰術比較圖可看出，在驟死賽中，男子及女子組選手皆較多以採取主動戰術的策略，其次為反擊戰術，最後為優勢戰術；從男子的致勝戰術中看出，雖主動戰術致勝率多於被動戰術，兩者間差距不到百分之十，可是也不容忽視被動戰術所能致勝的要素；而女子的致勝戰術中，主動戰術亦是致勝要素，但被動戰術也佔有百分之二十五，也不可小看被動戰術的致勝率。因驟死戰規則為先得分者為獲勝，故我們從研究中得知，大多選手會選擇以主動戰術來展開攻擊，可能想以先發制人來制勝，經實際比賽研究就中可看出，在驟死戰中採取主動戰術的策略致勝率是較高的。



圖一 男女致勝戰術比較圖

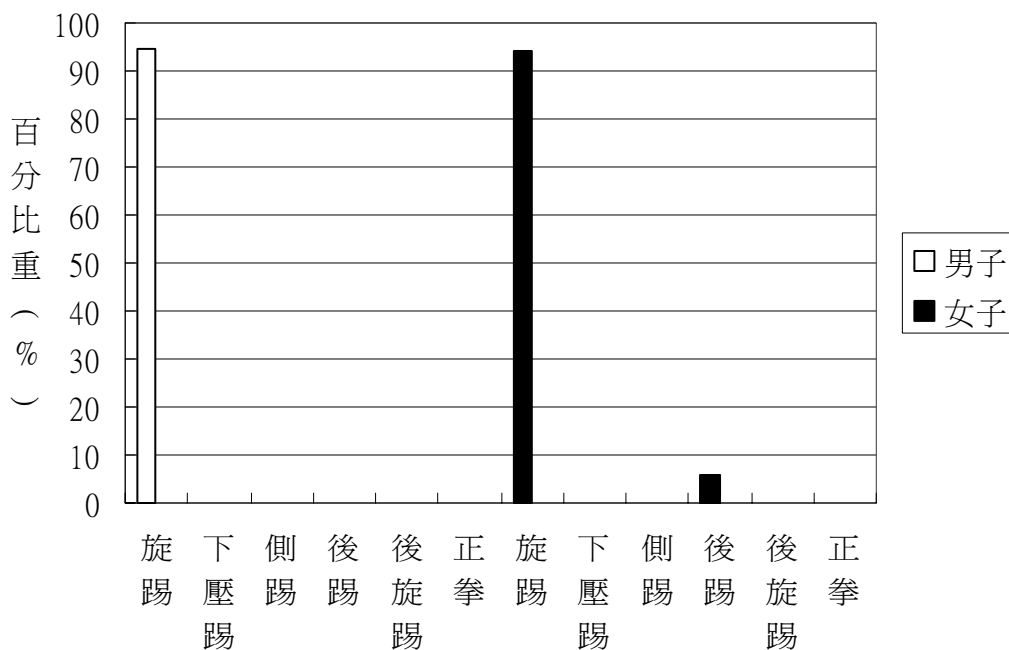
### 三、攻擊得分動作方面

由男子組比賽的 18 場中，有一場為優勢戰術判定獲勝，而致勝攻擊得分裡，其餘的 17 場皆是以旋踢攻擊致勝，佔男子組全部的 94.4%；而在女子組的 20 場比賽中，優勢戰術所判定獲勝的有 3 場，致勝攻擊得分裡，旋踢攻擊致勝的有 16 場，佔女子組全部的 94.1%，而唯一以後踢攻擊致勝的有 1 場，佔女子組全部的 5.9%。

由圖二統計分析可看出，在驟死賽中，選手所採取的攻擊動作幾乎以

旋踢動作爲主。我們從男子組方面來看，在旋踢動作方面佔 100.0%，其餘動作在此次比賽中皆無使用；在女子組方面，旋踢動作方面佔 94.1%，後踢動作方面佔 5.9%，其餘動作在此次比賽中皆無使用。

所已經由統計分析可看出，旋踢動作在男子組和女子組得分上，是十分重要的動作，故我們可以推斷出，旋踢是所有跆拳道踢擊動作中得分率最佳的。蔡明志（1998）研究中指出，旋踢動作是選手得分率最高的攻擊動作，並且是現階段跆拳道競賽中最常被使用的攻擊動作，主要的原因是因爲旋踢動作較其他動作多變化且速度快力量大。錢紀明、李志文（1994）以七位現役國手，利用電動計時器，以光源作爲動作攻擊之訊息，連接踢靶上的斷電控制，進行測試分析六個攻擊動作之全程時間研究，結果旋踢動作最快、側踢次之、後踢次之、前踢次之、後旋踢次之、下壓踢爲最慢。錢紀明等（1984），周桂名（1996）的跆拳道攻擊動作中，其速度、力量表現最佳的均爲旋踢動作。蔡明志（1998）針對第六屆世界盃跆拳道錦標賽的研究報告中指出，在整場比賽中以後踢動作（back kick）攻擊的成功率最高，平均爲 21.5%。

