

出國報告（出國類別：視察）

國立臺灣體育運動大學跆拳道教練
赴巴西里約奧運會報告書

服務機關：國立臺灣體育運動大學

姓名職稱：河龍成 職稱/副教授級專業技術人員

派赴國家：巴西里約

出國期間：105年08月13日至105年08月22日

報告日期：105年9月20日

摘要

第 31 屆奧林匹克運動會於巴西里約熱內盧市舉行，賽期自 8 月 5 日至 21 日。本校國立臺灣體育運動大學跆拳道隊河龍成教練赴里約觀看奧運會比賽，並且給予本校跆拳道奧運選手賽前指導與鼓勵。跆拳道項目比賽時間為 8 月 17 日至 8 月 20 日，於加瑞歐卡三號體育館進行。在觀看本次比賽的過程中，對於跆拳道比賽最新規則與護具的應用，加以研究，並搜集各國選手在戰術與打法的訊息，返國後將國際上的最新資訊帶回台灣，並融入訓練課表，希望能夠全面提升本校選手的技術，與世界接軌。

關鍵字：奧運會、跆拳道

目 錄

摘 要.....	2
壹、計畫內容.....	4
貳、簡要行程.....	5
參、交流內容.....	6
肆、心得與建議.....	8
附錄：參訪照片.....	10

壹、計畫內容

一、目的

國立臺灣體育運動大學(以下簡稱本校)孕育出多位優秀跆拳道國手，並在本屆奧運會中，取得男子 80 公斤級奧運參賽資格，本校跆拳道教練河龍成教練，特別赴里約觀看奧運會比賽，不僅關心我國選手的賽前準備狀況，並給予叮嚀與鼓勵。另外，全程觀看奧運各量級的比賽情形，搜集與研究國際上最新規則對於技術上所帶來的衝擊，以及分析各國戰術的運用。跆拳道已在國際上成為百家爭鳴，而非亞洲國家獨霸的運動，本次奧運會中有許多新人輩出，各國皆發展出獨到的對打風格，故此計畫目的為提升本校跆拳道隊競技實力，吸取國際最新技術，融入訓練計畫，希望選手全面技術能力成長，目標能在未來的國際賽會展露頭角。

二、地點

巴西里約

三、出國期間

出國期間：105 年 08 月 13 日至 105 年 08 月 22 日

貳、簡要行程

一、此次行程的主要內容如表一。

表一：河龍成教練赴里約奧運會簡要行程

日期	重要行程	備註
08/13	搭機前往里約	
08/14	抵達里約、入住飯店	
08/15	參觀跆拳道比賽及訓練場館、觀看選手訓練	
08/16	觀看選手訓練	
08/17	觀看比賽：中華隊黃懷萱 (男子 58 公斤級、女子 49 公斤級)	
08/18	觀看比賽： (男子 68 公斤級、女子 57 公斤級)	
08/19	觀看比賽：中華隊劉威廷、莊佳佳 (男子 80 公斤級、女子 73 公斤級)	
08/20	搭機返台	
08/22	抵達台灣	

參、內容

08月13日（第一天）

搭機前往里約。

08月14日（第二天）

抵達里約，並從機場搭車前往入住飯店，除初步瞭解居住環境外，並與中華台北跆拳道代表隊聯繫。

08月15日（第三天）

第三天早上，到跆拳道比賽場館參觀，並拜訪中華隊教練團，瞭解與討論各國情報，觀看選手練習狀況，中華隊選手由各自指導教練分開帶練習，三位奧運選手各有一名陪練員配合做訓練，訓練內容主要以重擊大踢靶為主，另外加強側踩動作的練習，配合電子護具的得點，與陪練員約束對練，練習反應。

08月16日（第四天）

第四天早上，先到附近各項目的場館參觀，隨後回到跆拳道會場觀看選手練習，關心臺體大選手劉威廷的狀況，給予鼓勵以及討論比賽戰術，提醒修正缺點和各種比賽時的應對方法，研究對手專長動作，模擬處理方式。

08月17日（第五天）

第五天為跆拳道項目開打，第一天賽程為男子58公斤級與女子49公斤級，當日出賽的中華隊選手為黃懷萱，第一場碰到兩屆奧運金牌得主，中國選手吳靜鈺，雖然已在賽前擬定不斷壓迫對手與抬腳阻擋對手攻勢等戰術，最終還是以1-10落敗。吳靜鈺選手則在八強賽落敗，因此我國選手黃懷萱無緣銅牌戰。第一天的賽程，男子58公斤級金牌由中國拿下，女子49公斤級由南韓奪下金牌。

08月18日（第六天）

今天跆拳道比賽量級為男子68公斤級、女子57公斤級，中華隊並無選手出賽。這次奧運跆拳道比賽中，張力十足，尤其是男子68公斤級的約旦選手，雖然身材較差，但憑著果斷及猛烈的連續攻擊，在8強賽中擊敗大會第二種子，設為奪金熱門的南韓隊李大勳，並在決賽中擊敗奧運排名第四的俄羅斯選手，爆冷門奪下金牌。女子57公斤級，由上屆奧運金牌得主，英國隊瓊斯連霸。

