

## 射箭「奧運局」對抗賽制度介紹

余瑞華

### 摘要

隨著奧運會競賽制度的改變，國內的比賽亦改為頗具挑戰性的奧運局，這種比賽制度，帶給選手更大的壓力，所以心理的調適良窳，對競賽的歷程有很大的影響。面對奧運局的挑戰教練除了加強技術，體能的訓練外，更須加強心理能力訓練，使選手在壓力下能善用心理策略，發揮優異的心理控制能力，才能提昇選手的心理極限，發揮其潛能締造佳績。

關鍵詞：奧運局、射箭

## 壹、前言

爲了配合電視轉播及增加可看性，國際射箭總會在 1992 年巴塞隆納奧運會時，揚棄了行之多年的雙局制及改良過的晉級制，而採取了「奧運局」的比賽方式。

1993 年「奧運局」經過修正後，競賽內容作成定案，國際射箭總會正式公佈實施，奧運、亞運、世界盃錦標賽及亞洲錦標賽均需依此制度實施。中華民國射箭協會以符合國際射箭潮流，以免和國際脫節亦將國內比賽改爲奧運局。

雪梨奧運中華女子射箭隊在排名賽時團體名列第三，直接晉級 8 強，只要贏一場，就可以爭獎牌，而且準決賽不會先遭遇射箭強國南韓隊，甚至有機會問鼎金牌。面臨關鍵大賽，未能發揮應有實力，錯失締造佳績的絕佳機會。

從排名賽中可見中華女子隊在技術方面已達世界水準，而從對抗賽中顯見心理層面有待加強。

## 貳、奧運會射箭競賽制度沿革

### 比賽制度的演進：全項雙局制演變為晉級制到奧運局淘汰賽

舉行奧林匹克運動會以來，射箭運動就是它悠久的項目之一；國際射箭總會自 1972 年奧林匹克運動會採用全項雙局制，沿用至 1984 年洛杉磯奧運會，這奧運最悠久的項目卻顯現了，觀眾不熱衷、轉播不易、賽況不熱絡、勝負未能立即揭曉...不賣座等缺點，爲了提昇此項目的可看性，吸引更多的觀眾，擴大門票收入 1985 年 10 月國際射箭總會將奧運射箭賽的比賽制度，改爲晉級制並決定自 1988 年漢城奧運會實施。「晉級制」並未帶來預期的效果，反而因賽制特質造成了紀錄無法延續。1991 年射箭總會將奧運會射箭比賽制度改爲「奧運局」並決定自 1992 年巴塞隆納奧運會實施。這種被稱爲「聚死賽制」的一對一對抗賽促使承辦單位、裁判、教練、射手...以及紀錄的建立與認定都面臨了極大的震撼。

### 一、全項雙局制：

全 項 雙 局 制	以 總 分 排 名 次
男子距離：90 公尺、70 公尺、50 公尺、30 公尺 女子距離：70 公尺、60 公尺、50 公尺、30 公尺	單局：每距離射 36 箭，四個距離共射 144 箭。 雙局：為單局射兩回，共 288 箭。以總分排定名次。

### 二、晉級制：

預 賽	全 項 單 局	前二十四名，進入次賽
次 賽	男子：90/70/50/30 公尺 女子：70/60/50/30 公尺	每距離各射九箭 取前十八名進入複賽
複 賽	男子：30/50/70/90 公尺 女子：30/50/60/70 公尺	每距離各射九箭 取十二名進入準決賽
準 決 賽	男子：90/70/50/30 公尺 女子：70/60/50/30 公尺	每距離各射九箭 取八名進入決賽
決 賽	男子：30/50/70/90 公尺 女子：30/50/60/70 公尺	每距離各射九箭 以總分排名次

