



我國參加 2020 東京奧運競賽種類與選手評析

文 / 李昱叡、曾國維、黃冠銘、傅思凱

壹、前言

第32屆奧林匹克運動會原定於2020年7月23日到8月8日於日本東京舉辦，是繼1964年第18屆東京奧運、1988年第24屆漢城奧運、2008年第29屆北京奧運後第四個在亞洲舉辦的奧運會。

2020東京奧運競賽種類包含33個競賽種類、48個次分類、339個運動競賽項目，其中包括原有項目28項：水上運動（跳水、馬拉松長泳、游泳、水上芭蕾、水球）、射箭、田徑、羽球、籃球

（3x3、5x5）、拳擊、輕艇（靜水、激流）、自由車（場地賽、公路賽、山地賽、小輪車BMX）、馬術、擊劍、足球、高爾夫、體操（競技、韻律、彈翻床）、手球、曲棍球、柔道、現代五項運動、划船、橄欖球、帆船、射擊、桌球、跆拳道、網球、鐵人三項、排球（室內、沙灘）、舉重、角力（自由式、希羅式），以及新增項目5項：棒壘球（棒球、壘球）、空手道（型、對打）、滑板、運動攀

登及衝浪等。總金牌數共計339面，參賽選手最多可達11,090人。

臺灣與日本同屬亞洲西太平洋國家，具有相近的文化人文、環境氣候、地理位置、飲食習慣等，兩國的政府與人民亦素來交好，東京作為奧運的主辦城市，不論選手參賽環境、旅運時間、後勤支援操作、主辦國選辦項目等，對於我國參賽選手與代表隊而言都更具利基。

貳、我國奧運項目優勢分析

2016年里約奧運中，桌球、羽球、網球及柔道等運動項目我國選手皆已挺進前八強，最後雖未得牌但仍能獲得第5名的佳績，顯見這些項目的實力已具備國際級水準。2020東京奧運增辦棒壘球、空手道、滑板、運動攀登及衝浪等五項，其中棒壘球及空手道皆為我國具有實力的競技運動項目，體育署依國際賽會週期（四年為一期），長期組訓，以亞運、世大運為階段培訓，為奧運奠基，奧亞運培訓計畫期間（每二年接續辦理），併同啟動世大運培訓。2018年亞運我國勇奪17金、19銀、31銅，共67面獎牌，金牌數在45個參賽國家中排名第7，總獎牌數排名第9，我國首次在羽球、射擊、射箭、輕艇及體操項目獲得金牌，2019年拿波里世界大學運動會我國選手奪下9金、13銀、10銅，共32面獎牌，在體操、射箭、射擊、網球、跆拳道等項目獲金牌，近2年各單項運動協（總）會參加世界錦標賽，在舉重、射

擊、射箭、空手道、跆拳道、拳擊等也都有奪金表現，顯示除過去既有的優勢項目包括跆拳道、舉重、棒球、壘球、桌球、網球及自由車等之外，其他項目的培訓也都具有不錯的成效。