08月19日（第七天）

今日賽程為男子 80 公斤級、女子 73 公斤級，我國出賽選手分別為劉威廷與莊佳佳。本校選手劉威廷在 16 強賽中，利用身高優勢，配合正確的戰術，及上端攻擊時間差應用成功，14 比 2 大勝歐洲戰神庫克。8 強賽中，遇上身材比自己更高大的突尼西亞選手，雙方均未發動積極攻勢，都採取保守打法，且劉威廷這場打得不像第一場一樣果斷地出腳，所以雙方在正規比賽的三回合中以 0:0 平手；故進入第四回合驟死賽黃金得分，結果被對手抓到搶攻上端時所露出的空擋，0-1 敗給突尼西亞，隨後突尼西亞選手在 4 強止步，因此劉威廷也喪失爭取銅牌的機會。而我國另一名好手莊佳佳，則在 8 強賽中，多次遭韓國隊選手上端攻擊得分，將比數拉開，最後 9-21 落敗，並在銅牌戰雖先以上端取分，但在最後遭對手上端攻擊取分，逆轉比賽，無緣銅牌。

08 月 20 日（第八至十天）

8 月 20 日搭機返台灣，由於巴西與台灣距離遙遠，搭機時間較長，加上時差因素，故於 22 日抵達台灣。

肆、心得與建議

一、心得

里約奧運跆拳道培訓隊自今年四月開始正式確定人選及進行訓練，除了莊佳佳在 2015 年底以奧運排名前六名取得參賽資格外，劉威廷與黃懷萱在四月份舉辦的亞洲資格賽中，取得奧運參賽門票，本屆奧運會跆拳道項目拿下三席參賽資格。莊佳佳選手為大會種子選手，因此不會在第一輪就碰上其他強手，反觀劉威廷在首輪碰上大會第二種子、黃懷萱碰上大會第一種子，這帶給我國的兩位年輕小將不小的壓力，因此教練團在情蒐及應對戰術上做足了準備，劉威廷在首輪成功運用身材優勢，將戰術妥當的發揮，取得大比分的勝利，而黃懷萱在賽前就有體重控制的問題，共降了 9 公斤，雖在順利通過過磅，但首輪碰上兩屆奧運會金牌大陸選手吳靜鈺讓她吃足了苦頭，想使用卡腳的戰術就沒有發揮得這麼順利，吳靜鈺以快腳補腳來應對，黃懷萱幾乎沒有任何得分的機會，也守不住吳靜鈺猛烈的攻勢。而莊佳佳在八強賽中，遇上小動作較多的韓國選手，沒有馬上做出應對方法，又多次在轉身攻擊後失分，讓對手將比分差距漸漸拉大，無力再逆轉比賽。在銅牌戰中，率先上端得分，但莊佳佳過於保守，一直處於被動的防守，於是在第三回合遭對手逆轉比賽，無法為我國奪下獎牌，也讓跆拳道項目首度在奧運會中未獲得獎牌。

本屆奧運會跆拳道比賽可是戰況相當激烈，比賽的不確定性很高，選手們在高張力的比賽中，不到最後一秒不知道誰會勝出，這次比賽有許多原先看好的奪金熱門選手在很前面就敗下陣來，相對的有許多黑馬出線，例如約旦、象牙海岸都不是跆拳道的傳統強國，但是他們卻在本次奧運會中奪下金牌，這是台灣需要學習與檢討的，比賽處於弱勢、落後的情況下，如何站穩腳步，踢出自己的一套風格，將平時訓練的技戰術運用得宜，而在高壓力的比賽下，心理層面的應對方法也顯得格外重要。

二、建議

奧運會貴為運動員的最高殿堂，每個國家每個選手都卯足了勁去爭取最高榮譽，不僅政府投入人力與財力，教練與選手也付諸了所有的時間、努力。比賽場上瞬息萬變，教練團與選手應該在訓練中模

擬各項比賽中所會遇到的變數，在技術、戰術、體能及心理上，做足全方位的準備。

另外，比賽中教練與選手的溝通也很重要，應該在訓練時讓雙方磨合，默契的培養不是短時間就能達成，哪怕是選手一個眼神，教練都會知道選手想要什麼。

體重控制一直是跆拳道選手很關鍵的一項因素，選手面對高質量的練習，還必須忌口與體重機比賽，這對選手在身心靈上有很大的壓力，希望國家隊在體重的控制上，能參考各國實施的方式，配合減重醫生和飲食的調配，讓選手在這方面能安心的處理，也更加能夠專心在訓練上。

本屆奧運會代表選手黃懷萱、劉威廷都還是相當年經的選手，國家應該持續給資源培訓，記取在本屆奧運會中的寶貴經驗，為未來的國際賽做準備，放眼 2020 東京奧運。

附錄：參訪照片



圖一：與台灣體大林華韋校長(中)、林輝雄教授(左)合影



圖二：比賽會場外



圖三：左起王俊傑教練(中華隊教練)、劉威廷、林潔兒(培練員)合影



圖四：給予本校選手劉威廷賽前指導



圖五：跆拳道比賽會場



圖六：與本校跆拳道學生合影



圖七：與韓國隊教練(右一)及 2 位金牌
(左一、左二)選手合影



圖八：其他場館參訪



圖九：場邊觀賽



圖十：與奧運選手劉威廷於觀眾席
提供戰術分析並合影