

●張婉貞（左一）於2001年韓國濟州島世界跆拳道錦標賽榮獲銀牌。



大器晚成的跆拳道選手

張婉貞

■張婉貞小檔案

撰文：林麗如

生日：1979年9月29日

出生地：臺北縣樹林市

學歷：中國文化大學運動教練研究所碩士

現職：臺北縣立溪崑國中體育教師

專長：跆拳道



運動成就：**1996**年比利時公開賽銅牌
1997年主委杯跆拳道錦標賽銀牌
1997年丹麥公開賽金牌
1998年臺灣區中等學校運動會金牌

一、前言

會和跆拳道結下不解之緣，當初也可以用誤打誤撞來形容，再加上自己哥哥的支持，要不然，張婉貞的跆拳道之路，恐怕連開始都沒有就結束了。在練習跆拳道的過程裡，獲獎的喜悦和練習時的辛苦，總是互相交錯著，留給張婉貞許多難忘的回憶。從田徑選手到練習跆拳道，是張婉貞的決定，雖然不後悔走這條路，但面對選手退下比賽舞臺的惆悵心情，她還在調適中，並且也企圖從自己最熟悉的跆拳道中，發現生命中的另一個高峰。

二、求學過程及運動經歷 放棄田徑，改練習跆拳道

從小身高就可以算是鶴立雞群的張婉貞，就讀國小後，當然是田徑選手的最好人選。長得高，所以田徑場上，專攻的項目就是六十公尺短跑。雖然，張婉貞在短跑項目的表現，也算小有成績，在全臺北縣國小運動會中拿下第四名，但她卻發現，就算有身高的優勢，但自己卻不適合再繼續跑下去，就這麼當下一個念頭，國小畢業的張婉貞放棄短跑。

失去田徑場競賽的空間，國中前兩年，張婉貞都埋首在書堆中，為升學作準備。張婉貞不與運動接觸，倒也順了父母親對她的期望，好好把書讀好，考上理想的高中。只是，張婉貞對自己所做的決定，似乎還是有疑慮，身體裡面活躍的運動細胞，還是在體育上與人競技。

想要學某項運動的想法在張婉貞心裏，越來越強烈，就這麼誤打誤撞跑到跆拳道館練習跆拳道。當時，張婉貞在父母不知情的情況下，就直接到道館報

名練習。那時候，想要參加跆拳道館的訓練，還必須繳交學費。張婉貞不想向父母親伸手拿錢，就怕練習跆拳道的決定，會被父母親一口否決。因此，為了籌措學費，張婉貞決定找到自己高職中剛畢業的大哥張瑞麟搬救兵，開口借學費。沒想到，大哥不但二話不說，直接拿錢給她，而且還舉雙手贊成她去跆拳道館練習。

在大哥的金錢支持以及鼓勵的態度下，張婉貞更加確定自己的選擇，勇敢走入跆拳道館，接受訓練。國中三年級，才起步練習跆拳道，張婉貞形容：「自己就像超齡的學生，坐在幼稚園裡上課一般，事實上，她的個頭不輸人，但技術就是差人一等。」而啟蒙教練宋景宏並未給他太多壓力，反倒是鼓勵她要以自己身高的優勢，加緊腳步追上其他人。

大器晚成型選手， 教練鼓勵多於指責

宋教練對學生嚴厲的訓練，在學生口耳相傳之下，可是出了名的兇，張婉貞說，訓練過程中，宋教練的嚴格要求是絕對有的，但她因為起步就比別人晚，怕輸給其他人，自己壓力也大，可能如此，宋教練對她的態度並不是這麼凶。這樣一來，張婉貞反倒會擔心，是不是宋教練不夠重視他，更要加緊練習打出好成績來。

另外，在和宋教練溝通過後，宋教練認為她非常有練習跆拳道的資質，只是屬於“大器晚成”型的選手，所謂的大器晚成，指的是張婉貞接觸跆拳道的時間比人家晚，並非是天資駑鈍之材，只要經過適當的訓練，照樣可以趕上其他人的進度。有了宋教練“資質好”的誇獎，張婉貞更是要以實際的成績來證明宋