### 三、奧運局

奧運局之內容可分為：

<p>第一階段： 排名賽、資格賽</p>	<p>奧 運 會</p> <p>男、女選手均射 70 公尺各 72 箭，以總分排名，是為排名賽，男、女各取 64 名，晉級下一階段之比賽。</p>	<p>其他國際競賽(包括世界錦標賽、亞運會及亞洲錦標賽)</p> <p>男子：90/70/50/30 公尺 女子：70/60/50/30 公尺 依排名取個人 64 名或 32 名，晉級下一階段之比賽。</p>
<p>第二階段： 個人淘汰局</p>	<p>(一)從這個階段開始，比賽都在 70 公尺的距離舉行，依據分組表(附件一)每兩位選手為一組，對抗比賽，勝者晉級，敗者淘汰。</p> <p>(二)根據排名賽或資格賽的結果，依分組表之規定，64 個選手分成 8 群或 32 名選手分成 4 群。奧運會每次一群比賽，錦標賽則各組同時比賽。64 名選手淘汰成 32 名的比賽，稱為淘汰賽(1/32)。32 名淘汰成 16 名的比賽，稱為預賽(1/16)。16 名淘汰成 8 名的比賽，稱為次賽(1/8)。</p> <p>(三)淘汰賽、預賽及次賽，每位選手均在 70 公尺射 18 箭每回 3 箭，共六回。</p>	
<p>第三階段： 個人決賽局</p>	<p>(一)剩下 8 名選手以後的比賽，每組對抗的兩位選手，都在 70 公尺射 12 箭，每回 3 箭，共 4 回，勝者晉級。</p> <p>(二)8 名淘汰成 4 名的比賽，稱為複賽(1/4)4 名選手分成兩組的比賽，稱為準決賽；兩組落敗的選手參加銅牌賽，勝者贏得銅牌，敗者為第 4 名。兩組獲勝者參加金牌賽，勝者為金牌得主，敗者屈居銀牌。</p>	

第四階段：團隊比賽

- (一)依據奧運會排名每隊 3 人的總成績，排定團隊名次取 16 隊，依據分組表（附件二），分組淘汰。奧運會因最多只有 64 名選手參賽，其成隊（每隊 3 人）數若在 12 隊以下，則僅取 8 隊，分組淘汰。若成隊不足 8 隊，則依 8 隊之分組表輪空比賽（附件三）。
- (二)其他國際比賽，在資格賽中，取每隊四人中最佳三人之總成績，排定團隊名次，取 16 隊或 8 隊，依分組表對抗淘汰，若對抗對手隊伍出缺，則排名在前之隊輪空晉級，團隊出賽之 3 人，不一定須由取得排名總成績之選手擔任。
- (三)團隊比賽均在 70 公尺舉行，每隊每回射 3 箭，共 3 回，總共 27 箭。
- (四)16 隊淘汰成 8 隊的比賽，稱之為團隊預賽(1/8)；8 隊淘汰成 4 隊的比賽，稱之為團隊複賽(1/4)；4 隊分兩組對抗的比賽，稱之為團隊準決賽；準決賽兩組的敗隊參加團隊銅牌賽，勝者得銅牌，敗者第 4 名；準決賽兩組的勝隊參加團隊金牌賽，勝者為金牌，敗者得銀牌。
- 每階段的對抗賽均包含每隊各射 27 箭，即每回 9 箭，每回每隊之每位選手均射 3 箭；每位選手每回發射的次序及箭數並未規定，但發射 9 箭的時間共為 3 分鐘。

參、賽制的比較

比賽制度	差 異
全項雙局制	參賽選手同時賽完全程，依 288 箭總分排定名次，對射手而言，可說是一種盡其在我的比賽，較無壓力。
晉級制	依單局總分排名晉級至決賽局依分數排定名次，36 箭即有一次勝負的結果，稍有失誤就失去晉級機會，稍有壓力。
奧運局	致力於經營一種緊張的對峙氣氛，二人對抗輸了就淘汰，二人成績不高也有一人晉級，有時二人成績很高也要淘汰一人，只要能進入對抗就有機會得名，壓力較大。

### 肆、奧運局的特性

1. 單敗淘汰，輸一次就淘汰。
2. 需隨時保持最佳狀況，包括人與器材，賽程不因任何理由而中斷。
3. 充分的利用廣播，現場實況.....等方式讓觀眾隨時了解勝負變化。
4. 給予發射的時間縮少，使賽程更緊湊。
5. 決賽圈時焦點縮小至一對一，而且只比 12 箭，一有失誤就無法翻身。
6. 最後一箭射完，勝負立判，隨即可在情緒仍然亢奮狀態的現場觀眾在立即得知結果外，更有參與感。

### 伍、奧運局的因應

奧運局對抗賽帶給選手更多的競爭壓力，所以心理的調適良窳對競賽歷程有很大的影響。隨著選手的成績日益進步，體能和技術水準的提高，心理所佔的份量越來越重要，尤其有些選手平常練習成績和個人潛能都顯現出世界一流的水準，但往往一進入國際競賽場合，其臨場表現都常常令人失望，究其原因最大的問題是選手不懂調整自己的競賽心理和妥善運用心理策略來武裝自己，使自己達到巔峰的運動成績表現。

面對奧運局的挑戰，今後教練應在平常訓練時，適時加入心智訓練，將有助於選手在面臨強大壓力的情況下能有所調適，所以除了積極的技術訓練外再輔以心智訓練對我國選手競技能力的提昇將有所助益；經由心智技巧的學習，使選手更能瞭解及掌握自己的身心狀態，控制情緒的穩定進而提昇運動表現，使平日練習的技巧在比賽時能發揮淋漓盡致達到最高的運動水準，超越自我邁向巔峰、開發潛能追求卓越。

