

我國大學跆拳道隊南向赴泰國移訓交流紀實

文 / 蘇泰源、李建興



右為我國亞運金牌蘇柏亞選手、左為2016里約奧運銅牌泰國選手。
(圖片提供 / 蘇泰源)

壹、前言

本計畫之實施係配合國家新南向政策之推動，2017年11月2日至8日經由泰國跆拳道國家隊運動交流與參訪，增進國立彰化師範大學大學代表隊的競技實力與國際觀。2016年里約奧運中華代表隊首度鍛羽而歸，該國卻能奪得一銀一銅之佳績，實有許多可以學習之處。此行與我隊練習的泰國優秀選手，分別具有2016年亞錦賽奧運資格賽金牌、2016年里約巴西奧運銀牌與銅牌、2017年世界錦標賽銅牌、2017年比利時公開賽銀牌，皆是全球跆拳道頭角崢嶸的選手。我方則由運動專業科系大學教練與隨行翻譯帶領校內代表隊學生8人前往，透過移訓交流所得，整理記錄泰國競技運動的整體訓練環境，分享其展現國際優異競技成績之觀察心得，掌握該國跆拳道發展的特色。

貳、泰國競技整體之情形

一、建置優質的訓練環境

泰國總人口數約為6,900多萬人，接近臺灣人口數之3倍，以傳統武術泰拳聞名於世，民間學習跆拳道的風氣並不普遍，相對的競技選手人口更少。使用電子護具之跆拳道規則改變下，身材細長的選手更顯優勢（柯易智，2014；劉慶文，2010；歐茂杰，2017），而泰國人種相較臺灣較矮，雖然不具先天選材優勢，且我國跆拳道發展歷史悠久且兵多將廣，但國際賽事成績卻在較輕量級的對戰輸多勝少，與蒸蒸日上之泰國跆拳道隊有明顯的差異，其運動體制運作與國家隊帶隊方式應有值得學習之處。

泰國的國家跆拳道代表隊隸屬於Sports Authority of Thailand所管理，與市場經濟的商業行為產生連結（Ministry of Tourism & Sports, 2019）。此行經過實地觀察，泰國國家隊能夠急起直追，創造許多國際競技成績，在於管理系統充分落實總教練制度，並能充分提供必要支持、支援與資源。移訓地點位於曼谷郊區，泰國中央的觀光運動部（Ministry Of Tourism & Sports）下設國家訓練中心，包含不同室內外大型運動場館、運動科研機構，場地設備及運動科學設施齊全，由Sports

Authority of Thailand所職司，加上緊鄰兩所大學，是最具規模的運動園區。例如拉加曼加拉體育場1998年完成興建完成，且1998年亞運與2007年夏季世界大學運動會皆於此舉辦，可見該國發展競技運動的決心。



選手們上午進行體能訓練。(圖片提供 / 蘇泰源)

二、聘任外籍的總教練

儘管該國跆拳道發展歷史不久，無法媲美臺灣超過50年（李建興、李佳融，2010），然而泰國跆拳道協會有策略的在民間進行推廣，2004年起聘請且重用韓國籍Choi, Young-Seok擔任國家隊總教練，且充分授權教練的專業以實施選才，由各道館遴選挖掘具潛力之優質選手進入國家隊訓練栽培。初期能忍受其國家隊在各大國際賽事屢戰屢敗的挫折，堅持長期設定的目標，而能在2016年里約奧運大放異彩。

事實上，泰國擇選優異之國家隊教練，給予充分授權，願意給教練比我國更長的訓練及比賽週期，耐心等待訓練成效能的逐步彰顯，過程行政單位不求短期速效，與教練彼此建立長期的信任關係。國家隊總教練 Choi, Young-Seok執教皆經驗豐富，並給予泰國長期信任的逐步回報。他曾指導選手於2008年北京奧林匹克運動會獲得一面銀牌、2012年倫敦奧運獲得一面銅牌及2016年里約奧運獲得一銀一銅，於各大國際賽事中屢屢奪牌。

泰國與我國近年來在較輕的量級都有突出成績的選手，彼此從青少年時期都是國際賽常見並可敬的對手。就教練角度而言，經由移地訓練與泰國選手的切磋，觀察他們的訓練模式，可以增加我國對泰國選手技術的掌握，自

我修正調整訓練模式，擬定未來的對戰策略。透過此行的交流過程，我國的學生運動員紛紛表示，可以學習到國際視野，以及因應新賽制規則，學習面對電子護具的最新得分戰術技巧。

參、泰國跆拳道競技之特色

一、專業組訓的一元化

該國的方式為充分信任總教練的專業，由總教練直接挑選國內具潛力、身體素質條件優者進入國家培訓隊，視練習狀況直接挑選選手參國際賽。藉由此次行與泰國總教練討論，他明確地表示：「選拔固然公平，但有些我們明知比較好的選手可能因為比賽很多因素（器材、人為等等）導致落敗，更何況訓練是有期程並有目的性地針對國際賽事做調整，在訓練的週期中還要為國內的選拔賽做調整，只會延誤訓練期程，導致訓練必須中斷，不一定比較好。」

我國跆拳道國家代表隊的選手組成是由辦理選拔賽，名次在前的選手獲取參加國際賽資格，雖與韓國相同，但卻與鄰近的泰國、中國等強國相反。在極力講求公平選拔的臺灣是不可想像之事，因為各家人馬都有自己想推薦的選手，認為唯有透過比賽來選拔才能讓大家心

