

2016 韓國公開賽 返國報告書

摘要

本校跆拳道運動代表隊在學校戮力之奧援下，已展露極佳之潛能，於 105 年全國大專校院運動會中勇奪 8 金 4 銀 3 銅等佳績，並榮獲公開男子組及公開女子組團體總錦標雙料冠軍。另有多位學生入選國家代表隊並獲得優異之國際成績，如林宜青獲 2016 年亞洲跆拳道錦標賽第一名及廖文暄獲第三名、黃鈺仁獲 2016 年加拿大公開賽第一名及 2016 年美國公開賽第二名；另有李宇鈞、楊宗燁入選 2016 年亞洲跆拳道錦標賽國家代表隊，選手展露無限潛能。

為延續本校績優跆拳道運動員之培訓，並提昇國家、學校之競技運動實力，擬定近期訓練、比賽之重點目標。

一、總目標：

培育本校跆拳道運動代表隊選手入選 2017 年世界大學運動會、2018 年亞洲運動會及 2020 年東京奧林匹克運動會之國家代表隊，並以爭取前三名為總目標。

二、階段目標：

培育本校跆拳道運動代表隊選手參與國際賽事，並爭取世界積分，以入選國家代表隊。

目錄

摘要.....	1
壹、目的.....	3
貳、過程.....	3
參、心得及建議.....	5
肆、照片	10

壹、目的

跆拳道運動為亞奧運正式競賽項目，亦為本校重點發展項目；為增進本校學生國際視野，並提升國際競爭力，擬規劃跆拳道運動代表隊參與國際交流暨國際競賽。同時，因應 2017 年世界大學運動會、2018 年亞洲運動會及 2020 年奧林匹克運動會等大型國際賽事，將採計世界積分之名次為參賽資格之評比標準，是以，甄選本校跆拳道績優選手參與國際競賽，以累積世界積分，始能達到參加前述大型國際賽事之資格，進而為國、為校爭取最高榮耀。

貳、過程

(一) 參與賽事：2016 年韓國公開賽 G2

(二) 執行期程：105 年 06 月 28 日至 07 月 08 日止。

(三) 參賽教練及選手名冊：

序號	職稱	姓名	現職或就讀 學校年級	前三個年度參賽成績或 賽事名次	預估訓練 成績	備註
1	教練	蘇泰源	國立彰化師 範大學運動 學系講師兼 跆拳道教練	教練免填		
2	教練	邱郁翔	國立彰化師 範大學運動 應用科學研 究所一年級	教練免填		
3	學生	徐偉翔	國立彰化師 範大學運動 健康研究所 一年級	105 年全國大專校院運 動會公開男子組跆拳道 項目 74 公斤級第一名	入選 2017 年世界大 學運動會 跆拳道國 家代表隊	特優生
4	學生	林若薇	國立彰化師 範大學運動 應用科學研 究所一年級	105 年全國大專校院運 動會跆拳道項目公開女 子組 67 公斤級第一名	入選 2017 年世界大 學運動會 跆拳道國 家代表隊	特優生
5	學生	陳彥羽	國立彰化師	105 年全國大專校院運	入選 2017	特優生

			範大學運動學系三年級	動會跆拳道項目公開女子組 73 公斤級第一名	年世界大學運動會跆拳道國家代表隊	
6	學生	廖郁慈	國立彰化師範大學運動學系三年級	105 年全國大專校院運動會公開女子組跆拳道品勢團體賽第二名	入選 2017 年世界大學運動會跆拳道國家代表隊	績優生
7	學生	廖文楷	國立彰化師範大學運動學系三年級	105 年全國大專校院運動會公開女子組跆拳道品勢團體賽第二名	入選 2017 年世界大學運動會跆拳道國家代表隊	績優生
8	學生	廖文暄	國立彰化師範大學運動學系二年級	2015 年世界大學運動會品勢女子組個人第三名	入選 2017 年世界大學運動會跆拳道國家代表隊	特優生
9	學生	李敏欣	國立彰化師範大學運動學系二年級	104 年全國大專校院運動會跆拳道項目公開組雙人品勢第七名	入選 2017 年世界大學運動會跆拳道國家代表隊	績優生
10	學生	梁家瑜	國立彰化師範大學運動學系一年級	105 年全國大專校院運動會跆拳道項目公開女子組 57 公斤級第二名	入選 2017 年世界大學運動會跆拳道國家代表隊	績優生
11	學生	陳萬家	國立彰化師範大學運動學系一年級	105 年全國大專校院運動會跆拳道項目公開女子組 49 公斤級第一名	入選 2017 年世界大學運動會跆拳道國家代表隊	特優生
12	學生	陳萬芮	國立彰化師範大學運動學系一年級	2013 年世界青少年跆拳道錦標賽國手選拔第一名	入選 2017 年世界大學運動會跆拳道國	績優生