亞洲國家近三屆奧運總奪牌項目之參考如表1，可發現亞洲國家在歷年總牌數的項目以舉重為最多，次多為體操、跳水、柔道、射擊、游泳、角

表1、亞洲國家近三屆奧運總奪牌項目之參考

排名	項目	2016	2012	2008	歷年項目總牌數
1	舉重	9金6銀3銅	9金4銀2銅	13金4銀1銅	31金14銀6銅
2	體操	3金1銀5銅	7金6銀3銅	12金5銀5銅	22金12銀13銅
3	跳水	7金2銀1銅	6金3銀1銅	7金1銀3銅	20金5銀5銅
4	柔道	3金3銀11銅	4金4銀4銅	8金4銀6銅	15金11銀21銅
5	射擊	2金3銀5銅	5金5銀4銅	7金3銀1銅	14金11銀10銅
6	游泳	3金4銀6銅	5金5銀11銅	4金4銀5銅	12金13銀22銅
7	角力	4金3銀4銅	5金2銀4銅	3金4銀3銅	12金9銀11銅
8	羽球	3金1銀3銅	5金3銀2銅	4金3銀4銅	12金7銀9銅
9	桌球	4金3銀3銅	4金4銀	4金2銀4銅	12金7銀7銅
10	跆拳道	4金4銀4銅	2金2銀2銅	5金1銀3銅	11金7銀9銅
11	射箭	4金2銅	3金2銀3銅	3金3銀2銅	10金5銀3銅
12	擊劍	1金1銀2銅	4金2銀4銅	1金3銀	6金7銀6銅
13	拳擊	1銀3銅	2金3銀3銅	3金2銀3銅	5金6銀9銅
14	田徑	2金3銀3銅	1金2銀4銅	3銅	3金5銀10銅
15	帆船	1銀	1金	1金1銅	2金1銀1銅
16	自由車	1金	2銀1銅	2銅	1金2銀3銅
17	排球	1金	1銅	1銀 2銅	1金1銀3銅
18	高爾夫	1金1銅			1金1銅
19	賽艇			1金1銀	1金1銀
20	棒球			1金	1金
21	壘球			1金	1金
22	皮划艇			1金	1金
23	水上芭蕾	2銀2銅	1銀1銅	2銅	3銀5銅
24	划船	2銅	1銀		1銀2銅
25	足球		1銀1銅		1銀1銅
26	曲棍球			1銀	1銀
27	現代五項		1銀		1銀
28	網球	1銅		1銅	2銅
29	手球			1銅	1銅
30	輕艇	1銅			1銅

註：上述運動項目依照亞洲國家（日本、南韓、中國、泰國、印度、北韓、臺灣）之歷年項目總成績排序。

表 2、我國近五屆奧運成績與運動優勢因子之分析

優勢因子	我國奧運前3名	我國奧運4至8名	未進前8名（具有潛力）
亞洲總奪牌數前10	舉重、跆拳道、桌球	射擊、羽球、柔道	體操、跳水、游泳、角力
亞洲總奪牌數11至20	射箭	棒球、壘球	擊劍、拳擊、田徑、帆船、自由車、排球、高爾夫
體重分級	舉重、跆拳道	柔道	空手道
高技術細膩性	射箭、桌球	射擊、羽球	游泳
科技優化項目	射箭	射擊	游泳（蛙式，因低水阻開發不同技術）
無身材體型限制	桌球、射箭	壘球	
社會文化背景		棒球	
利於發展其他項目			田徑、體操
總優勢項目選定（預期）	舉重（3金2銀）、跆拳道（2金1銀5銅）、射箭（1銀2銅）、桌球（1銅）	射擊（第4、第7）、羽球（第5*7）、網球（第5*2）、柔道（第5）、棒球（第5*2）、壘球（第5、第6）	空手道、體操、自由車、田徑、拳擊、排球、高爾夫、游泳、角力、擊劍、跳水、帆船

註：「我國奧運前3名」及「我國奧運4至8名」運動項目依照奧運成績排序；而「未進前8名(具有潛力)」的體操、田徑、自由車、空手道、拳擊及排球，為2018年亞運奪牌項目。(資料彙整：國立體育大學湯文慈教授)

力、羽球、桌球及跆拳道。而目前為止，我國有獲得奧運門票的項目且與亞洲國家近三屆奧運總奪牌項目總牌數前10名的有體操、射擊、游泳、羽球及桌球。這些項目對於亞洲國家的選手來說，具有體重分級、高技術細膩性、科技優化項目及無身材體型限制等優勢特性，因此在奪牌機會上相對較高。

依據國立體育大學湯文慈教授對我國近五屆奧運成績與運動優勢因子之分析中發現（表2），亞洲總奪牌數前10名加上我國曾獲得過奧運前3名的項目有舉重及跆拳道，而其中舉重與跆拳道的競賽中有體重分級的規則，因此較不易受到體型上的限制。如我國好手許淑淨獲得過2面奧運金牌、郭婞淳在奧運獲得銅牌及世界舉重錦標賽獲得金牌，且2位好手分別寫下世界紀錄。參加過倫敦奧運的劉威廷亦有奪牌的機會。射箭與桌球項目雖然亞洲總奪牌數落於11至20名，但是擁有高技術細膩性及無身材體型限制等競賽特質。亞洲總奪牌數前10名加上我國曾獲奧運第4至8名的項目有射擊、羽球及