1998年墨西哥世界大學跆拳道錦標賽金牌
1999年全國中正杯跆拳道銀牌
1999年加拿大世界跆拳道錦標賽銅牌
1999年全國運動會跆拳道金牌

教練的眼光沒有看錯。而且，她也相信「充實的準備是為了迎接明天的勝利。」

也就是認真練習跆拳道，張婉貞幾乎待在道館中，也因為不小心受了傷，手腳扭到或是其他運動傷害，就等於是讓父母親間接了解到她背著他們偷偷練習跆拳道的事實。雖然，父母親了解實情後，並不是很贊成，但從張婉貞的表現來看，父母親的態度也逐漸從反對轉為支持。「只是，每當我意外受傷時，兩老的心疼與不捨之下，還是會對我的選擇提出意見，但我知道，這都是父母親對我表達關心的方式。」

三、運動成就

助骨之戰，回憶點滴在心頭

國三，首次對外參加比賽，張婉貞就拿下省長杯第三名，成績不算理想，但對於張婉貞來說，卻具有

鼓勵的性質。因此，國中畢業後，保送樹林高中。張婉貞回憶說，在高中三年裡，印象最深刻的就是高二那年舉行的區中運與隊友一舉拿下五面金牌，個個是冠軍。

雖然，因為積分的關係，無緣奪下團體冠軍，但這其中的榮耀，已經夠讓他們高興。只是就算拿下了第一名，張婉貞的成績還是與國手選拔擦身而過。幾次的選拔賽，總是失望而歸，張婉貞為了爭取出賽資格，先是取得北縣代表權，再設定最後目標為國手。一番努力後，才有國手資格，並且在首次參加1998年世界大學錦標賽時，一舉拿下冠軍寶座。

具有國手資格，還拿下金牌，對於在跆拳道上晚起步的她來說意義非常，張婉貞更想以優異的表現來爭取好的成績。隔年1999年，同樣也是參加世界跆拳道大學錦標賽，在左營受訓時，被一位反擊後踢相當



●2001年世界跆拳道錦標賽張婉貞（左一）與宋景宏（右三）教練及隊友合影。

2000年全國中正杯跆拳道金牌
2000年美國公開賽銅牌
2001年越南世界杯跆拳道銀牌
2001年全國運動會跆拳道金牌

2002年美國世界大學跆拳道錦標賽銅牌
2003年全國運動會跆拳道金牌

有力的學姊給意外踢中肋骨。

在比賽時或是練習時，意外受傷，其實對跆拳道選手來說，可以算是家常便飯，所以張婉貞也不以為意，在接受治療後，隨即到加拿大參賽。只是屋漏偏逢連夜雨，又在練習時，被第八量級的男隊友不偏不倚踢中受傷的肋骨，讓她幾乎趴倒在地，痛得喘不過氣。隨後幾天，隨同出國的宋教練替她進行拔罐治療，但兩次受傷下來，整個療效只能恢復平常的八成實力，而且只要身體稍微跳動，肋骨就會隱隱作痛。

撐著身體的傷痛，張婉貞硬是擠進前四強內，與荷蘭的對手爭奪二、三名。當時，為了避免對手看出是帶傷參賽，還得刻意注意偽裝戰術的運用，與對手展開心理攻防戰。只是，這一次張婉貞還真的不受幸運之神眷顧，想要出假招，挫挫對手銳氣，卻沒想到居然失手，沒嚇著對方還沒關係，自己還反倒摔了一跤。這一摔，居然又是受傷未恢復的肋骨中獎。這下子，不但被對手看出破綻來，肋骨受傷的部位更是痛得厲害，張婉貞強忍著痛繼續比賽，最後第三名的結果還讓她感到欣慰，只是一想到這一連串比賽經歷的坎坷，直到現在自己都認為「真倒楣」。

灌水增體重，喝水成夢魘

除了肋骨受傷的回憶之外，跆拳道選手有時候就容易因為體重的斤斤計較，必須偷斤減兩。當然，這是跆拳道界不爭的事實，只是為了這幾兩重的重量，可都是折磨。

張婉貞說，記得有一次，在大陸瀋陽比賽時，事先還拿捏過時間，先灌了一大杯水增加體重，但沒想到前往比賽場地的車程當中，居然遇到塞車。車子就這麼卡在車潮中，動彈不得，而這時又偏偏尿意來