### 陸、結 論

邁向二十一世紀，屬於競技運動的成績，正不斷的向人類的極限邁進，如何使運動選手，運用聰明才智，臨場發揮身心最大能力，創造佳績、克敵致勝，教練除了體能訓練、技術指導外，還要加強心理能力的訓練，才能提升射箭選手的心理極限，發揮其潛能、締造佳績。

希望射箭選手能將心理能力訓練，融入其訓練及日常生活中，進而瞭

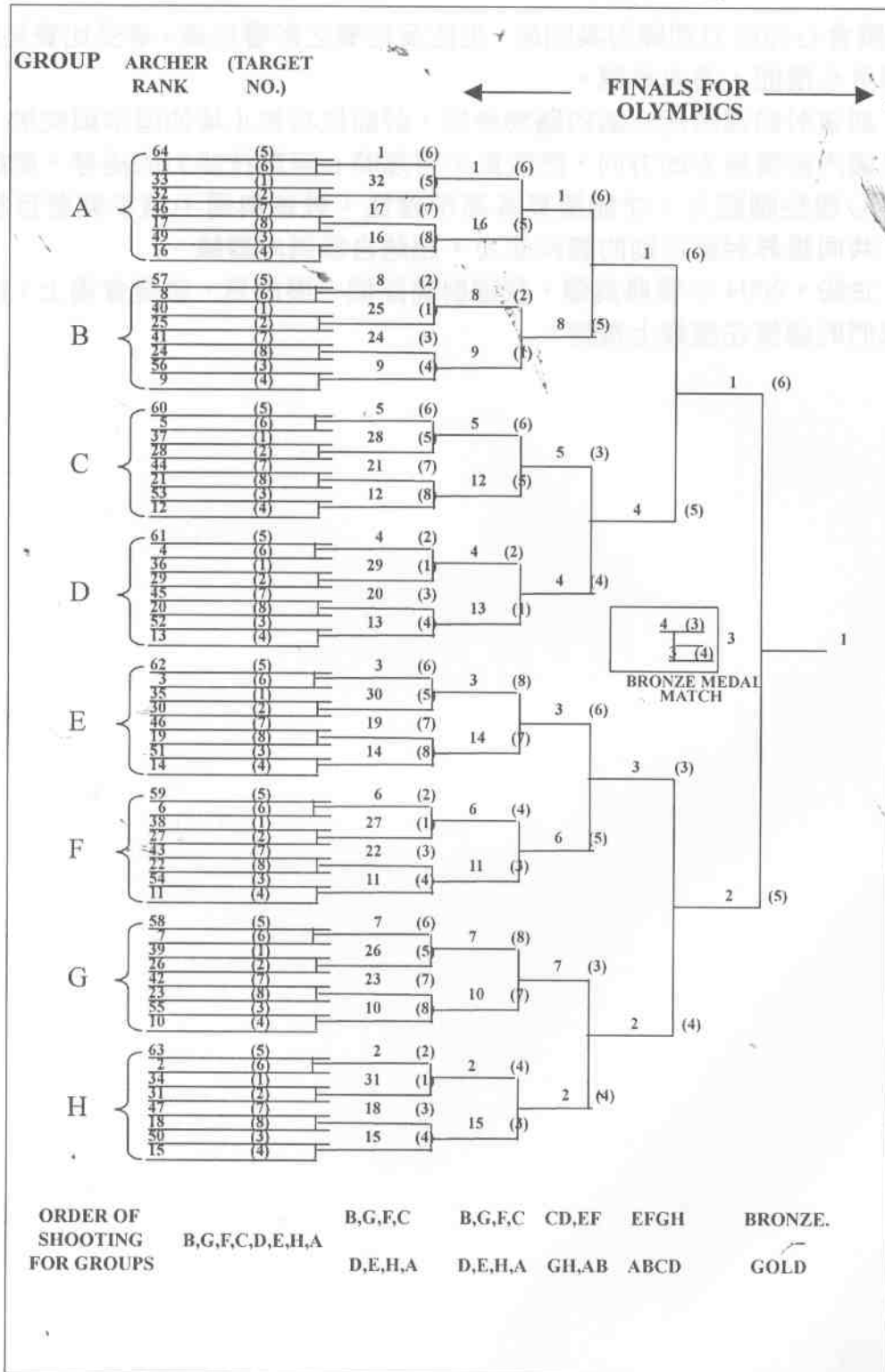
解、體會心理能力訓練對其訓練、生活及比賽之影響效果，享受比賽經驗，發揮身心潛能，追求卓越。