柔道。射擊擁有高技術細膩性及科技優化項目、羽球有高技術細膩性及柔道有體重分級等優勢因子。而過去我國尚未有進入前8名紀錄的潛力項目且目前已經確定拿到奧運門票的項目有體操、游泳、拳擊、田徑、自由車及空手道。其中空手道文姿云目前的積分為世界排名第3名、田徑標槍好手鄭兆村在鑽石田徑賽獲得金牌及拳擊好手林郁婷大勝里約奧運銀牌尹軍花，如此亮眼的成績在東京奧運上勢必為最具潛力的奪牌項目。

參、訓練場館之興建與升級

我國迄至2020年4月，已有10個運動種類獲東京奧運參賽資格者，共計32個參賽席次（如表3），另參考體育署2020黃金計畫培訓作業（如表4）現況，針對目前積極籌備參賽的運動種類與選手分析說明如下：

一、射擊

我國拿到射擊項目奧運門票的選手有田家

表 3、我國取得 2020 年第 32 屆東京奧運會參賽資格統計

項次	運動種類	項目	取得奧運會資格賽會	取得資格員額數			取得奧運資格選手姓名
				男	女	合計	
1	射擊	女子25M中火手槍	2018.9.8 世界射擊錦標賽	-	1	5	田家榛
		女子10M空氣手槍	2019.2.26 世界盃射擊賽	-	1		吳佳穎
		女子10M空氣步槍	2019.8.28 世界盃射擊賽	-	1		林穎欣
		男子10M空氣步槍	2019.11.5 亞洲射擊錦標賽	1	-		呂紹全
		男子不定向飛靶	2019.11.6 亞洲射擊錦標賽	1	-		楊昆弼
2	田徑	男子標槍	2019.5.18世界田徑鑽石聯賽 中國大陸地區上海站	1	-	1	1席名額
3	射箭	男子反曲弓團體	2019.6.12世界射箭錦標賽	3	-	6	魏均珩
							湯智鈞
		女子反曲弓團體	2019.6.13世界射箭錦標賽	-	3		鄧宇成
							雷千瑩
							林佳恩
		譚雅婷					
4	游泳	男子200M混合式	2019.8.11 香港公開游泳錦標賽	1	-	2	王星皓
		男子200M蝶式	2019.8.26世界青年游泳錦標賽	1	-		王冠閔
5	體操	男子團體	2019.10.7 世界體操錦標賽	4	-	5	4席名額
		女子全能	2019.10.5 世界體操錦標賽	-	1		丁華恬
6	自由車	男子公路	2019.4.28亞洲自由車公路錦標賽	1	-	1	1席名額
7	桌球	混合雙打	2019.12.12世界桌球巡迴賽年終總決賽	1	1	6	6席名額
		女子團體	2020.01.24世界桌球團體資格賽		2		
		男子團體	2020.01.25世界桌球團體資格賽	2			
8	馬術	女子個人障礙超越	2020.02.17 G 組（東亞南、大洋洲）地區 個人奧運積分排名前2	-	1	1	陳少曼
9	拳擊	女子 69 KG	2020.3.8 亞洲及大洋洲區資格賽	-	1	4	4席名額
		女子 57 KG	2020.3.9 亞洲及大洋洲區資格賽	-	1		
		女子 51 KG	2020.3.9 亞洲及大洋洲區資格賽	-	1		
		女子 60 KG	2020.3.9 亞洲及大洋洲區資格賽	-	1		
10	空手道	女子 55kg 對打	2020.03.18 55kg 奧運積分前 4	-	1	1	文姿云
計 10 個運動種類 32 席參賽資格							

資料來源：教育部體育署

榛、吳佳穎、林穎欣、呂紹全、楊昆弼等5位選手，培訓地點在國家射擊訓練基地。此地為我國第一座符合國際射擊運動聯盟（ISSF）標準配置的現代靶場，目前基地有10公尺、25公尺、50公尺、移動靶、決賽場之電子靶機靶場及三座標準飛靶場，均符合國際比賽規格。此外還有舒適住宿空間、用餐環境及重量訓練室等。參加過

2012倫敦奧運的田家榛，睽違八年再度站上奧運舞臺，相信奧運展延一年對她來說反而有更多時間進行調整與訓練。而心理壓力的調整將會是本次射擊運動中非常關鍵的一環，吳佳穎在2016里約奧運尚未能正常發揮，可能是首次參與奧運的心理壓力未能調節妥當。相信本團五人中有兩人已有過一次奧運比賽的經驗，將能協助其他人調節心理狀況。

