

●李勝陽1996年獲全國十大教練殊榮。



## 跆拳道采奕世流芳的 傑出教練～李勝陽

### ■ 李勝陽小檔案

撰文：唐榮麗

生日：1956年3月1日

出生地：苗栗縣後龍鎮

學歷：中國海專

經歷：1976年起開館授徒至今

2003年全國運動會裁判員宣示代表

現職：臺北縣體育會跆拳道委員會總幹事

中華民國跆拳道協會副秘書長

板橋跆拳道訓練站總教練

專長：跆拳道



總幹事任內，臺北縣跆拳道女子隊獲全國中正杯二十連霸、全國運動會跆拳道女子團體榮獲十連霸、男子組五連霸紀錄。

指導成就：1994年指導學生張榮三參加廣島亞運時，獲跆拳道男子組驍勇第一。

●2002年李勝陽教練獲臺北縣傑出教練獎，與蘇貞昌縣長（右一）、陳幸進副議長（左一）合影。



## 一、前言

2004年雅典奧運會中，中華代表隊跆拳道好手陳詩欣摘下第一面金牌，隨後朱木炎、黃志雄又分別獲得一金、一銀，這不僅是選手個人的榮譽，也帶給全國民眾莫大的信心，中華跆拳道隊能有如此亮眼的表現，歸功於體壇前輩們三十多年的努力灌溉，臺北縣體育會跆拳道委員會總幹事李勝陽就是默默耕耘的幕後功臣之一，為了做好紮根工作、避免優秀選手斷層，他在部分比賽不惜犧牲獎牌，讓年輕選手上陣磨練，這項「接班計畫」果然奏效，讓跆拳道好手與跆拳道精神得以薪傳下去。

## 傳承跆拳道新世紀，看見天堂花

擔任總幹事十年間，他運籌帷幄、整合資源，一方面廣推跆拳道運動風氣，讓民眾認識並接納它，另一方面則加強菁英的培訓，讓優秀選手能在亞運、奧

運等國際賽會上斬露頭角，獲頒三次國光體育獎章的李勝陽，果然看到開花結果的喜悅，他同時希望教育部能恢復已經中斷的教練國光獎章，如此將更能燃起教練們鞭策選手的雄心壯志，讓所有教練和選手都在無後顧之憂的情況下，繼續邁向金牌之路。

## 二、求學過程及擔任教練經歷

### 家族的運動細胞展現光彩

出生在苗栗後龍鎮一個平凡家庭的李勝陽，幼時就聽說家裡曾發生一件憾事，那就是祖父曾是日據時代一家國術館的師父，有一天一名日本柔道選手要求兩人打一場擂台賽，由於兩種運動的規則不同，專攻國術的祖父一個不小心被對手近距離攻擊而摔下臺，最後不但輸了生命，也輸了整個家庭。求學期間，每次想到昔日祖父的種種，就感覺不勝唏噓、內心激盪澎湃、久久不能自己。

李勝陽5歲離開老家遷到臺北市，就讀雙園國小、萬華國中，當時李小龍的功夫旋風風靡各國，韓國盛行的跆拳道也引進臺灣軍中推廣，軍中人士又把這一股風潮帶到民間，並結合警界、學校等，由點而面擴大大學習層面，李勝陽國三那一年就接觸跆拳道，升上中國海專，更在學校社團加強訓練實力，還沒畢業就被挖到道館當教練。

喜歡上跆拳道除因當時武術風行、好奇心驅使外，李勝陽認為來自家族的運動細胞也是主因，他相

父的遭遇帶給他很大的衝擊，他感覺好像祖父在遠方招喚他，告訴他任何事都不要留下遺憾，或許因為這種感動，讓他與跆拳道結下不解之緣。

由於他進入跆拳道領域是心甘情願，而且深知運動有益健康，所以每天都勤練苦練，儘管當時只是粗茶淡飯、且運動量大，但從不膩累，練完後全身汗水淋漓，成為最大享受。小時候生活環境苦，當時雖然十分風行棒球，可是必須有錢買球具，才能加入棒球隊，在家計不寬裕的情況下，他寧願選擇個人風格較濃的跆拳道，既不必找人組團隊、也不用花錢買球具，只要穿上道服就可發揮實力，踢出自己的風格。

