

從杜哈亞運成績展望北京奧運 跆拳道奪金策略

文·蔡明志

我國跆拳道運動於1967年從韓國引進發展，迄今已有40年的歷史，期間在跆拳道協會、全國各級教練和選手們的努力，以及各界熱心人士與相關指導單位的大力支持下，在競爭激烈的國際體壇中，締造無數的臺灣運動奇蹟。其中以2004年雅典奧運2金1銀的歷史佳績，突破了奧運參賽以來奪牌的障礙，成為我國參加國際重要賽會奪金得牌的運動種類。也再度負起挑戰2008年北京奧運奪金的重責大任。筆者歷任杜哈亞運培訓隊總教練及雪梨奧運與雅典奧運培訓隊教練，並負責撰寫亞、奧運培訓計畫及國際比賽資訊蒐集與分析工作，對於2008年北京奧運臺灣跆拳道奪金策略的研擬，主要依據杜哈亞運跆拳道選、訓、賽與管理的培訓制度加以檢討修訂外，並綜合我國競技實力與國際現勢分析，及徵詢

跆拳道專家、學者及資深教練的意見，且參考雅典奧運培訓機制及韓國奧運跆拳道培訓的模式，作為擬定北京奧運跆拳道奪金的依據。



▲我國杜哈亞運跆拳道金牌選手—蘇麗文。
(攝影/李天助)

我國競技實力現況分析

1973年世界跆拳道聯盟（World Taekwondo Federation, WTF）於韓國漢城成立，並舉辦第一屆世界跆拳道錦標賽，比賽組別僅限男子組，我國是創始會員國之一，並選派代表隊參賽，且榮獲團體第三名，使臺灣在跆拳道國際競技的起始點上佔有一席之地。隨後，在亞洲錦標賽、世界運動會、亞洲運動會、東亞運動會、奧林匹克運動會、世界大學運動會、世界大學錦標賽，及世界與亞洲青少年錦標賽等國際比賽中累積金牌總數，共計116面。男子選手25面佔總金牌數的21.55%、女子選手91面佔總金牌數的78.45%，統計表如表1所示。

自1994年廣島亞運首次將跆拳道列入正式比賽起，至2006年杜哈亞運比賽結束，期間1997年第一屆

東亞運動會、2000年雪梨奧運會及2003年大邱世界大學運動會均將跆拳道列入正式比賽項目後，跆拳道運動受到各國官方的重視，並紛紛編列經費積極從事長期培訓工作，促使各國競技實力逐漸縮小，且競爭也更為激烈，奪金得牌的難度大大提升，對我國在國際比賽的表現產生很大衝擊。以最近4年（2003～2006年）國際比賽成績分析，男子選手共獲4金6銀18銅，女子選手共獲9金17銀10銅，如表2所示。女子選手在金牌數與銀牌倍數於男子選手，顯示女子選手競技實力優於男子選手，男子選手自2003年世錦賽2金、世大運1金及雅典奧運1金1銀後每況愈下，甚至於2005世錦賽與世大運及2006年世界盃等世界性比賽均無法得獎，此為男子選手在世界性競爭力產生莫大的警訊。女子選手雖在亞洲區比賽能獲得金牌，但金牌數無法

表1. 臺灣歷年（1973～2006年）各級國際比賽金牌數統計表

賽別 別組	奧運 賽	奧運 示範 賽	亞運 賽	中亞 運	世錦 賽	世界 盃	世大 運	世大 學	世大 學 錦 標 賽	亞錦 賽	亞 青 賽	亞 青 錦 標 賽	合計
男子組	1	0	2	0	5	4	0	3	1	7	1	1	25
女子組	1	5	6	4	10	19	4	15	1	20	5	1	91
小計	2	5	8	4	15	23	4	18	2	27	6	2	116