表 4、我國取得 2020 年第 32 屆東京奧運會參賽資格統計

資料來源：教育部體育署

級別	第一級	第二級	第三級
資格條件	奧運積分（世界）排名前3名	參加最近一屆世錦賽或亞運會（同奧運量級）金牌	經競技強化委員會評估具有競爭實力者
名單	羽球-戴資穎 羽球-周天成 空手道-文姿云 舉重-郭婞淳 體操-李智凱 田徑-鄭兆村 射箭-男子團體4人 射箭-女子團體4人	拳擊-陳念琴 體操-唐嘉鴻 桌球-林昀儒 射擊-林穎欣	田徑-楊俊瀚 田徑-陳奎儒 羽球-王子維 拳擊-林郁婷 柔道-連珍羚 桌球-鄭怡靜 射擊-楊昆弼 射擊-田家榛 射擊-呂紹全 射擊-吳佳穎 游泳-王星皓 游泳-王冠閔 體操-丁華恬 拳擊-黃筱雯 羽球-李洋、王齊麟 柔道-楊勇緯 田徑-陳傑 桌球-莊智淵 桌球-陳思羽
小計	14人	4人	20人

計11個運動種類，38人

二、田徑

我國東京奧運田徑男子標槍選手鄭兆村在2017年世界大學運動會獲得金牌，神來一擲91.36公尺成為亞洲第一位超過90公尺的標槍選手，亦是亞洲紀錄保持人及世界標槍史上第12傑。近兩年成績也是保持亮眼，2018年田徑洲際盃81.81公尺獲得銀牌，2019年亞洲田徑錦標賽擲出86.72公尺奪金，同年的鑽石聯賽上海站擲出87.12公尺奪銀，鑽石聯賽伯明罕站擲出87.75公尺成為我國首位在鑽石聯賽奪金的選手。依照近期兩場穩定的成績，在奧運的排名有機會爭取前三名。

Hollings等人於2014年的研究中彙整了奧運級及世界級田徑賽事前12名的資訊，其中發現男性標槍選手的年齡落在 27.8 ± 2.9 歲（ $N = 27$ ）。

而今年27歲的鄭兆村正就讀國立體育大學研究所，體能與技術應該是處於高峰期。既使東京奧運已確定展延一年，相信對鄭兆村的影響仍然有限。

三、射箭

本屆奧運女子反曲弓團體組由雷千瑩、林佳恩及譚雅婷組成，男子反曲弓團體組由魏均珩、湯智鈞及鄧宇成組成，合計6位選手。女子反曲弓團體組在2012年出戰過倫敦奧運，其中林佳恩8年前以19歲的年紀代表出征奧運。而在本次的奧運選拔賽中，從第一場就一路領先，顯得更穩重的競技表現。男子反曲弓團體組由參加過里約奧運的魏均珩將與同門師兄弟湯智鈞與鄧宇成共同出戰，魏均珩表示：「唯有保持初心，才能達到最大發揮」。以非常謙

虛的態度呼籲不以老鳥身份看待此次奧運，依舊全力以赴，團隊合作才能達到佳績。射箭團體賽比個人競技實力外，更是考驗彼此如何將團隊默契發揮到極致。

四、游泳

游泳項目男子200M混合式王星皓與男子200M蝶式王冠閔為我國史上第一次達到奧運A標的選手。王星皓在2018年香港公開賽的400公尺混合式游出4分15秒86，但以0.02秒些微之差未達奧運A標。繼一年後的訓練，在同一場賽會展現擁有奧運的實力，以1分59秒44在200公尺混合式決賽奪金，為臺灣第一名達到2020東京奧運A標的男子選手，也是自博士蛙王李炫諺及蝶王許志傑後，第三位勇闖奧運的男子泳將。2019年王冠閔在布達佩斯的世界青年游泳錦標賽游出1分56秒48達到奧運A標，拿下我國第2席奧運門票。後續還有仰式莊沐倫、自由式安廷耀、吳浚鋒等多數達到B標的選手，都有機會挑戰東京奧運的門票。