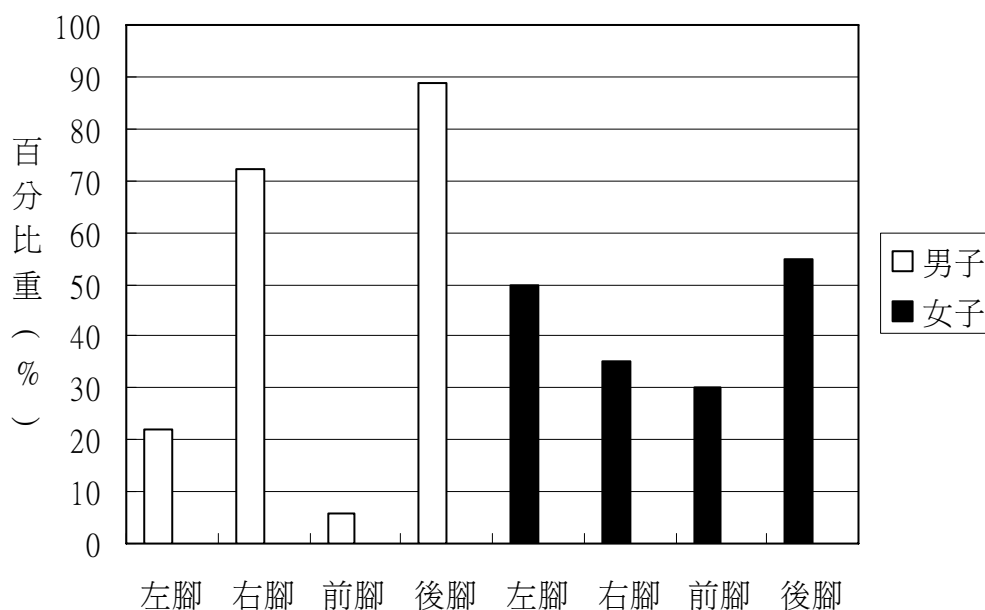


圖二 男女得分動作比重圖

#### 四、攻擊得分左右、前後腳方面

在比賽中看出，當雙方進入驟死戰時，由統計結果可看出，男女的後腳得分率皆高於前腳，男子選手在驟死戰有 16 位選手使用後腳得勝，佔 88.9%的比例，而使用前腳得勝的有一位，佔 5.6%的比例；而女子選手在驟死戰有 11 位使用後腳得勝，佔 55.0%的比例，使用前腳致勝的有 6 位，佔 30.0%的比例。

使用左腳或右腳來得分致勝的，是決定於選手的慣用腳，或因對手的動作而來決定左腳或右腳的攻擊，在男子選手右腳的致勝高於左腳，有 13 位選手選擇右腳來攻擊，佔 72.2%的比例，選擇以左腳來做攻擊的有 4 位，佔 22.2%的比例；而在女子選手的得分致勝腳，與男子選手相反，以左腳來攻擊的比例稍高於右腳，選擇以左腳來攻擊的有 10 位選手，佔 50.0%的比例，而已右腳來攻擊的有 7 位，佔 35.0%的比例。