蔡明志（2007）彙整

表2. 我國最近4年（2003～2006年）參加國際正式比賽成績統計表

年份	主辦 國家	重要國際比賽名稱	獎牌統計							
			男子組				女子組			
			金	銀	銅	金	銀	銅	金	銀
2006	卡達	杜哈亞洲運動會			3	1	2	1		
	泰國	曼谷世界盃比賽							2	
	泰國	曼谷亞洲錦標賽			4	1	1	1		
	西班牙	世界大學錦標賽			1	1	1	1	3	
2005	澳門	澳門東亞運動會		2	2	1	3			
	土耳其	伊斯麥世界大學運動會				1	2			
	西班牙	馬德里世界錦標賽						1		
2004	希臘	雅典奧林匹克運動會	1	1		1				
	希臘	希臘世界大學錦標賽			2	2	3			
	韓國	首爾亞洲錦標賽		2	2	1	2	2		
2003	德國	萬米契·帕坦肯契世界錦標賽	2		1					
	韓國	大邱世界大學運動會	1		3		2	1		
合計			4	6	18	9	17	10		

蔡明志、邱共証（2007）整理

提升及世界性比賽奪金能力下降，對一向能在國際賽會奪金得牌的女子選手而言，是有必要以嚴肅的態度正視此一問題。

國際現勢分析

我國參加國際運動競技以奧運會、亞運會、東亞運及世大運等4個綜合運動賽會為主要目標，而世界錦標賽是世界跆拳道聯盟（WTF）1973年成立的同年就主辦的單項國際錦標賽，至目前已舉辦過男子17屆與女子10屆，是最具歷史性且其比賽規格與奪牌難度不亞於奧運會的錦標賽。因此，就這5個運動賽會最近一屆的比賽成績，可作為目前國際競技實力的情勢現況分析依據。



▲我國跆拳道女子選手競技實力優於男子選手。(攝影/李天助)

一、2004年8月的雅典奧運會的比賽分析

我國榮獲2金1銀排名世界第一的空前佳績，而排名2至5名並獲得金牌的國家為，韓國的2金2銅、中國的2金、美國的1金1銀及伊朗的1金1銅。我國由上屆雪梨奧運的2面銅牌排名第十二名，上攀至雅典奧運第一名，令世界各國相當震驚，而4位國手每人均有2次以上的世界性比賽金牌紀錄，合計共獲得11次世界性錦標賽金牌。因此，創造佳績是可預期的結果。這也是韓國首次在國際性重大賽會中喪失霸主的地位，但2金2銅的成績仍是奪牌率最高的國家，其競技實力仍是首屈一指，中國女子隊、伊朗男子隊及美國男、女隊是最近幾年來競技實力提升最快的隊伍，其國際成績是有目共睹的，將是我國除韓國外主要的競爭對手。

二、2005年4月西班牙馬德里男子第十七屆暨女子第十屆世界錦標賽

男子隊在122個參賽國中，我國排名在韓國、伊朗、西班牙、美國、俄羅斯、巴西、埃及、墨西哥、哈薩克、澳洲等國之後，獲團體第十二名。女子隊在87個參賽國中，排名在韓國、西班牙、中國、美國、墨西哥、巴西、土耳其及加拿

大等國之後，獲得團體第九名。由男、女隊團體成績，得知韓國、伊朗、西班牙、中國、美國、墨西哥、巴西、土耳其…等國競技實力堅強，將是北京奧運世界區資格賽假想對手。

三、2005年8月伊士麥世界大學運動會

世界大學運動會屬於世界性的綜合賽會，被譽為大學生的奧林匹克運動會，競技水準不亞於亞運會，跆拳道是繼2003年大邱世大運後第二次列入比賽項目，比賽結果獲得1金2銀團體第四名，排名在韓國5金2銀4銅、土耳其5金2銀1銅及中國2金1銅之後，而第五至八名的泰國1金1銀1銅、俄羅斯1金2銅、荷蘭1金2銅及伊朗4銀2銅均具有很強的競爭力。我國所獲獎牌集中在女子輕級別的前三量級選手，而女子重級別和男子隊無法得牌，顯示我國仍舊以輕級別較有世界性的競爭力。

四、2005年11月澳門東亞運動會

東亞運是國際綜合運動競技規模最小的賽會，但東亞三強中華臺北、韓國及中國各擁有雅典奧運2金的驚人實力，促使國際上有一則流言，即「世界跆拳道重心在亞洲，而亞洲跆拳道的核心在東亞」，此言雖大大地讚美東亞地區各國跆拳道的競技實力，但跆拳道運動被規範成亞洲區域性競技運動的顧慮，且媒體數度報導跆拳道被列為2005年國際奧林匹克委員會（IOC），檢討2012年奧運會刪減比賽項目的對象之一，令世界跆拳道聯盟（WTF）與世界各國愛好跆拳道運動人士為之擔憂不已，雖然最後安全過關，同時也讓把持國際比賽裁判大權的韓國收斂不少。因此，本屆比賽韓國6金1銀1銅團體奪冠，我國獲得1金5銀2銅團體排名第二，中國1金1銀4銅團體第三名。金牌數韓國仍遙遙領先我國與中國，而中國男子重量級