五、體操

東京奧運女子全能項目丁華恬在2019年在世界盃墨爾本站的地板項目中展現改良後的新動作被國際總會承認並且以她名字命名。同年在亞洲體操錦標賽獲得隊史上首面平衡木金牌，世界體操錦標賽達到奧運競賽資格，成為我國51年來女子體操第一人。依據2012年倫敦奧運賽會的統計中，競技與韻律體操的年齡平均落在19.4至21歲(Longo, Siffredi, Cardey, Aquilino, & Lentini, 2016)。因此奧運展延一年對於17歲的丁華恬來說，反而有更多的時間加以精進技能。我國體操男子團體組李智凱、唐嘉鴻、蕭佑然、徐秉謙及游朝偉於2019世界體



臺中市長盧秀燕為自由車奧運選手馮俊凱加油打氣。
(圖片提供 / 李昱歡)

操錦標賽合力完成第八名的創舉，取得4張奧運門票，且優於2018年將近12分，國際體操總會還為此在官網以專文報導特別讚揚，值得一提的是李智凱在鞍馬項目上的傑出表現，已經在當前國際男子競技體操上居領先地位。但是奧運積分賽尚未結算以前，我國選手仍繼續努力爭取積分，以保住奧運門票。這次入選已睽違55年之久，上次代表我國出賽男子體操團體組是在1964年的東京奧運。

六、自由車

東京奧運自由車公路賽選手馮俊凱繼2008年北京奧運之後，再次取得2020東京奧運門票。經過北京奧運的歷練後，馮俊凱陸續參加許多國際大型賽事；於2014年，締造臺灣自行車界的歷史，加入國際一級車隊(Team Lampre-MERIDA)，成為臺灣第一人入籍一級車隊的選手。近幾年國內外的競賽，也榮獲輝煌成績。2018年參加雅加達亞運，公路賽第11，計時賽第5；2019年參國際自由車環台賽，榮獲亞洲第2的佳績，也於當年度參加全國運動會公路項目，寫下6連霸的輝煌紀錄。然而，受到新冠病毒(COVID-19)疫情的影響，馮俊凱表示許多國際賽事以及個人

的訓練計畫難免受到影響，尤其此次東京奧運的賽道，難度堪稱六星級，路線長達240公里之多，總爬升海拔高度近5,000公尺，因此實地場勘相當重要，但是疫情的攪局之下，只能以不影響健康為前提，進行模擬路線的練習，以維持個人體能狀態。

七、桌球

東京奧運桌球項目由鄭怡靜、陳思羽、鄭先知、林昀儒、莊智淵與陳建安為我國取得6名參賽資格。桌球項目在過往的奧運賽會上僅有「男單、女單、男雙、女雙」四項賽事，直到2008年北京奧運才將男雙女雙改成男女團體賽。本屆東京奧運增設了混雙項目，讓世界各地好手多了一個奪牌的機會，而我國桌球一姊鄭怡靜與桌球小將林昀儒在2019世界桌球巡迴賽的年終總決賽進入四強並奪下此次前往奧運的機會。近期賽會屢創佳績如2019年3月份的阿曼挑戰賽金牌、5月份中國大陸公開賽金牌、香港公開賽金牌。在短短半年中奪下三冠，讓中國大陸媒體認為林鄭配將會是他們奪冠最大的阻礙。在2020年東京奧運世界團體資格賽中，我國男子團體與女子團體晉級8強，順利拿下男團女團參賽資格，另有2張男單女單門票，順利拿下6位滿席的參賽資格。因應新冠肺炎疫情，目前6位國手分別在宜蘭、嘉義、高雄以及高雄國訓中心訓練。林昀儒目前在宜蘭訓練，莊智淵在高雄智淵乒乓球館；陳思羽與鄭怡靜在高雄國訓中心，陳建安與鄭先知在嘉義金石球館訓練。

八、馬術

東京奧運馬術選手陳少曼在馬術障礙超越個人賽擁有22年之久的歷練，於2006年杜哈亞運馬術項目個人障礙超越

賽奪銀，但仍與北京、倫敦及里約奧運擦身而過。於2019年重拾奧運目標，一整年歷經多達50場次的國際馬術賽事，於12月21日參加在沙烏地阿拉伯舉行的東亞大洋洲區東奧個人資格賽後，奧運積分排名在東亞及大洋洲區資格賽排名第3，且經國際馬術總會109年2月17日公布，為我國已取得東京奧運會馬術障礙超越個人賽席次。