在萬華江道館練跆拳道時，學習態度很認真，總喜歡提早到、下了課還留下來與師兄弟切磋專業技能，氣氛相當和諧，體會慢工出細活的道理後，深知學跆拳道絕不能速成，而內斂、懂得調適壓力也很重要，由於練得頗有心得，因而獲賞識升為助教。

後來搬到板橋，得知有一家道館要頂讓出

去，在沒考慮太多的情況下，他就花了三千塊錢頂下來，沒想到才半個月，房東就要收回房子，讓他的投資完全泡湯，搬離時只好連舖在地上的榻榻米都搬走，畢竟這都是他的血汗錢，1976年時那三千元幾乎是他所有的積蓄，面臨這種衝擊，真是無語問蒼天，雖然因涉世未深、一出道就重重跌了一跤，但李勝陽並未心灰意冷，他仍懷著對跆拳道的熱愛，尋覓另一個場所，租下來開館授徒，後來在廣島亞運中獲跆拳道金牌的張榮三就是他的學生。

## 三、指導成就

### 向下扎根，因材施教的亮麗成績

●李勝陽教練獲頒國光體育獎章。

1970年就加入跆拳道行列，雖然成長過程勤練苦學，卻每次都因陰錯陽差，與國手之路擦身而過，李勝陽對這件事，一直無法原諒自己，正因如此，他決心開館授徒，好好培養跆拳道人才，他一邊自我鞭策、繼續練習，一邊因材施教，依每個選手的特點、給予最適當的啟發。

在跆拳道館裡，的確培養出一些忠肝義膽、技藝超群的學生，一有比賽，總是會為道館爭取許多獎杯。也因為如此，這批學生也是各學校、道館爭相挖掘的對象，其中在國立體育學院任教的張榮三，就是這一批學生中的一員；當國家所有希望集於他一身時，身為教練的李勝陽就感受責任加倍的壓力，儘管所有人的眼睛都在看，他仍能有條不紊地培訓選手、分析戰況，教學生發揮最大優勢贏得獎牌。

由於教導有方、全力以赴，學生才得以在體壇寫下亮麗紀錄，張榮三甚至得到亞運

金牌，李勝陽個人因而陸

續獲教育部頒發三等

一級國光體育獎章、

二等一級國光體育獎

章和一等三級國光體

育獎章。此外，像張其

林、黃美德等參加世界級

比賽的國手，也都是他

的學生。



由於當時每年在中正杯跆拳道錦標賽中拿下女子隊冠軍，所以曾多次帶隊到美國參加公開賽，美國公開賽是僅次於世界錦標賽的大型、嚴謹度高的比賽，由於和來自全世界各國的四、五百名選手較勁，競爭相當激烈，不過臺北縣籍國手占一半以上的中華代表隊仍堅持奮力向上，打出好成績，還創下三連霸的輝煌紀錄，讓中華跆拳道名揚四海。

著眼於長期戰力的李勝陽，深知社會組要有良好表現，必須先從中學組扎根，因此身為臺北縣體育會跆拳道委員會總幹事的他，每次挑選選手及培訓時過程十分嚴謹，唯恐有遺珠之憾。例如，縣中運時各個量級最多只能推選三人參加全（區）中運，他為求更公平，捨棄單淘汰賽靠運成份居多的挑選模式，而改採奧運模式，讓掉入敗部的好手也有機會敗部復活，選拔出真正的前三強代表出賽。這樣一來，必須增加很多場次、花費較長時間和經費，但他認為可避免單淘汰賽中兩強相遇、必有一強出局的遺憾。

選拔出來的選手除個別訓練外，賽前一個月則安排集中訓練，代表隊教練必須提出完整的培訓計畫、排好課表，做穩定訓練。這期間，老手可以帶新手、做良好的示範與經驗傳承，這就是李勝陽堅持「慎重選拔、落實集訓」的原則。

