

● 李達鈞(右)與日本國寶土屋秀人(世界冠軍)相見歡。



出手有禮的空手道長青樹

李達鈞

■ 李達鈞小檔案

撰文：楊昭瑾

生日：1976年5月15日

出生地：臺北縣永和市

學歷：臺北市立體育學院體育系

現職：臺北市逸仙國小老師

專長：空手道



運動成就：1991年亞洲杯青少年空手道錦標賽第一名
1992年榮獲臺北縣十大傑出運動員
1993年臺灣優秀體育青年獎
1994年~2003年臺灣區運動會及全

KARATEDO

一、前言

6歲開始學習空手道，李達鈞15歲獲選為當年空手道界最年輕的國手，十年前的第一屆亞洲賽就獲得團體銀牌，1997年三屆亞洲賽再獲個人型銅牌，前年在西班牙世界賽進入八強，最為人津津樂道的是從區運到全運七連霸戰績，拿下了數不清的金牌，是臺灣空手道個人型戰績最輝煌的「長青樹」。

現年28歲的李達鈞，去年剛自體育學院畢業，目前在臺北市逸仙國小執教。下一個目標是，進軍2006年卡達亞運，挑戰日本霸權；更寄望能在贏得各種比賽的冠軍後，在高手如雲的世界杯比賽中，再搶下一面獎牌；未來還要爭取擔任國家代表隊教練，希望能成為幫臺灣培訓躍上國際舞臺的接班人……。

因為空手道陪伴李達鈞走過「拳來腳往親子情濃」的童年時光，他期待能將空手道推廣到國小校園，讓更多孩子經由學習空手道的過程學得「禮貌」，未來還有好多好多的夢，李達鈞都想靠空手道實現！

二、求學過程及及運動經歷 習武益處多

自從朱木炎、陳詩欣在雅典奧運奪得跆拳道金牌之後，臺灣吹起一陣武術風。提到武術，你想到了什麼？許多人會想到空手道、跆拳道、柔道……之類吧！對於這些似乎具有「暴力」傾向的武術中，李達鈞卻將空手道視為強化親子關係、還有增進「禮貌」的利器。

李達鈞小時候個性活潑頑皮、愛搗蛋，偏偏爸爸李中原是軍人，管教方式強調鐵的紀律。李中原認為，空手道可以防身健體，而且練習過程強調導師重

道以及嚴守紀律，所以決定送他到武館接受「管訓」，拜方光吉教練為師。

方光吉教練學止斯文有理，在練習之前，總是要求徒弟們先跑著靜坐一個小時，靜諄教誨：「練武並不是教導打架的本事，要尊重師道、幫助別人、不吵架、不惹事生非、能自律以及培養如俠客般行俠仗義的精神。」

但是一到徒弟們習武之際，方光吉教練要求十分嚴格，因為空手道是屬於一種技擊，藉以制服對手的徒手格鬥，它必須動全身可以利用的部位作為武器，以攻擊對方，同時藉以保衛自己的安全，對打練習時，如果注意力不集中，很容易受傷。所以方光吉教練把劍道練習的竹劍，當成隨時會出手的教鞭；練習成效不彰，甚至還會罰徒弟蹲馬步。

方家班比賽常勝軍

李達鈞從秀朗國小到永和國中都在「方家班」練武，方光吉教練領軍的永和「方家班」，日後也成為征戰亞洲和世界空手道賽的常勝軍，陳福旺、范健靈、柯鳳梅、鍾秋池、李鄒琪……等國手，都是李達鈞的同門師兄弟姊妹。

升上臺北體專、體育學院，則由現任的技擊系主任謝富秀接手培訓，謝富秀開啓了李達鈞的國際觀，讓他看到許多出類拔萃的國際頂尖好手，而且迎戰時不畏懼。

其中，李達鈞最欣賞土屋秀人，他是日本空手道界新一代的接班人，也是現今的世界冠軍，兩人有許多雷同之處，兩人年紀同年，也同樣選擇難度最高的松濤流派，需要大量體力和極佳的爆發力。

不過，兩人各有獨到的優勢，土屋秀人體重一百

運會空手道個人型第一名
1994年、1996年、1998年、2000年、
2003年獲選亞洲運動會空手道競賽選手
1996年、1998年、2000年獲選世界大學代表隊

多公斤，與李達鈞差距30多公斤，土屋秀人體型粗壯、孔武有力，所以選擇能充分發揮勁道的「莊鎮」，一套型打下來虎虎生風，拳掌之風聲聽聞全場。李達鈞則藉著靈動流暢的「雲手」，演繹自己的活潑和彈性。