九、拳擊

拳擊項目在「2020年亞洲及大洋洲區奧運資格賽」勇奪奪下4張門票。先是陳念琴在女子64-69公斤級闖進四強，接著林郁婷、黃筱雯及吳詩儀在該量級也陸續闖進四強。此資格賽原訂2月份在中國大陸武漢舉辦，因疫情影響臨時調整至約旦安曼舉行，而我國隊伍也提早於2月25日抵達提前備戰。此次資格賽預計將產生女子22席與男子41席的東奧參賽席次，而陳念琴、林郁婷、黃筱雯、吳詩儀等4位選手皆為該量級的種子選手。他們在賽前早已被視為奪取資格的潛力選手，拳擊奧運隊曾自強教練表示：「奧運會展延一年對我國選手不一定是負面影響，反而選手目前擁有較好的訓練



2020東京奧運拳擊亞大區資格賽女子57公斤量級決賽，林郁婷（左）以5比0擊敗日本女將入江聖奈。（圖片提供／曾自強教練）



文姿云於2020年KARATE1 薩爾茲堡公開賽（奧運積分賽）獲得銅牌。（圖片提供／寧玉麟教練）

環境與資源來繼續精進技術與體能，相信在奧運會上會有更亮眼的表現」。

十、空手道

東京奧運女子空手道選手文姿云將出席相隔56年再度重現在日本東京的奧運賽會。而國際奧會開放空手道納入正式比賽項目，讓世界各國空手道好手振奮不已。東京奧運空手道積分賽原訂在4月6日截止計算，只要排名前四的選手都可以拿到入場券。但因為新冠肺炎疫情而取消最後一場積分賽，文姿云則以7,080分排名第2的資格獲得女子55公斤量級的奧運門票。文姿云近期表現非常穩定，首先在杜拜獲得金牌、摩洛哥、土耳其及東京三場比賽獲得銀牌，今年巴黎、杜拜和薩爾斯堡三場戰役拿下雙銅，使得積分突破7,000分大關，排名第3名。

十一、羽球

根據世界羽球聯盟公布東京奧運積分規則預計以

2020年4月28日當天公布的世界排名為奧運參賽依據，計算週期為2019年4月29日至2020年4月26日期間的賽事作為積分來源，包含世界團體賽（蘇迪曼盃、湯姆斯盃）、世錦賽、世界巡迴賽超級100-1,000賽事、洲錦賽、洲運會等，選手必須參加至少三站比賽，才能擁有爭取奧運名額的資格，男單女單各取38名及男雙取16組。

在4月14日世界羽球聯盟公布我國好手周天成奧運積分排名為男單第2、王子維男單第12、戴資穎女單第1、男雙李洋與王齊麟排名第7、男雙廖敏竣與蘇敬恒排名第16，盧敬堯與楊博涵則排名第19，目前暫時未擠進前16組名單，整體而言女單和男單的成績值得期待。

十二、高爾夫

曾經參賽過里約奧運的臺灣高爾夫球好手潘政琮在2019年4月在美國南卡羅來納州PGA傳承盃邀請賽以低於標準桿 4 桿的67桿，奪下PGA生涯首冠。這次冠軍讓潘政琮的世界排名由113躍升至55，有機會再戰本次的東京奧運。東京奧運的男子積分從2019年7月1日，女子7月8日開



2020年KARATE1 薩爾茲堡公開賽文姿云與教練團合影。（圖片提供／寧玉麟教練）

始計算，截至今年6月29日止。因主辦單位日本可保留1席地主保障名額，故世界各地前59名將可拿到奧運門票。世界排名前15名的選手將優先獲得奧運參賽資格，一個國家或地區只限4個名額。若世界排名在15名之外，一個國家或地區僅能選出2名選手參賽。但潘政琮於今年3月13日在臉書上發出聲明，表示礙於疫情影響，為了保護自己與家人的健康必須退出PGA錦標賽。