					家代表隊	
--	--	--	--	--	------	--

(四) 績效：

選手	運動成績
廖文暄	女子組個人品勢-韓國組第一名
廖文暄	女子組個人品勢-國外組第二名
廖文暄	最佳運動員獎

參、心得及建議

(一) 廖文暄

這次是我第一次參加韓國公開賽，而這次品勢使用的 PK 賽制我也是第一次打，加上一般我們在賽前就會知道要比的型場，但這次的賽制是要上場電腦才會跳出要比的型場，所以讓我特別緊張，但也特別興奮，因為對手是韓國人都很強。

比賽當天我沒有想太多，就想盡力打，一場一場打就好，我發現沒壓力的比賽反而讓我表現得更好，而且旁邊的對手很強，自然而然就會把自己力量、速度都爆發出來。這次比賽自己的整體表現比我預期的還要好，也知道自己其實也有很好的實力，但我也很清楚雖，然拿到韓國組的冠軍，但其實還有很多更好的選手沒有出來參賽，所以不可以因此就滿足，我還要再繼續往上爬，才能在其他的大賽拿到更好的成績。團體的部分，很明顯我們還差太多了，我們的動作沒有比別人差，但就是打起來的自信與霸氣少了很多，所以是在心理素質的地方不行，接下來我會拉著他們一起練習，讓我們的默契更好，希望在下個比賽就可以看到進步。

這次參加韓國公開賽，我在比賽中體驗到新的賽制，也了解自己可以打到甚麼程度，還增加了自己的知名度，這一趟我覺得非常值得，謝謝學校和教練讓我們可以參加這次比賽。

(二) 陳萬芮

這次韓國公開賽，雖然因為腳受傷沒有上場，但是這六天的賽程也讓我看到很多，學習到很多國外選手的優點，像有一個約旦的奧運選手，他的動作很全面，在處理每個狀況都很細膩，前腳卡完有很多變化，有中端、上端、轉身和正拳…等，這種全面的選手，也比較難制他的動作。他在這幾場的比賽裡，我看到有一

場，第三回合大概剩 5 秒的時候，他是落後一分的，但是他很冷靜的慢慢壓迫對手，壓到對方一抬前腳就出後腳旋踢，時間差和準度都抓的剛剛好，我覺得這也是我該學習的地方，不會因為對手而影響自己的節奏，我常常在比賽或練習當中，因為對手節奏很急很快，我的節奏就被帶走，這樣讓我狀況都處理不好，而且有時候重心還會整個往前偏掉，不然就是支撐腳沒跟上無法接後續的連續動作，而且節奏亂到對方突擊，只能抬前腳卡，來不及做反擊動作。

之後練習我覺得要一直提醒自己身體放輕鬆，然後節奏要有快慢的搭配，不要太急著接後續的動作，因為我往往太想要得分所以重心都沒有先控制好就想要接動作，所以腳落地的點都很大，這樣沒辦法接動作而對手來的時候也沒辦法做反應，先把重心控制在接後續的追擊，不要急著想得分，這樣的得分率提高效果也比較好。

（三）梁家瑜

這次是第一次降 3 量，因為都在亂降，導致在打比賽的時候一直在軟腳，而且因為軟腳所以有種一直被撞飛的感覺，重心控制的不好，都注重在卡腳後的攻擊，但是第一個卡腳沒有卡好、第二個力量都打不進去，整場都只有想到卡腳後的攻擊忘記了還可以用移位完的攻擊，所以都沒發揮出該有的水準，能得分的動作也太少了，我覺得唯一一個優點就是，現在敢用轉身後踢跟對手換前腳的動作了。

自己可以多找時間，把以前的比賽影片好好的看過，喚起以前打比賽的那種感覺，在加上現在新的東西，多模擬多練習把他們做結合，結合出屬於我的得分方法，可以試著練另一面，讓自己多一個籌碼跟對方配，就又會多了一些得分動作了。