#### 四、教練工作對自我及選手的影響 以身作則，術德兼修

李勝陽認為，學生訓練不好，教練的責任占百分之九十，站在學生面前的教練必須帶頭去做，不管是踢、打、轉，每個步驟都應親自示範，所以他每次上完課，道服都是濕透透，當上第二班時，必須換上另一套道服，他很不贊成教練只動口、不動身，因沒流汗而一套道服穿好幾堂課，這樣子學生學不到精髓，或許這是基於職業倦怠，但絕不應該因此而影響教

學，他堅持親自示範的態度非常重要。

李勝陽說，跆拳道是始於行禮、到行禮完畢的健康運動，講究的是禮節、修養，絕非打贏就是英雄好漢。過去，跆拳道隊員到道館每天都要先宣誓，不只要求學生以禮待人、誠懇健身，連教練也有具體的生活公約，至少不能在道館抽菸、更不能有酗酒等不良習慣，要的就是建立一個嚴謹、和諧的強身環境。基本上，學生一到道館就要先敬禮、向教練問好，練習完畢與教練、同學互道再見時再敬禮。他強調，習慣就會成個性，個性決定命運，養成一個達禮的習慣，是人生中珍貴的資產。

#### 五、自我期許及建議 歷事練心的感恩與智慧

李勝陽教導跆拳道，「道」永遠重於「術」，他常嘆：一、時下年輕人不懂得服侍別人；二、不存感恩的心。所謂服侍別人，就是懂禮貌，有公德心，例如有客人到訪，至少應熱誠親切地招呼、寒暄、倒茶，即使不是自己的朋友，也不應冷落人家；至於「感恩的心」，就是感謝別人對自己的好，心存感恩的人，才懂得生活倫理與道義。李勝陽不斷以身教教導學生，並告訴他們「知道只是常（知）識，行動才是智慧」，習武也要修身養性、從潛移默化中提升層次。

他以實例說明道館一名小男生，沒練跆拳道之前，整天都蹦蹦跳跳、踢來踢去，學習後反而不隨便踢、打了。他的祖母覺得很奇怪，詢問他時，只說腳很酸，深入了解後才發現這名小男生看到道館內其他人的功力，自認自己只是個菜鳥、不好意思踢來踢去，直到正式測驗時，他的家人才看到小男孩進步不少，李勝陽說，一山比一山高，學會含蓄、謙虛，才有更大的進步空間，過去曾有人想試試自己的身手，而找路上不認識的人當沙包，實在不應該，對沒學過

武功的人來說也有欠公平，他深嘆一口氣說：「這是學費問題。」

在板橋擁有兩家道館的李勝陽，下一步將向日本發展，進一步做專業交流和移地訓練。日本的跆拳道發展，多是先成立家長後援會，家長凝聚一定力量後促成道館的成立，如此也較能保障學生權益。他希望打造一處更活潑、更精緻的學習場所，讓更多人輕鬆接觸這項運動，並享受健康的成果。

三十多年前學跆拳道的人，都甘願苦練，絕少膩累，現在孩子的生活相對優裕，有些小孩學跆拳道卻好像是為父母練的，常抱怨因而犧牲了打電動玩具和玩耍的時間，這與他過去拜託父母多給一點時間訓練實在差很多，何況當年因未將跆拳道列入正式比賽，參賽機會很少。

#### 六、結語

1995年當選全國十大傑出運動教練獎、1996年獲臺北縣十大傑出教練獎、2002年獲臺北縣傑出教練獎、2003年參加第四十五屆世界跆拳道聯盟舉辦國際裁判講習會獲傑出表現榮譽獎等，李勝陽在跆拳道領域耕耘的足跡深遠而有意義。他認為，任何金字塔的建立，都需穩固的底盤來支撐，臺北縣的教練及選手們在金字塔上都有奪取奧運金牌的雄心大志，選手們在希臘雅典奧運奪下的金、銀牌，確實達成了目標，也給新秀更大的鼓舞和信心。

但當教練、選手邁力拚金牌之際，希望政府當局能夠再多給予一些實質上的鼓勵，若能恢復已斷炊的教練國光獎章，教練和選手將更能在無後顧之憂的情況下專心訓練、增強戰力，繼續往下一屆奧運金牌之路邁進。



●2003年全運會時，李勝陽教練榮膺裁判宣誓代表殊榮。