

第五章 結論與建議

第一節 結論

本研究旨在探討 2008 年北京奧運跆拳道女子組 49 公斤級技術分析，以參賽選手 16 名，共 19 場之賽程以及前三名選手，比賽當中其攻擊型態、五種技術動作對於攻擊次數、得分次數以及成功率，前三名選手與 49 公斤級得分數、攻擊率做為研究分析。

一、攻擊型態

(一) 以主動攻擊型態為主。

(二) 第一名中國選手，較偏重於主動攻擊，第二名泰國選手與第三名委內瑞拉選手，主動、被動攻擊型態均可靈活搭配；第三名的古巴選手，以主動攻擊型態為主。

二、比賽技術

旋踢次數為最高，以後旋為最低，主要技術動作以旋踢為主。

三、得分數之比較

(一) 旋踢得分數為最高，後旋為最低。

(一) 技術動作之得分率，旋踢最高；中端、上端得分率，以中端為主。

(二) 前三名選手中上端得分數方面，上端以中國分數最高；中端以中國及委內瑞拉相同分數。

(三) 中國選手中上端得分能力較為均等，泰國選手以及委內瑞拉選手均沒有上端得分的能力。

(四) 得分數最高為中國選手。

二、攻擊率與成功率：

(一) 攻擊率以旋踢為最高，其中以後旋為最低。

(二) 前三名選手，中端成功率最高為中國；上端成功率古巴以及中國相當。

得分率旋踢最高，最低為後旋。成功率旋踢是較低，中上端成功率來看，中端得分比上端得分較為困難。



第二節 建議

一面奧運金牌，必須經過無數的練習，相當也是在比賽當中失誤次數最少的選手所以贏得比賽。本研究當中獲得一些觀點，認為要增加贏得比賽得條件，如下列五點：

一、得分能力

必須加強得分的能力，本屆奧運金牌選手個人平均每場得分數 5 分得分能力高於其他選手，跆拳道是以分數多寡來決定勝負，尤其副審裁判更改為四人，得分困難度提高，必須加強體能，將體能訓練課程安排專項體能，因比賽特性而設計一套專屬跆拳道選手的訓練課程。

二、得分成功率高

因為擁有得分能力但是得分成功率低，代表動作的準確度較不夠，必須用踢擊次數來換取分數，體力耗費相當大。因此，不管是主動攻擊或被動迎擊，把握跆拳道技術動作要訣，快、狠、準、猛、穩，五項條件之下，必能減少踢擊次數進而增加得分數，得分成功率相對提高，另外一項，必須提升基本動作標準度以及靈場感之反應、優越感，比賽當中就可發揮該原有技術的水準，不會因為緊張而失常。

三、攻擊部位中上端靈活搭配

由於更改規則上端得分為 2 分，經主審堵秒加權 1 分，有可能攻

擊上端最多可獲得 3 分，比起中端要得 3 分要容易得多，中、上端得分成功率，確實也是上端成功率較高，訓練時必須要時刻提醒中、上端踢擊動作的搭配，將上端踢擊動作踢擊自然度與中端相同，想必贏得比賽機率又更加一分機會。

四、減少違規次數

必須減少犯規次數，由於裁判更改為四位副審，得分困難度高於以往，本屆跆拳道女子 49 公斤級共 19 場比賽當中，警告 2 次扣 1 分，總共扣分 10 分，違規判罰的次數相當高，避免違規扣分才能保住得來不易之分數，也能減少驟死賽機率，更能增加贏得比賽機會。

五、增加防禦之能力

跆拳道是可攻可守的運動，攻擊能力或是反擊能力都是缺一不可的，擁有得分能力、得分成功率高、減少違規判罰還不夠，有得分能力必須更擁有守住分數的能力，加強手部防禦之動作確實，由其未來改為電子護具，以電子護具感受到力道來評斷是否有得分，因此，手部防禦動作確實，降低對手得分機率進而消耗對手體力以及對手因為無法得分而喪失信心。