（四）廖郁慈

這次的比賽是一個很難得的機會，不過還是一樣太緊張沒有把握機會好好的練習。其實自己要克服最大的問題就是緊張的心態。個人比賽時，太想要表現自己的動作，結果力量反而鎖死發不出來，看起來就是硬梆梆。到了團體，有可能是因為不是自己打，所以也比較放得開，表現起來就比較自然。

這次的比賽中也看了很多其他國家不錯的選手，其實她們也是會緊張，但是如何將自己當時的狀況調整到最好，是我最需要學習的。除了平常訓練以及額外自己加強之外，還可以多看看其他好的選手的影片來做意象訓練。

（五）陳萬家

這次到韓國慶州比韓國公開賽，學習到很多不一樣的技術，也看到了眾多國家的好選手比賽，不管是在距離上的判斷或是落後時追分逆轉勝等…，這都是我們

該學習的，當自己落後時，一般人往往都是不經思考的亂踢，這樣反而越輸越多，而是要冷靜下來找空檔攻擊。雖然這次比賽很可惜的輸了，驟死賽輸給泰國隊，但也讓我發現自己的缺點，我失分率的确很低，可是得分率也很低，這是最需要改進的地方，我的動作太單一了，缺少威脅性的連續動作，這樣沒辦法騙到對手，也讓對手很好防禦。這次比賽下來，我們的選手幾乎都輸在驟死賽，所以我們往後的練習應該要加強驟死賽的訓練。接著要迎接世大運的國手選拔，藉由這次的韓國公開賽，也能發現自己的缺點並改進，讓國手選拔能有好的結果。

(六) 林若薇

這次出國的心態就是再次出來看看其他國家的選手的打法，沒有想一定要有什麼樣的成績，只想試試最近練習的觀念及技術。第一場和香港的選手在打，我只要先去控制對方，其實一切都很好掌控，但我太想要得分導致我一波攻擊後就停在原地，對手攻擊我卻來不及處理，最主要的原因是我踢完動作沒有隨時有反擊的準備，這場是因為對手不好不然我應該第一場就下課了。第二場和韓國的打，韓國的打法比較偏傳統護具(較多後腳反擊旋踢及轉身動作)在節奏上也比較快，在第一回合我先壓迫他運用平時練的(放慢節奏引誘對手進來)用前腳去跟她卡，第二回合我開始想要得分結果在上端的長度都差一點讓對手都很舒服躲掉，在變動作時被對手點到一分後我後腳衝出去了…結果沒出腳還沒事一出腳就被踢到3分，第三回合比數4:2落後兩分我利用警告得分拉平分數進入驟死賽，上場前教練告訴我前腳側踩的點都有出來，注意後腳反擊旋踢手防好就好，上場後的30秒我的側踩都有點但分數就是跳不出來，於是心裡有了個念頭竟然中端都有點那試試看中換上手防好，結果就是我竟然上端沒拉出去被對手反擊旋踢踢到後側得分我輸了。

結論：上端是我的優勢，但如何讓自己的中端得分率增加，而不是都靠上端，還有我的得分動作真的太少在國內夠用但在國際賽真的不行。這是我回來需要加強的東西。

(七) 陳彥羽

其實對這次自己的表現很不滿意，或許是太過急於想得分，所以一直不斷地前進、想要設計對手但卻也不給對手進到我攻擊區的機會、沒目的卻放距離給對手、驟死賽的概念也都沒有；對手前面的動作都是假的，一直在設計我腳落地時要處理，但我卻太執意想得分而沒注意；中間我有嘗試著用慢的去打，很多感應卻一直沒辦法得分，導致自己越來越急，動作越來越大、越來越用力，重心沒辦法控

制所以連拍一直踢不出來；驟死賽時教練讓我嘗試後腳旋踢，但自己出腳時卻猶豫；轉身都沒有做嘗試。

正拳也還要再加強；快慢變化的部分也要練到成習慣；我想可以多穿電子護具去練習驟死賽的部分，讓自己更清楚哪些動作踢的位置對不對。這次的選手還是有不少是以舊護具模式為主，一樣快節奏、距離感很好、小動作較多，但也看到不少前腳運用很好的選手，三星職業隊有一個男生每一場得分率都高，但同時他的失分率也很高，我想他在對手突襲的部分需要更專注，才可以有效地降低他的失分。

