

第五章 結論與建議

一、結論

(一) 比賽型態：

1. 攻擊數由高至低的選手依序為中華台北、伊朗、泰國、韓國。
2. 得分數由高至低的選手依序為伊朗、韓國、中華台北、泰國。
3. 成功率由高至低的選手依序為伊朗、韓國、中華台北、泰國。
4. 伊朗選手著重於主動攻擊，韓國選手著重於被動攻擊，中華台北與泰國選手主動、被動攻擊較均衡。
5. 本次的比賽中四名選手均著重於右腳攻擊。

(二) 比賽技術：

1. 本次比賽攻擊數最多的技術動作為反擊旋踢。
2. 本次比賽得分數最多的技術動作為反擊旋踢。
3. 泰國與中華台北選手本次比賽成功率以後踢最高，韓國選手以旋踢最高，伊朗選手則以反擊旋踢為最高。
4. 本研究顯示出高攻擊慾望的選手，並不會與比賽結果成正相關，而是懂得把握時機適時出腳的選手較佔上風。
5. 單一拍攻擊技術成為此次比賽最主要的攻擊技術，缺乏多拍連續攻擊技術。

二、建議：

- (一) 提高中華隊得分成功率：在訓練時以重擊訓練為主，訓練快速位移明確的判斷後出腳。
- (二) 加強反擊動作的能力：加強練習壓迫、假動作，第一時間及第二時間的時間差掌握，以及步法移位所需之肌力與敏捷性。
- (三) 加強上端攻擊能力：現行競賽規則，上端攻擊得分為 2 分，重擊可再加權一分，平常練習應加強柔軟度的訓練，習慣上端攻擊動作能力。
- (四) 多觀看優秀選手的比賽、習慣動作及分析，在研發跆拳道應對的戰術戰略中，有很大的影響，相信對於跆拳道技術發展有非常大的幫助。
- (五) 此賽事的比賽中得知現今國際賽動作以簡單明瞭為主，若能從簡單中出奇不意偶爾給予高難度動作，我想必有驚奇的效果。