服口服。但臺灣跆拳道2016奧運以首度無法奪牌、2017年參加臺北世大運跆拳道對打首度無法摘金，制度的改革也可有所因應。事實上，這與我國奧運第一金陳詩欣的產生，也有異曲同工之妙（蘇俊豪，2010）。

泰國總教練擁有直接選才之權力，這與講求透過國內比賽選出國手的臺灣體制完全不同。泰國認為若國內非第一名的選手，卻更能夠國際比賽克制其他國家的選手，教練基於實戰獲勝的專業考量，可以直接徵召。

泰國國家隊與臺灣最大的不同在總教練之權力，他的打罵教育曾於2014年於比賽場合被泰國媒體報導與撻伐，政府主管與協會乃至受訓選手仍能與總教練站在同一陣線，頂住各方壓力，堅持場上與場下作戰紀律的一貫風格（Fredrickson, 2014）。在這樣的專業權威氛圍中，對於頂尖競技選手的培養，能收恩威並行的立竿見影之效。泰國選手為能讓教練青睞進而獲取國際參賽資格，訓練無一不盡全力表現，這是我國主事者面對國內「名將」可以學習的領導風格，才不會出現所謂的明星選手恃寵而驕的高姿態。

透過現場的觀察，泰國選手對教練的訓練要求、技戰術的高度執行力，皆非我國家隊可堪比擬。筆者具國家隊執教經驗，面對近年低迷的國際賽事成績，深切瞭解我方選手團隊紀律與學習態度的情形。兩國比較之後，對不同國際競賽成績的成因，特別有所感觸。

二、執教團隊的週期性

我國家隊教練有時因一場大型國際賽成績不如外部預期，馬上撤換總教練，導致選手訓練方向改弦易轍，未必有利。更何況部分國際賽的表現不佳，若對奧運奪牌為目標周期的調整有所助益，也是必須經歷的陣痛過程。回顧臺灣歷屆亞奧運之後更換國家隊主帥頻繁，長期惡性循環下，仍留在國家訓練中心的選手之訓練會失去主體性。新上任的總教練，因相處經驗不足，又被迫要有立竿見影的訓練績效與比賽成績，較難從長計議訓練週期，則易於流於頭痛醫頭、腳痛醫腳，急就章擬定訓練計畫。

相較之下，泰國國家隊所有的選手皆由總教練自青少年時期有系統進行週期培訓，教練能長期觀察選手的狀況給予不同的訓練處方，擬訂個別化之參賽計畫。每位選手有期程並有



泰國國家隊CHOI,Young-Seok 總教練。（圖片提供 / 蘇泰源）



泰國國家訓練中心場地。（圖片提供 / 蘇泰源）



1. 與泰國當地選手們合影。
（圖片提供 / 蘇泰源）
2. 參與新南向交流的代表隊學生合影。（圖片提供 / 蘇泰源）



目的長期培養，設定不同階段目標。臺灣具體做法應該是給奧運總教練完整的四年時間規劃、整合，而非因一場賽事成績，或是協會改選的人事派系更迭，行政組織的領導人更換若造成需要穩定求發展的訓練專業人力隨之異動，將造成人事不安，導致成績選手提升的延滯。

肆、結論

我國跆拳道發展歷史悠久且基層紮實，是我國首度於奧運殿堂奪金之項目。但自從2004年雅典奧運奪得2金1銀的高峰後，國際賽事成績每況愈下，逐漸脫離世界強權之列。此行持續推展學校移地國外訓練計畫，積極強化我國跆拳道專業能力，由國外移地訓練，認識國外嶄新的硬體設備，增進學生對國際趨勢的瞭解，刺激新的想法。讓熟稔國內訓練強度的選手，赴國外感受到世界頂級的高訓練強度與比賽張力，能有效地強化教練與學生的實力，增進多元視野。換言之，藉由交流增進我國選手在跆拳道競技上的專業，提升國際觀念之素養與視野。透過體育運動及教學參訪，增進國家之間不同教學作法的了解，增加學生多元文化的基本知能。🌐

作者蘇泰源為國立彰化師範大學運動學系助理教授、通訊作者李建興為國立臺灣師範大學運動競技學系教授

參考文獻

李建興、李佳融（2010）。永遠忠誠的陸戰隊精神-我國三位跆拳道九段者的敘說研究。大專跆拳道學刊，2，118-141。

柯易智（2014）。跆拳道電子護具規則實施對奧運選手攻擊型態影響之研究。碩士論文。臺北：國立臺灣師範大學運動競技學系。

劉慶文（2010）。電子護具對跆拳道踢擊技術及奪牌影響之研究。碩士論文。臺北市：臺北立體育學院。

歐茂杰（2017）。世界跆拳道聯盟電子護具演變及其比較研究。碩士論文。新北市：華夏科技大學。

蘇俊豪（2010）。國內培育跆拳道奧運選手道館之個案研究—以臺北縣雄鎮道館為例。碩士論文。臺北市：國立臺灣師範大學運動競技學系。

Fredrickson, T. (2014). *Happy ending*. Retrieved from <https://www.bangkokpost.com/learning/advanced/420975/taekwondo-coach-under-fire-may-quit>

Ministry of Tourism & Sports (2019). Retrieved from https://www.mots.go.th/mots_en57/cwt_news.php?nid=725&filename=index