日本有幾個男生這次也打得不錯，面對快節奏的韓國隊時，選擇用慢節奏來應對，雖然落後，但他們去主導比賽，在對手未反應時再把分數慢慢拉回來，領先時也沒有選擇守分，而是更專注地去注意對手的每一次攻擊。

（八）徐偉翔

開賽的強度有讓我眼睛一亮，他們在場上的鬥志、積極性、侵略性都是我們必須學習的，這讓我感覺自己在練技術時的強度不夠，感覺是在練動作沒有比賽時的張力，畢竟練習跟比賽還有些差別的，拿靶難免會去配合練習動作的一方，例如；拿靶的側踩進來，練習的人做卡完變旋踢的動作，比賽時對手的側踩的力量比較大，但是拿靶的是有力量但是只會到剛好的一個點不會到你無法接動作，還是跟比賽時有所差距，建議練習時直接穿整套護具練，也可以多打對抗賽，讓動作變成在場上運用，讓選手熟悉動作在比賽場上自然的踢出練習時的動作。約旦男生四量的選手我覺得他把教練所說的動作與技術都發揮得很好，快慢間游刃有餘，出腳都很輕鬆但可以得分，因為他是打點不打力量，也因為他是打點所以連續動作也非常快，這是我要好好學習的地方，練習時可以把這位約旦選手的影片給大家看，教練要的是什麼，因為我覺得他做得很清楚。

雖然這次在國外跟自己人打，但是還是有許多地方沒有處理好，第一回合我側踩有一點沒有目的性也不夠專注，短的沒有處理好被打正拳，身體太過於向後傾斜導致沒有辦法皆連續動作，身體太僵硬，二三回合狀況才好了一些，側踩開始有目的，也開始去設計對手，也做了左手的正拳動作跟轉身動作，正拳有得分，後踢的時間點沒錯但是自己踢不夠高，驟死賽我覺得我也沒有打得很好，得點是對手已較多，但是我有設計上端踢到臉部，有提醒郁翔但是他的角度看不到，可能是默契還沒有很好的原因，最後時間快結束我做了近身的中端攻擊跳分，但是後面還是被取消分數後判警告輸了比賽，自己還有許多不足的地方，練習的技術這次比賽沒用到，自己要檢討多看一些影片。未來練習方向我會要求跟我一組的

人給我比賽的感覺，讓自己習慣比賽的張力把感覺打出來，自己左右的移位要加強都直來直去的很容易出界，連續動作要踢習慣自己常常還可以接動作自己就停下來了。

（九）廖文楷

在這趟旅程出發之前，我為自己設定的目標是想要奪牌，但我覺得最珍貴的是那些無形的收穫，我抱持著學習的心態想出去看看外面的世界，因為在國際賽中收穫與學習到的東西往往是在國內比賽中學不到的寶貴經驗。

這次品勢項目的賽制改為PK制，對我們來說是一個很特別的經驗和挑戰，因為一旦輸了就沒有第二次機會，所以相對的壓力也會比較大，但也因為這樣讓我們更知道要把握每次上場的機會。改為PK制相較於之前的賽制我們要表現和注意的地方就會有所不同，改為PK制我們就更要把速度、力量以及節奏表現出來，對於之前比較注重的小細節可能就沒那麼重要了。

比賽當天在上場前教練一直叮嚀我們要把霸氣拿出來，要對自己有信心，但每次比賽一站到場上我總是會因為不必要的因素而影響專注力，應該要把專注力放在每一個動作上，把每一個動作打好，但我卻把專注力放在擔心自己會不會踢不好打不好，總是想太多反而影響表現，也會因為打的型場不同而有不同的表現，對於自己比較熟悉比較有信心的型場就能發揮得比較好，而對於自己較不熟悉沒信心的型場就會綁手綁腳，也會因為前面的失誤而影響後面的表現，信心來自於訓練，因為每次練習都沒有把每一個細節做好，太容易因為累了就放掉，所以對於失誤率大於成功率的動作就會沒信心做好。

在這次比賽中從熱身開始看到各個國家選手的熱身方式、互相配合的默契都有值得我們學習的地方，還有他們上場的拼勁和霸氣是我比較缺乏也比較需要學習的。謝謝學校以及師長們給予我們這麼多資源讓我們能夠出國比賽，收穫學習到很多不同的東西，讓我更清楚自己未來需要努力的方向以及目標。