202公分的金牌得主王曉波異軍突起，使中國在女子選手具有高度競爭力外，男子重級別的選手也成為我國主要假想對手的考量。

五、2006年12月杜哈亞運會

男子隊獲得3銅，排名在韓國、伊朗、約旦、卡達、泰國及中國等國之後，僅獲團體第七名。而女子隊獲得1金2銀1銅，排名僅次於韓國和中國，獲得團體第三名。由比賽成績得知男子前六名與女子前二名的國家，將是北京奧運亞洲區或世界區資格賽的主要競爭對手，列入資訊蒐集的目標。詳細分析由下節檢討杜哈亞運培訓得失來陳述。

綜合上述分析，歸納為北京奧運資格賽主要的競爭國家，男子選手亞洲區依序為韓國、伊朗、約旦、卡達、泰國及中國等6個亞運前六強，增加世錦賽排名在我國之前的哈薩克亦不可忽視的國家。而世界區除亞洲區已列對手外，以泛美地區的美國、加拿大、巴西、墨西哥等國，歐洲區以西班牙、俄羅斯、土耳其等世錦賽排名在我國之前及傳統強隊法國、德國及荷蘭等國，非洲區僅埃及實力較好。女子選手亞洲區依序為韓國、中國等亞運前2名及泰國、越南、菲律賓女子選手比賽量級與臺灣相仿，且具有國際比賽成績是有必要對其提防。而世界區除亞洲區已列對手外，以泛美地區的美國、墨西哥、巴西、加拿大等國，歐洲區以世錦賽排名在我國之前的西班牙與土耳其，及傳統強隊法國、德國、荷蘭及俄羅斯等國均為北京奧運資格賽的主要假想對手及資訊蒐集的對象。

檢討杜哈亞運培訓得失

杜哈亞運會跆拳道比賽，計有34個國家地區253位運動員參賽，各國精銳盡出，不乏雅典奧運金牌選手，如伊朗隊的哈迪、中國隊的羅微與陳中，以及我

國朱木炎均報名參賽，是一場高水準的國際競技大賽。獲得團體前四名的韓國、中國、伊朗及中華臺北等4隊，同屬於亞洲一級強隊。在世界性比賽也具有很強的競技優勢，以雅典奧運會金牌爭奪戰為例，上述4個國家表現搶眼，成績亮麗，囊括全部8面金牌中的7面（韓國2金、中國2金、伊朗1金及中華臺北2金），奪金率高達87.50%。因此，跆拳道可謂為亞洲的運動強項。

從杜哈亞運比賽成績表現，可推測未來北京奧運奪金得牌的艱難程度。為備戰北京奧運，再登世界競技顛峰，重現雅典奧運奪金的榮耀，杜哈亞運培訓與比賽的得失，將可作為爾後重大賽事培訓的借鏡，更是北京奧運奪金策略的重要參考指標。筆者就依選、訓、賽與管理的角度，依序檢討分析杜哈亞運的成敗得失。

一、「選」：培訓隊選手與教練選拔制度公正明確，有利培訓任務之遂行，但部分精英選手教練無法參加培訓及人為因素強力介入，產生無法彌補的缺憾。

依據國訓中心訓輔委員會核定的亞運培訓計畫，選手選拔依初選、複選與決選，採金字塔式向上削減原則。教練團為總教練責任制，教練團的產生採折衷方式，即由指導入選國手人數多寡的教練依序徵詢意願與總教練推薦人選，經相關程序審查後產生，但指導選手入選國手之教練及體委會核定精英選手的教練，在跆拳道協會——個別徵詢時，紛紛表達沒有意願，導致有兵無將的窘境，最後在前任理事長王素筠女士指示秘書長陳愷璜小姐居間協調後，始由任職輔仁大學的蔡明志教練擔任總教練籌組教練團。而每階段總教練由跆拳道協會選訓委員會及國訓中心訓輔委員會，考核上階段培訓績效決定是否續任。此制度明列在培訓計畫的篩選辦