十三、舉重

東京奧運女子舉重選手郭婞淳暫居59公斤級排名第1，暫時不會有任何變動。因疫情影響使奧運展延一年，確實對所有選手來說都將會是個挑戰與考驗，最後一場舉重積分賽也因此暫停辦理。郭婞淳目前在國訓中心持續訓練，並表示現階段仍按部就班，積極備戰為目前首要作業。



郭婞淳於108年全國運動會一次創新抓舉、挺舉、總和的大會紀錄奪金。（圖片提供／林敬能教練）

十四、柔道

目前世界排名第9的楊勇緯近兩年來表現相當穩定，也列出三位名將如日本高藤直壽、哈薩克斯梅托夫及俄羅斯姆什維多巴茲做為挑戰的目標設定並做好情蒐的工作。近期因疫情影響，取消前往日本移地訓練的安排。上屆里約奧運獲得第五名的連珍羚在2019年青島大師賽拿下第5名後，奧運積分為女子57公斤級第9名，進入東京奧運柔道參賽辦法所規範的各量級前18名選手，穩固進軍東京奧運的機會，由於奧運積分認證在今年度5月25日才截止，屆時方能確定我國選手奪得奧運門票的情形。

肆、新冠肺炎（COVID-19）疫情的影響

新冠肺炎（COVID-19）疫情自2020年起在世界各洲的不同國家先後爆發，新冠肺炎疫情的影響在短短3個月有了非常大的變化，全球性的交通封閉和疫情防堵計畫，選手無法像以前一樣訓練及參賽。在面臨如此巨大的不確定性狀況下，國際奧會（IOC）重申保護所有參與人員的身體健康及全力遏制病毒的擴散為IOC最高指導原則，國際奧會（IOC）、國際帕拉林匹克委員會（International Paralympic Committee, IPC）、東京奧運（Tokyo 2020）籌備會、東京都政府與日本政府於3月30日共同宣佈，在確保選手及奧運會所有人員的健康，並共同努力抑制全球新冠肺炎（COVID-19）疫情，維護選手及奧林匹克運動的利益，同時考量全球國際運動賽事時程等三點考量下，東京奧運舉辦日期更新為2021年7月23日至8月8日，而隨之舉辦的帕拉林匹克運動會將於2021年8月24日至9月5日舉行。

為了因應東京奧運的延期一年舉行，國際運動總會陸續作出應變機制，國際足球總會（FIFA）決

表 5、國際奧會因應全球新冠肺炎（COVID-19）疫情延期辦理東京奧運發布資訊

國際奧會（IOC）針對東京奧運延期發布資訊內容

1. 東京奧運舉辦日期調整為 2021 年 7 月 23 日至 8 月 8 日。
2. 調整參賽資格分配的程序及期程：

已分配或取得的參賽資格均保留，維持不變。

IOC 將儘速與國際運動總會（IF）依個別運動，調整參賽資格的取得程序，調整的原則包含：放寬原訂最長2年時限及修改原訂截止期限。

暫停舉行資格賽：目前所有奧運資格賽均已暫停，未來的資格賽將在能保證公平參賽及妥善準備的狀況下舉行。IOC 也要求各 IF 必須以運動員的健康為原則，直到能夠評估新冠肺炎（COVID-19）疫情的影響，且各種禁令解除，及運動員的健康為原則方得進行。

由於奧運已確認延期一年，暫無時間壓力，IOC 將與 IF 討論重新規劃資格賽期程。
3. 調整奧運營運計畫

成立 Here We Go 專案小組：研究奧運延期造成的各項調整，初步將儘速確認舉行奧運的基本需求，包含：競賽場館、選手村、主媒體中心、物流區域、飯店等。同時重新檢視各項商業協議。

註冊及運動項目報名期程：最大量報名原訂 4 月 10 日截止，已延期待後續通知。

奧運測試賽：2020 年 4 月後的測試賽全數延期，待後續通知。
4. 運動員互動：IOC 將持續透過 Athlete365 網站發布各項重要資訊，包含訓練、參賽準備、心理及生理健康等資訊。IOC 也將在 3 月 31 日與全球運動員代表召開會議說明武漢肺炎（COVID-19）疫情影響及奧運延期等議題說明。