期望射箭運動能在國內蓬勃發展，射箭技巧無止境的追求與突破，應該是國內箭壇努力的方向，然而更不可忽略心理競技能力的提昇，發揮優異的心理控制能力，才能提昇其高準確性，教練與選手攜手朝著目標前進，共同提昇射箭運動的競技能力，超越自我邁向巔峰。

企盼，2004年雅典奧運，我國射箭隊能一展雄風，頒獎會場上，能看到我們的國旗在旗桿上飛揚。

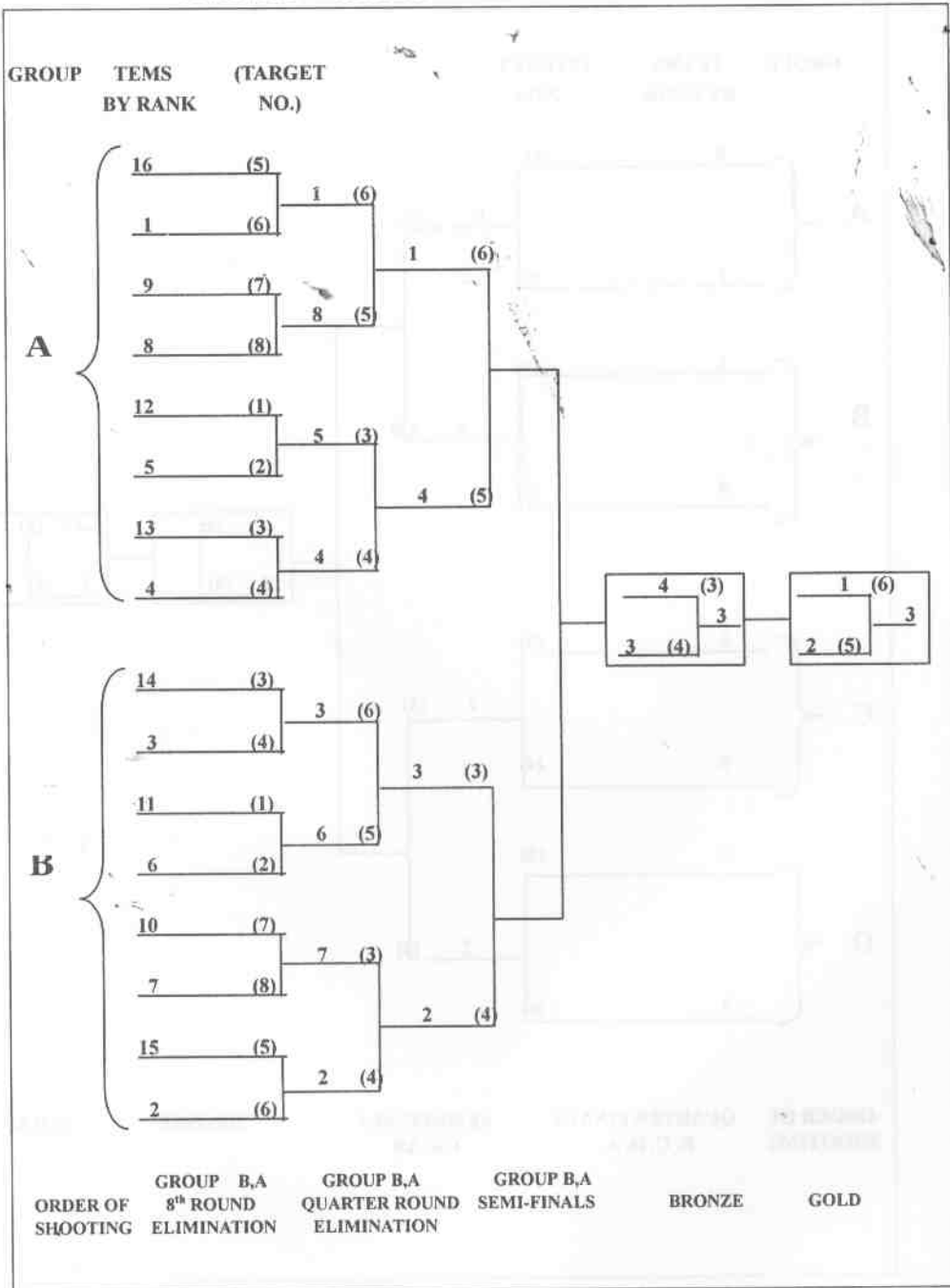
附件一

PAIRING CHART FOR 64 ARCHERS



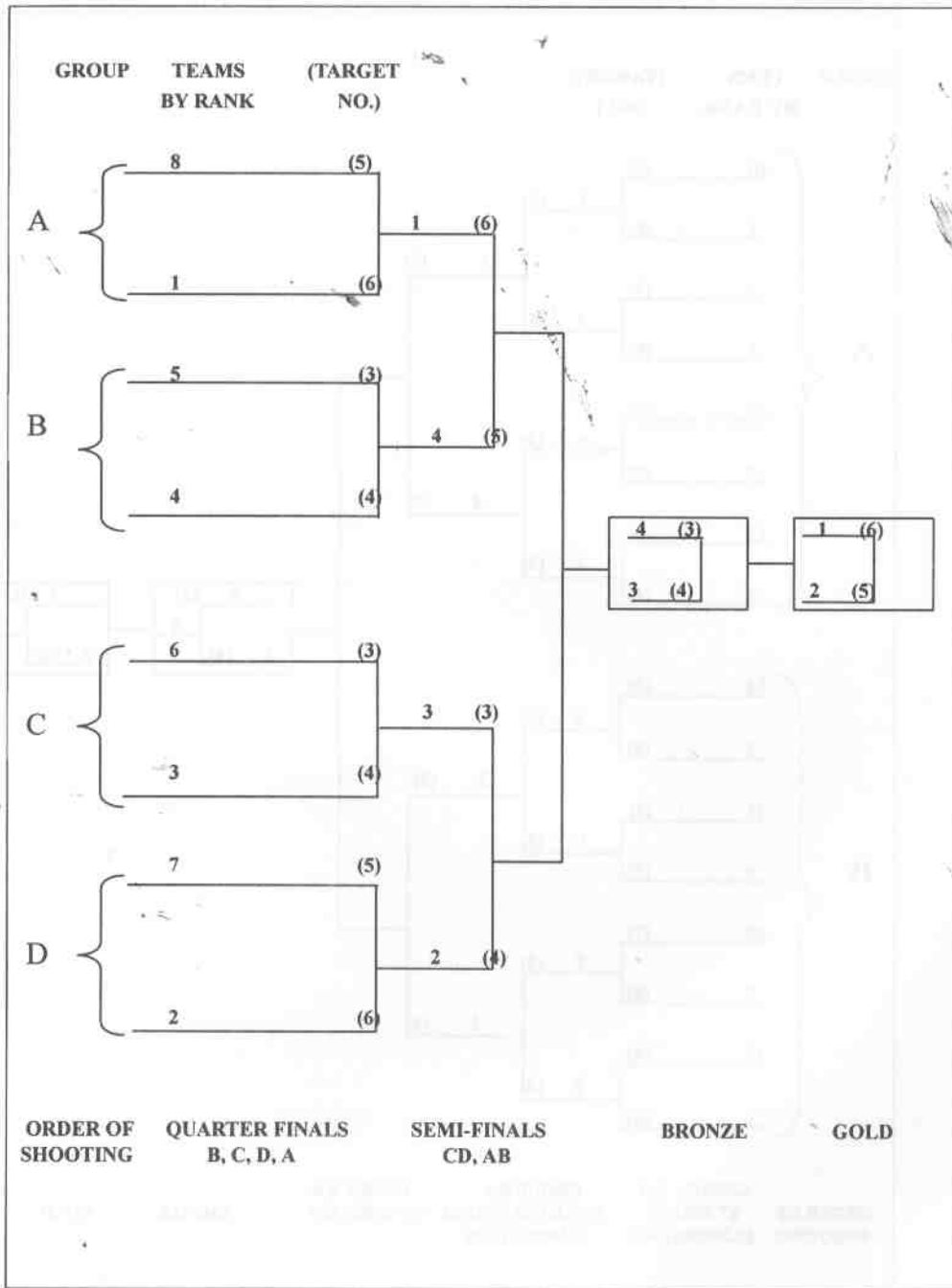
附件二

PAIRING CHART FOR 16 TEAMS



附件三

PAIRING CHART FOR 8 TEAMS



### 參考文獻

- 邱炳坤 (85)。心理處置策略對高中生射箭選手運動表現之影響。國立體育學院研究所碩士論文。
- 余瑞華 (83)。射箭教學基本教材。埔里高級中學編印。
- 林忠明 (83)。「奧運局」射箭競賽制度介紹。中華民國射箭協會叢書。
- 黃天佑 (85)。傳統賽制與「奧運局」對抗賽制對中華射箭選手奪牌適性優劣之分析。供學出版社。
- 盧俊宏 (83)。心理處置策略。運動心理學。