法中，是有效檢驗與規範總教練的良好進退場機制。但在跆拳道協會人事變遷，主事者急於力求表現下，積極強力的主導調整總教練職務，致使培訓隊建立的各種機制與默契，得重新佈署整理，且部分優秀選手與教練確實心有不服，致使縱向溝通與水平協調產生巨大變化，訓練進度大打折扣，影響整體訓練績效。

二、「訓」：亞運培訓計畫的執行，因外在因素的介入產生無法彌補的缺憾。

亞運培訓效法雅典奧運培訓模式，但現實狀態（如半數精英選手的教練無法培訓導致個別化訓練產生阻礙）與培訓規模及後勤支援均有別於奧運培訓，所以在訓練執行上須局部實施彈性調整。原培訓計畫內容，就教練團功能性分工，總教練負責培訓計畫之擬定與監督執行，並兼資訊蒐集與分析工作，教練任務區分技術、體能、行政與管理。並配合培訓期程劃分，依體能、技能、心理智能和運科支援與資訊蒐集，及國外移地訓練，實施計畫性系統化訓練，並適時對新訂之競賽規則，利用晚間自主性訓練加強戰術、戰略研究與模擬對練，而對競賽規則改變產生的效應，如：正規比賽時間結束後得、失分累計平時時，增加搶分的驟死賽；比賽時間由每回合3分鐘改為2分鐘及3位副審增改為4位副審，得分認同率由66.67%提升至75.00%，致使比賽變異性加大、節奏加快、得分率大為下降等。經調整訓練後，獲得良好的訓練成果。

三、「賽」：比賽成績未達計畫之設定目標，比賽序列之安排與移地訓練的效能，得失參半。

（一）比賽成績未達計畫之設定目標，本屆比賽獲1金2銀4銅團體第四名，相較上屆3金4銀團體第二名的成績（如表3），是有明顯落差，雖受有些非訓

練因素的影響，但整體培訓的過程是需要反省與檢討改進。伊朗與中國的崛起並非一朝一夕，伊朗有半職業隊的激勵，中國政府舉國體制的強勢體育政策，是目前我國現有環境無法在短時間克服的，唯有在培訓上集思廣益，建立嚴謹踏實的科學化訓練理論與方法，才是競技比賽勝利成功的品質保證。

（二）第一階段東亞運賽前的韓國移地訓練，於韓國公開賽中7勝韓國選手，其中包含雅典奧運銅牌，使一度低迷的士氣大振，隨後的中國移地訓練成果豐碩，致使在東亞運比賽中女子選手與中國選手對陣時均獲全勝紀錄。但第三階段韓國移地訓練（含參加公開賽）與世界盃日程僅差2週，因時間太過密集，導致世界盃成績不佳，此為比賽安排上出現落差。然而亞運比賽前1個月教練團再度重整後，又恢復原來的指揮系統，在指導教練的分配與臨場指揮調度，預先沙盤推演後，教練與選手均取得很好的默契，雖比賽成績不如原先預期，但賽前許多資深教練預測1金難求，終究維持奪金的基本門檻。希望此次培訓殘酷的經驗，可作為爾後長期培訓的借鏡。

四、「管理」：生活、健康與器材設備的管理及訓

表3. 2002年與2006年亞洲運動會比賽團體成績紀錄

年別	主辦國	比賽名稱	名次	隊(國)名	比賽成績		
					金	銀	銅
2002	韓國	釜山亞運會	1	韓國隊	12	3	
			2	中華隊	3	4	3
			3	伊朗隊	1	1	2
			4	越南隊		3	2
			5	中國隊		1	6
2006	卡達	杜哈亞運會	1	韓國隊	9	1	1
			2	中國隊	3	1	2
			3	伊朗隊	1	2	5
			4	中華隊	1	2	4
			5	約旦隊	1	2	
			6	卡達隊	1		1