（十）李敏欣

這次參加韓國公開賽，是我第一次打P.K賽，一開始很緊張，但知道抽到跟文暄同一組後就沒有緊張的感覺了，只想著打完就好，反而結果比想像中的好。雖然知道放開來打會打的比較好，但是在比賽的氛圍下還是沒辦法做到。

肆、 照片



▲彰師大跆拳道運動代表隊團體照。



▲廖文暄獲選大會最佳運動員。



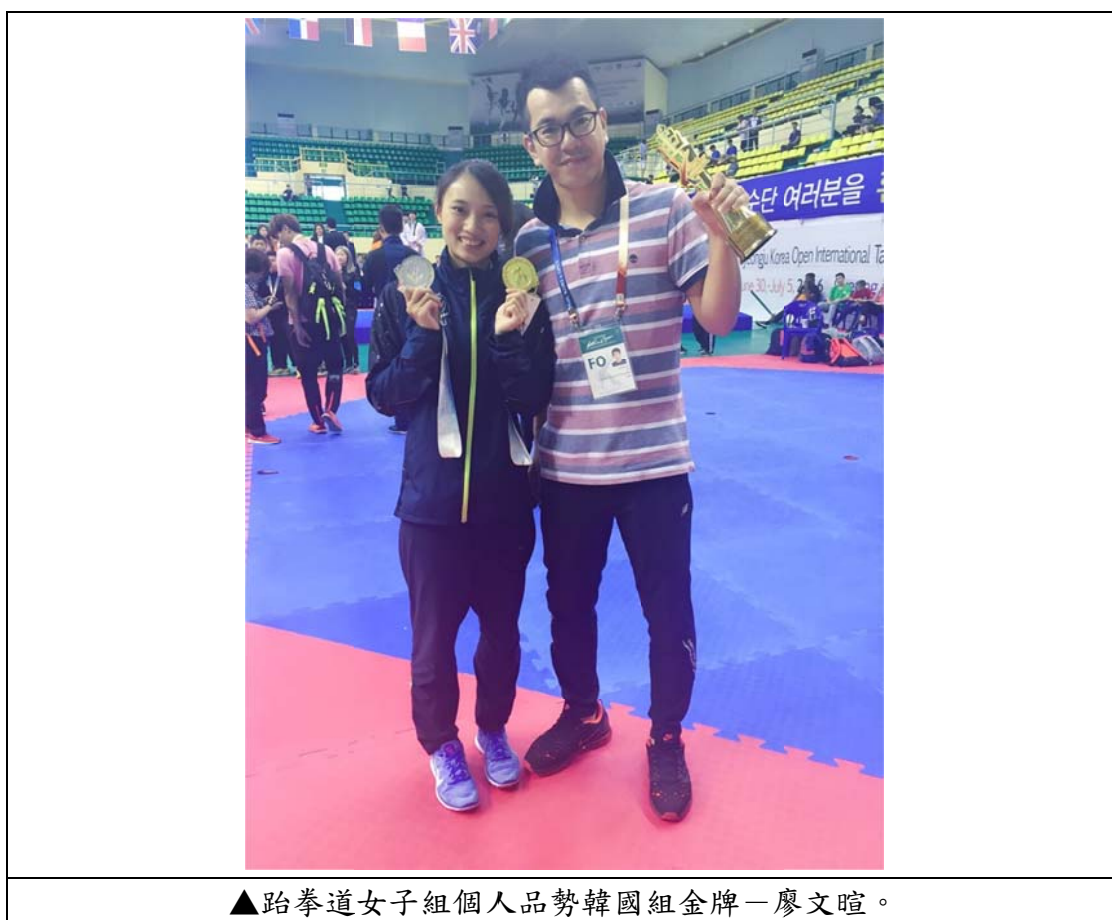
▲跆拳道女子組個人品勢韓國組金牌－廖文暄。



▲跆拳道女子組個人品勢韓國組金牌－廖文暄。



▲跆拳道女子組個人品勢韓國組金牌－廖文暄。



▲跆拳道女子組個人品勢韓國組金牌－廖文暄。



▲賽前訓練



▲賽前訓練



▲賽前訓練



▲賽前訓練



▲賽前訓練



▲賽前訓練