了。所謂孰可忍孰不可忍，既然憋不住，隨即向教練呼救要停車，急忙在瀋陽的大街招牌下，趁著四下無人時急忙「方便」。這次的灌水經驗，還算順利解決，但另外一次可就沒這麼幸運，要喝的水是順利吞下肚了，只是還沒秤體重，突然間，肚子裡面的胃像是轉了個方向，喝下去的水，就在裁判前通通吐個精光，一滴不剩。過磅秤體重還有一次機會，還是得忍著白開水無味的滋味，咕嚕咕嚕吞下肚。

反覆拿著沒味道的水猛灌，讓張婉貞事後只要看到白開水，反胃噁心的味道，直接刺激腦袋中樞，對水的感覺幾乎只能用惡夢來形容。但張婉貞分析：「自己體質不易發胖，加上每天都在練習跆拳道，想要靠吃來增重，或是其他方式，還真的是難為，有時候，往往為了計較斤兩之間，沒辦法只得卯起來灌水。」

四、運動對人生的影響 辛苦練習，體驗勝利滋味

張婉貞還在田徑場上跑短跑時，可能因為接觸的時間很短，並未在短跑項目中，感受到運動帶給自己的榮耀。直到在比賽場上擊敗對



●2001年世界跆拳道錦標賽會場留念。

手那一刹那，才領略到勝利的滋味竟是如此甜美。

張婉貞認為，當初接觸跆拳道之後，從超齡學生插班就讀的尷尬處境，到贏得第一場勝利，自己無時無刻不在和自己戰鬥。不管是毅力、還是體力以及跆拳道技術上，張婉貞都收穫良多，也從其中體驗到堅持到底必定勝利的說法。

張婉貞說：「國三才開始練習跆拳道，我了解到自己的情況，已經錯過

了黃金時期，但也就此放棄，不但是不給自己機會證明有能力做得

到，同時也是給自己藉口逃避。為了證明自己確實有體育細胞，堅持就是最好的良方，勇於挑戰，幫自己找到成功之路。」

另外，從國中開始加入跆拳道行列之後，和其他運動項目的選手一樣，張婉貞最實質受惠的就是保障了升學之路。只要在比賽場上有傑出的表現，就等於是拿到了升學的快捷車票。

五、自我期許及建議 提昇跆拳道成績，重視選手生涯規劃

張婉貞認為，在臺灣目前的制度內，體育成績優異確保了升學無慮的出路，但也因為未替選手確切著想，讓很多選手在畢業之後，面臨找工作的窘境。

目前張婉貞也有同樣的煩惱，她認為她並不後悔

選擇跆拳道這條運動之路。如果可以重新來過，她還是會選擇跆拳道，但可能會提早轉換跑道，為自己未來的「工作」做準備，或許學一技之長，或許朝著跆拳道專業教練發展。張婉貞認為：「臺灣的體育制度重視的是選手拿金牌為國爭光的瞬間，但卻忽略掉如何再去利用這群選手的場上實力，訓練下一批種子選手，為臺灣爭取好成績，如此一來導致臺灣的選手，容易出現斷層，在成績無法延續的情況之下，想要再躋身世界前幾名的排行，就更難如願。」

要拉拔臺灣的體育發展，絕非單只有選手的表現，其他的因素都必須考量在內，包括教練的培訓制度，選手生涯規劃等，都缺一不可。

張婉貞說，以目前跆拳道拿下奧運金牌的表現而言，臺灣還可能持續一陣子的學習跆拳道風潮，但這個旋風式的流行冷卻之後，跆拳道會不會就在臺灣的體育項目中消失？

六、結語

對於臺灣目前的環境，無法充分給運動選手一個保障，張婉貞老實說感到有點氣餒，甚至也可以說是失望。但張婉貞認為，運動界中小環節出錯，並不會扼殺她對跆拳道的喜愛，只希望說出自己的心裏話，呼籲臺灣相關單位重視體育選手的生涯規劃，也等於是為了臺灣下一代的運動表現鋪路。