蔡明志、邱共鈺（2007）摘自2002年釜山亞運及2006年杜哈亞運參賽報告書。

練控管與培訓績效的考核，在教練團人員的精簡下，教練須身兼數職，導致任務執行力有待加強，因而採用彈性調控修補其不足之處。

- (一) 生活管理：亞運國手的素質很高，其中計有8位研究生或取得碩士學位的選手（朱木炎、宋玉麒、廖家興及蘇麗文已有大專院校任教的資歷），對自己的生活管理要求嚴謹，且自發性地協助教練輔導新秀，樹立跆拳道培訓優良文化。但是陪練員的管理是教練團的一個負擔，需付出較多的心思輔導。
- (二) 運動員健康管理：跆拳道培訓隊受傷人數，是國訓中心所有培訓隊之冠，顯示跆拳道同場格鬥易受傷的特性，在醫療與防護人員的協助和安全防护器材的增購，須要有更充足的支援。
- (三) 器材設備的管理：古云：「工欲善其事，必先利其器」跆拳道專項訓練器材在體委會大力支援下，同意年度訓練器材的申購，但因新掌協會的行政人員，不熟悉採購流程，導致有所延誤，影響訓練品質。是需要積極改進的地方。
- (四) 訓練控管：國訓中心運科組有一批學有專精的傑出運科人員，運用身體組成的檢測來監控選手體重控制，生化檢測（抽血、驗尿）瞭解訓練負荷情形，以及協助教練團實施一般體能與專項體能檢測評定，提供教練作為訓練調整依據。運科委員無論在體能訓練的協助及心理輔導的幫助，以及醫療與傷害防護支援，皆能增進培訓隊訓練取得積極正面的效果。
- (五) 督導考核：國訓中心訓練組平時的督導及輔導委員的輔助，建立良性互動關係，從培訓隊剛組成不久參加世錦賽僅獲1銀初嚐敗績，至世大運1金2銀及東亞運1金5銀2銅團體成績從上屆第三名躍居第二名，且世界跆拳道聯盟（WTF）實施



▲選手賽前最倚重國外假想對手的情資，因此須強化情資蒐集的功能。（攝影／李天助）

至調整技術訓練後勝大於敗的訓練成果，促使競技表現有漸進佳境之勢，而獲得輔導委員對訓練與比賽內容的肯定，使得跆拳道協會認為培訓績效不彰，堅持調整總教練職務，與國訓中心訓輔委員不希望臨時賽前換將的意見相左的主因。同時，也彰顯培訓的考核與督導機制，無法事權統一的窘境。值得未來重要比賽培訓的警惕。

展望北京奧運奪金策略

跆拳道雖已有雅典奧運奪金成功的經驗，但各種競技的內、外在環境不斷地改變，唯有求新求變，掌握機先，方可以主導性的動態彈性調控，應付各種臨時突發的挑戰。本文的目的，旨在歸納我國競技實力現況與國際情勢分析結果，綜合跆拳道專家、學者及資深教練意見，及參考我國雅典奧運培訓機制與韓國奧運培訓模式，並從杜哈亞運培訓與比賽的探討，展望2008年北京奧運跆拳道奪金策略。

一、健全選訓委員會的機制功能

聘請學有專精及公正人士擔任選訓委員，適時發揮有效監督及協助教練團解決培訓問題，並負責審查總教練、教練及教練團提報培訓選手入選，以及督導考核教練團（含總教練）培訓績效及奧運國手選拔機制（進退場機制）。

二、擬定學理與實務兼備的北京奧運培訓計畫

奧運培訓計畫需以計畫性戰略思維與系統化科學理論，及兼具實務性經驗法則的實施，並以

全方位立體化的競技狀態調控，作為計畫研擬與執行的依據。

三、制定奧運國手與奧運代表隊教練的遴選辦法

徹底執行奧運國手與奧運代表隊教練的產生辦法，使每位培訓選手均能掌握訓練期程及明確的訓練目標。

四、採行總教練責任制

效法雅典奧運培訓的總教練責任制，在事權統一，權責分明的制度下，總教練負培訓成敗之責，教練團依功能導向其任務可區分：技術訓練、體能訓練、行政管理（含醫療防護）及資訊蒐集（含整理、分析與研判）…等任務。

