



●穿上跆拳道服的李佳融，有著一份書卷氣質。



基層跆拳道耕耘者～ 李佳融

■ 李佳融小檔案

撰文：黃邦平

生日：1963年11月30日

出生地：臺北縣泰山鄉

學歷：臺北市立體育學院教練研究所碩士

經歷：省立基隆女子高中體育教師兼導師

國立泰山高中體育教師兼跆拳道教練

國立泰山高中體育組長

國立泰山高中校長秘書

現職：國立臺灣師範大學運動競技系講師

國立臺灣師範大學體育室訓練組長

跆拳道國家教練及裁判

專長：跆拳道、防身術、拳擊、

運動訓練法、體育行政

指導成就：1999年高靜怡世界跆拳道錦標賽重量級冠軍

資格賽第一量級金牌

1999年賴卉芳雪梨奧林匹克運動會亞洲跆拳道

跆拳道賽冠軍、全國春季運動會冠軍：那年他回到母校泰山高中任教兼任跆拳道教練，第二年就拿下全國中等學校跆拳道賽高男組第一名、高女組第三名，接下來每年都有優異的成績，泰山高中選手也入選臺北縣代表隊、國家代表隊，成為國內跆拳道運動的勁旅。

李佳融說，基隆女中的選手實力都不弱，表現讓他與有榮焉，母校泰山高中之前曾經有光輝的歷史，一度沒落，在他手中重新奪回第一，重新出發的意義更非平凡，他最驕傲的是指導學生的過程中，要求跆拳道學生都必須文武兼備，不能光練武，更要重視課業發展，後來幾年中，在教育部舉辦的保送大學考試裡，泰山高中的跆拳道選手錄取率都高達八、九成，好幾次高達百分之百，錄取率也是全國最高。

其中讓李佳融最難忘的是當年兩名迷途的中輟生蔡志宏和蔡明誌，這兩人都曾在國中畢業後就不願再升學，進入社會找工作，當其他教練推薦，就讓他們白天進入泰山高中體育班上課、晚上練習跆拳的行列，不過兩人只想練武、不想讀書，李佳融費了好一番工夫鼓勵他們兼顧課業發展，也找機會告訴學生學歷也很重要，後來這兩名當年不想唸書的少年不但完成高中學業，還順利上了大學，完成教育學程，他們本來不想當選手卻當了選手，更沒想過要當老師，曾經中輟學業的迷途羔羊卻真的當了老師，蔡志宏現在在基隆女中任教，蔡明誌還在臺北縣二重國中擔任體育組長，讓當年其他不看好的人跌破眼鏡。

●穿上跆拳道服的李佳融教練，這是他擔任泰山高中總教練的帥氣模樣。

1999年，是李佳融擔任教練生涯的另一個高峰，他指導的臺北縣籍選手高靜怡，參加在加拿大舉行的世界跆拳道錦標賽，奪下我國史上首面女子重量級世界金牌，這項紀錄還沒有其他國手超越；同年他指導的另一名選手賴卉芳，在菲律賓參加2000年雪梨奧運跆拳道資格賽奪下女子第一量級金牌，為我國爭取到跆拳道首次納入奧運正式項目的參賽權。

李佳融說，雪梨奧運是跆拳道第一次列入正式比賽，當時在歐洲舉辦的世界資格賽臺灣選手落敗，最後的機會就在亞洲資格賽，賴卉芳的優異表現為臺灣爭取到參加奧運的難得機會，可惜接下來在國內選拔時敗給絕大多數教練看好的另一位好手紀淑如，甚至媒體也都比較看好紀淑如，最後紀淑如奪下奧運銅牌。



後來他依舊認為當時如果是賴卉芳參賽，奧運成績應該會更好，他認為其他人沒有考慮到當年賴卉芳已經成年，但紀淑如年紀輕，仍在成長發育，這判斷出於多年基層教練的經驗，卻未必能獲得共鳴。

四、教練工作對自我及選手的影響
基層教練全力付出甘苦雜陳

李佳融說，自己一開始可能真的沒有天份，不過他認為有天份的學生往往都不會繼續練習跆拳道，因為道館都只能利用晚上、假日苦練，年輕的孩子正值青春，外面又有花花世界吸引，有

多少小孩子願意每天這樣流汗、受傷？反過來說，如果小孩子真的願意這樣練習跆拳道，也絕不會有時間學壞。

教練時時刻刻都要陪著學生，食、衣、住、行、育、樂，通通都要管，一個階段不管，學生可能就會出狀況，運動營養要管，服裝設備要管，住得好不好和隔天比賽表現一定有關，甚至交男女朋友也要管，他引用NBA的專家說法：要培養好選手，訓練佔百分之卅，管理佔百分之七十，現在臺灣學校裡的教練百分之九十五都是義務職，哪裡可能再請經紀人、管理人？怎麼可能還有錢花在管理上？

回想自己擔任教練的歷程，也感覺到對家人的虧欠，連父親也一直誤會，因為老師有寒假、暑假、春假，可是教練卻沒有，當教練花的時間比當選手還要多更多，這十幾年來，假期都花在培訓學生身上，從來沒有好好陪過自己的老婆、孩子，連到公園散步這樣不必出國、不必花錢的事都做不到，太太曾經在公園裡看到別人夫妻一起散步，當場落下眼淚，如果他選擇享有完全的家庭生活，就沒辦法兼顧教練的工作。

「老婆說，當我的老婆不如當我的學生，當我的兒女也不如當我的學生。」李佳融說，像他這樣瘋狂的不多，只要工作有時間，課餘就是教跆拳道，沒有私人的生活，擔任高中教練不僅沒有錢領，還要想辦法為選手籌錢，他親眼看到很多好教練就是這樣垮掉的。

五、自我期許及建議
教練是運動勁旅的靈魂

他認為，一支好的運動勁旅，教練正是靈魂，一名選手出了問題，可能三天的訓練

都會打折扣。李佳融說，像目前國家代表隊的編制就不錯，有助理教練、管理教練、運動科學人員和心理醫師，2004年雅典奧運是相當成功的範例，在賽前兩星期他就在電視節目中大膽預言能拿下兩面金牌，不過他希望協助選手的運科人員和隊醫都能長時間和選手配合，否則醫生很忙，選手也不敢輕易告知病況，甚至寧可去找國術館推拿，出國時受傷更不敢講，特別是心理醫師到了出國才跟去更沒有用。

他也認為，在奧運場上獲得佳績並不只是奪牌的選手、教練有功，還有很多支援「陪訓」的幕後英雄，應該好好鼓勵，有時候記者都有功勞，像他自已就是因為參加比賽名字會上報，這份榮譽感讓他投入的動力沒有停過。

六、結語

李佳融1988年進軍首次奧運跆拳道表演賽的國手選拔賽中，原本不難獲選國手的他竟然失之交臂，讓他希望未來能訓練優秀的選手再挑戰奧運，身為教練，這個目標沒有達到前，絕不會放棄。



●李佳融教練（左四）和他親自指導的賴卉芳（右三）參加2000年雪梨奧運測試賽奪得金牌，賴卉芳當時奪得菲律賓舉辦雪梨奧運亞洲資格賽女子第一量級金牌，為我國爭取到進軍奧運的機會。