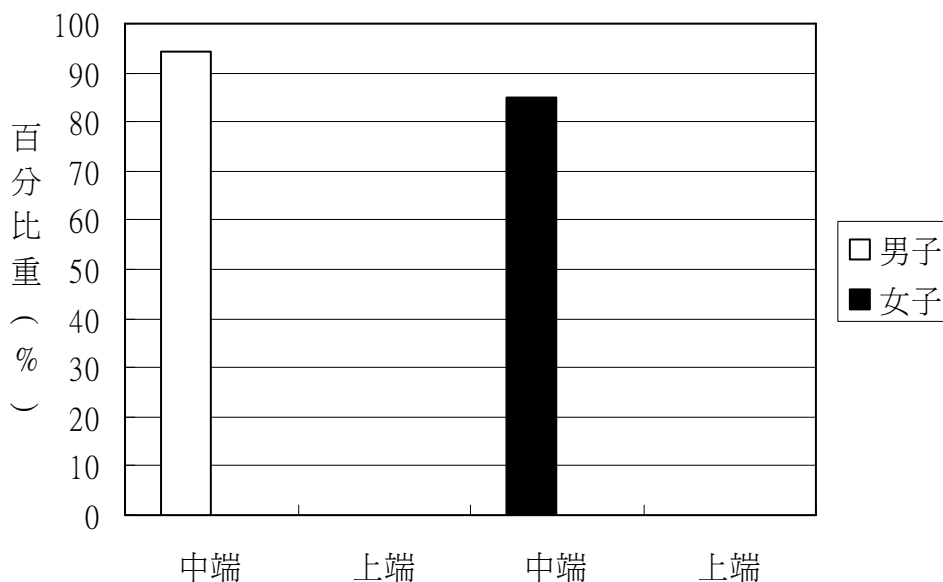


圖三 男女得分腳比重圖

#### 五、攻擊得分部位方面

從實際比賽中，當雙方進入驟死戰時，在攻擊得分部位方面，由圖三的分析統計結果可看出，男女選手得分部位皆在中端，男子選手有 17 位，佔 94.4%的比例，而女子選手有 17 位，佔 85.0%的比例。

由分析結果可看出，選手大部分以中端為主要攻擊部位，因上端攻擊距離比中端攻擊距離來的長，而驟死賽是以先得分者為優勝，所以主要以得分為主，故選手選擇攻擊距離為中端的部位。



圖四 男女得分部位比重圖

## 六、攻擊應用步法方面

從實際比賽中，當雙方選手進入驟死戰時，最後獲勝的選手所採用的應用步法，在男子選手部分，致勝應用步法第一順位為直接步法，有 7 位選手選擇使用，佔 38.9%的比例，第二順位為後退步法，有 5 位選手選擇使用，佔 27.8%的比例；而在女子選手所使用致勝的應用步法方面，為第一順位的是直接步法，有 7 位選手選擇使用，佔 35.0%的比例，第二順位為後退步法及滑步步法，有 5 位選手，各佔 15.0%的比例。

從圖五的統計分析結果可看出，男子與女子選手在應用步法裡致勝率最高的皆為直接步法，致勝率第二高的也皆為後退步法，直接與後退步法為跆拳道戰術裡最基本也是最重要的，為何直接步法應用成功率最高，當雙方對手準備攻擊時，不管對手是站同邊或不同邊，主動直接攻擊正面或背面都可造成得分，相反的，當對手主動直接攻擊被對方猜出或遲疑時，此時就是後退步法的反擊得分機會，這兩種應用步法各有利弊，故選手應適時去判斷使用直接或後退步法的時機，方能給予致命的得分。



- (三) 在攻擊腳與站姿攻擊面，研究資料顯示攻擊腳為右腳高於左腳之比例，後腳高於前腳之比例。
- (四) 攻擊目標的研究資料顯示，攻擊面為中端所佔較高之比例。
- (五) 在應用步法方面，實際比賽資料結果發現，直接步法之比例高於後退步法之比例。

## 二、建議

驟死戰是跆拳道近來最新規則，若要使我國跆拳道在國際比賽上，不再因驟死戰而與獎牌無緣，則必須對此新規則有因應之道，我國應該要投入更多心力在於分析驟死戰中技術與戰術的應用，教練及選手們，須從日後多場的比賽中，研究出適合於我國選手的比賽策略與攻擊動作，方能在未來的國際大型比賽裡，更能掌握比賽的優勢。

## 參考文獻

- 蔡明志 (1998)：世界跆拳道錦標賽女子得牌選手攻擊動作型態之攻擊率、得分率、成功率分析研究。未出版之碩士論文，台北市，中國文化大學運動教練研究所。
- 蔡明志 (1998)：女子跆拳道選手各類攻擊動作型態之攻擊率、得分率及成功率分析。**大專體育**，37 期，75-82 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。
- 錢紀明、李志文 (1984)：跆拳道腿部踢擊動作速度研究。**國民體育季刊**，1 期，95-102 頁。
- 馬鈺龍 (2005 a，3 月 15 日)：下月世界跆拳道賽新規實施。**民生報**，B4 頁。
- 馬鈺龍 (2005 b，4 月 19 日)：吳志偉鬥志高男雛量級摘金。**民生報**，B4 頁。
- The World Taekwondo Federation (2005). *Competition Rules & Interpretation*. The World Taekwondo Federation.

---

主要聯絡者：洪俊安

聯絡電話：0912-381361 E-mail：an10556@yahoo.com.tw