五、精英選手個別化專精訓練

在一個重要比賽，具有身經百戰及獲有國際比賽績效的選手，其國際競爭力有其一定的水準表現和穩定度。因此，響應體委會挑戰2008北京奧運的黃金計畫，遴選獲有國際比賽傑出表現的精英選手，實施量身定製的訓練計畫及各項支援，積極增進國際競技實力。

六、善用運科支援，確實做好科學化訓練監督

有效運用現代化器材協助訓練，及利用科學化檢測儀器實施訓練負荷診斷、評估與監控，並作為身體機能檢測（含體重控制）、訓練負荷彈性調控及評估訓練績效的依據。

七、教練獎勵與照顧兼顧的福利措施

教練是運動訓練控制除運科與管理人員外，最主要的訓練施控者，負有比賽勝負之責。如何使教練全心全意地從事訓練工作，首要考慮就是優秀教練平時的生活照顧，在家庭與事業安頓無慮後，方可全力以赴，為國爭光。

八、增加實施國內、外移地訓練

移地訓練可調整訓練情境，促進選手的視野與技術交流及國際賽經驗，提升訓練效果。因

此，適時合理的安排國內、外移地訓練對競技能力的增進是一個很好的訓練手段。

九、強化資訊蒐集的功能

選手賽前最為倚重國外假想對手的情資，尤其是比賽影帶與技、戰術分析報告，可作為訓練重點與調整的依據。資訊蒐集在體委會大力的支援下，在雅典奧運奪金上立下大功，其蒐集、整理、分析、研判與策略上，領先世界各國，如能設立專責的負責人員（如學有專精的替代役男專職負責），是可再進一步加強其功能與功效。

十、設立符合國際比賽的跆拳道專屬的訓練與比賽場館

現今國際重要的賽會，比賽場地均符合世界跆拳道聯盟（WTF）要求的高台規格，為使選手對比賽場地與環境提早適應，以確保戰力與心理適應，設立專屬訓練與比賽場館是提升競技能力的方法之一。

十一、做好培訓選手健康管理

培訓選手進駐國訓中心時，應立即實施健康檢查，確實瞭解選手身體健康狀況、身體機能及運動傷害狀態，並建立個人追蹤檔案，做好選手健康管理，確保訓練投資績效。（作者為輔仁大學體育系副教授）



▲遴選於國際比賽表現傑出的精英選手，實施量身定製的訓練計畫及各項支援，期能在北京奧運奪金。（圖／朱木炎提供）

編輯部

從杜哈亞運舉重成績探討我國之發展策略

劉榮昌・林輝雄

Developmental Strategies for Taiwan Weight Lifters Based on Successes at Doha Asian Games

Lai, Jung-Chang & Lin, Hui-Hsiung

舉重是以體重分級別的競技運動，我國舉重選手在過去迭有佳績，因此，舉重始終被評估為我國奪牌甚至奪金的運動種類。本文對中華舉重代表隊參加杜哈亞運比賽做深入分析，所提建議對重振舉重訓練績效極具參考價值。

Weight lifting is a sport with weight classes. Based on repeated past accomplishments, Taiwan weight lifters have been assessed as a good bet to win medals in international competitions, with some even projected for gold. This report offers an in-depth analysis of the Chinese Taipei weight lifting team's performance at the past Doha Asian Games. Hopefully it will offer valuable insights into training methods that can be employed for Taiwan's future weight lifting success.

從杜哈亞運成績展望北京奧運跆拳道奪金策略

蔡明志

Gold Medal Strategies for Taekwondo Fighters in 2008 Beijing Olympics Based on Doha Asian Games Accomplishments

Tsai, Ming-Chih

我國跆拳道於2004年雅典奧運創下2金1銀的歷史佳績，突破了奧運參賽以來零金牌的障礙，成為我國參加國際重要賽會奪金得牌的運動種類。本文分析我國跆拳道代表隊競技實力現況，並檢討參賽杜哈亞運得失及培訓期間須改進的要項，對我國備戰2008北京奧運具有實用價值。

Taiwan's Taekwondo fighters struck for two gold medals and one silver at the 2004 Athens Olympic Games, breaking the longstanding gold drought for Chinese Taipei in Olympic events. This paper analyzes the current situation facing Taiwan's Taekwondo team, looking into failures and successes at the past Asian Games as well as offering a few suggestions for training improvements leading up to the team's participation in the 2008 Beijing Olympic Games.