資料取自：中華奧林匹克委員會2020年4月1日公告

定維持男足選手出生日期須於1997年7月1日之後的規定不做調整，也就是說今年原本預定參賽的23歲屆齡球員在2021年將不受影響可以繼續參賽，將參賽年齡上限提高至24歲。原訂在2021年舉辦的美國尤金（Eugene）田徑世錦賽已宣布延後至2022年舉行，西班牙韋爾瓦（Huelva）羽球世錦賽及日本福岡游泳世錦賽也在研議延後辦理。

原定2020年6月17日在臺灣舉辦的奧運棒球六搶一資格賽將要延期，除了已經取得參賽資格的選手之外，截至2020年3月底尚有43%的奧運參賽席次尚未決定，疫情影響對於參賽席次的產生在時間和方式上都未有定論，對已經取得參賽資格的選手或努力爭取最後出線的選手，在備戰準備上都有極大的變數。2020東奧因為疫情延後而多增加的這一年的時間，可以爭取更多的訓練時間淬鍊技術提

升，只要好好調整步伐就可以創造利多，但也可能是多出12個月的封閉與磨耗，是對選手年齡、心志和體能嚴厲考驗。有些選手預定在2020東京奧運最後一次參賽奪牌為選手生涯劃下完美的句點，也可能因為多增加的這一年對於屆齡選手體能也造成了負擔而選擇退役。這次的疫情打亂了運動員的備戰準備，一年的時間投下不少的變數，影響運動員未來一年甚至一生的生涯規劃。

伍、結語

新冠肺炎（COVID-19）疫情打亂運動員的週期性訓練甚至影響2024巴黎奧運的國家培訓政策，這個影響並非只發生在我國選手，同時也是世界性的衝擊與挑戰，世界各國對於延賽一年造成的衝突各有不同，此時應當思考的是如何面對變化轉化



因應COVID-19疫情影響，選手面對延後一年的東京奧運需審慎規劃備戰節奏。（圖片提供 / 作者）

為新的契機，快速擬定策略付諸行動。對於已經取得資格的選手，多一年的訓練如何防病、減傷，同時保持體能增進技術避免年輕選手的超越；對於好不容易在疫情前爭取到參賽資格的選手，需要重新規劃新的培訓及參賽計畫，妥為安排未來15個月訓練，以充裕的時間換取體能、技術與心理素質上的優勢；對於尚未獲得參賽資格的選手或代表隊，則更要注意賽會動態，調整訓練及參賽計畫，積極備戰努力爭取參賽資格。

我國在選手訓練輔助上除了國家運動訓練中心既有的運動科學及訓練團隊之外，尚有體育署運動發展基金挹注的黃金計畫及科技部以為「運動科學訓練」、「體能恢復與傷害防治」及「技戰術分析」等三大研究主軸為基礎的精準運動科學研究專案，以跨領域整合及科學化訓練思維，在變數挑戰來臨時，將危機變成轉機與優勢。🏋️

作者李昱叡為臺中市政府運動局局長、曾國維為臺北市立大學運動健康科學系教授、黃冠銘為中華全民羽球發展協會副理事長、傅思凱為臺北市立大學運動競技訓練研究所博士班

參考文獻

湯文慈（2019）。我國優勢運動種類選項及育才科學調查計畫結案報告書。臺北市：教育部體育署。

教育部體育署（2020）。我國取得2020年第32屆東京奧運會參賽資格統計。

教育部體育署官方網站競技運動組公告資訊。取自：<https://www.sa.gov.tw/PageContent?n=3858>

教育部體育署（2020）。2020東京奧運黃金計畫菁英選手名單。取自：教育部體育署官方網站競技運動組公告。

<https://news.pts.org.tw/article/431091?fbclid=IwAR3O-LNabGuP-kvv70Efa-v8xDF11hG17scp2Onb-F1NBW8umrTCE4rDqrE>

Hollings, S., Hopkins, W., and Hume, P. (2014). *Age at Peak Performance of Successful Track and Field Athletes. International Journal of Sport Science and Coaching*, 9, 651-661. doi:10.1260/1747-9541.9.4.651

Longo, A., Siffredi, C., Cardey, M., Aquilino, G., and Lentini, N. (2016). *Age of peak performance in Olympic sports: A comparative research among disciplines. Journal of Human Sport and Exercise*, 11. doi:10.14198/jhse.2016.111.03