李達鈞在18歲時，參加1996年世界大學空手道錦標賽，就首度與土屋秀人交手，後來在各項國際比賽中，總會狹路相逢，一路纏鬥至今。在國際上擁有可敬的對手，總能激發李達鈞更上一層樓的鬥志。

尤其，謝富秀讓李達鈞體認到空手道源自日本，這項運動充分展現日本民族一絲不苟的民族個性，許多出類拔萃的選手仍憑著堅韌的意志力，苦練不休，因為學習是無止盡的，不斷的練習才能見其效果。

他反思不少臺灣選手個性好高騖遠，僅憑藉小聰明，練習敷衍，基本馬步都蹲不穩，功夫華而不實，李達鈞說：「想要具有國際競爭力，絕對沒有僥倖。」

拳來腳往，親子情更濃

值得一提的是，爸爸李中原在觀察李達鈞練習一個月後發現，練空手道對不同年齡者都有好處。小孩來練，可以讓頭腦靈活；青少年來學，有助身體發育；中年來練，能保持身體健康；如果持續到老年，則有助於延年益壽。

於是，李中原也加入空手道武館，跟孩子一起切磋學習，練到深夜一起回家，而且功夫突飞猛進，曾任區運北縣空手道男子隊教練，還擔任臺北縣體育會空手道委員會總幹事，致力推動空手道運動普及發展。

十多年來，李氏父子互動的方式，相當與眾不同。放假的時候，大多數家長會帶孩子看電

影、或是在百貨公司欣賞最新的櫥窗擺設、或是到餐館去寵一寵五臟廟。但是李爸爸和李達鈞的閒暇時刻，都花在武館中，習武除了可以防身健體，更是父子倆的溝通時刻，就在「拳來腳往」中，讓親子關係更緊密。

父子一起學武，其實也是支持李達鈞持續下去的重要因素；家裡有「爸爸教練」可以隨時切磋武藝，讓他在15歲就獲選為1981年亞洲青少年空手道錦標賽國手、16歲成為1982年西班牙世界杯錦標賽國家代表隊，從小到大，無論到哪比賽，都有爸爸全程守候加油。

練習時咬牙切齒，苦練變強漢

教練們對李達鈞的評價都是「肯吃苦」。「空手道服下的心情故事」不是一般人能理解忍受。二十三年的漫長學習歷程，李達鈞一週要到武館報到五天，每天回練習四小時，他選擇了個人型項目，是一種磨練精神、體魄、技術，探究真、善、美的「動態的禪道」，沒有對打選手，等於是自己跟自己比賽。



● 李達鈞和父親兼教練的李中原(左)父子情深。

1996年世界大學空手道錦標賽第三名
1998年獲選曼谷亞運代表
1998年亞洲杯錦標賽第三名
2001年全國運動會男子空手道個人型第一名

2002年臺北縣傑出運動員
國光獎章三等二級兩枚、三等三級一枚
2002年世界杯錦標賽第五名
2004年亞洲杯錦標賽第二名

KARATEDO

李達鈞說：「練習過程乏味無趣，要反覆彈跳、翻滾，尤其在練習難度較高的雲手動作時，一天至少要反覆跳上跳下一百次，往往練到雙腿發軟，落地時，一個不小心，很容易重心一偏，就扭傷腳踝，不少選手就是因為層出不窮的運動傷害，無奈結束了自己的運動生命。」

李達鈞指著自己牙齦說：「用『練習到咬牙切齒』可以很傳神的描述自己的狀況。我所有的臼齒因為自己練習時，過於用力，通通都咬碎了。」

李達鈞坦白說：「我有自知之明，我不是天才選手，只是勤能補拙，靠著不服輸的精神，硬是打出一番成績。」

三、運動成就

長期堅持換來豐收

李達鈞從小到大參加過國內、外各項比賽，超過百場，一路過關斬將，摘下的國內、外獎牌超過一百多面，亮晶晶掛滿了一屋子的牆壁，高高矮矮的獎杯也多到客廳放不完。

讓他最為難忘的一場比賽，首推1998年曼谷亞運，因為1994年廣島亞運時，他沒有取得代表Chinese Taipei出國參賽的資格，這一等就足足等了八年。

當他獲選為曼谷亞運國家代表隊後，還在國家運動選手訓練中心，有如服兵役一般，培訓了一整年。為了交出亮麗的成績單，集訓的生活幾乎沒有休閒娛樂，每天的生活範圍就是從宿舍到練習場，沒有假日，連過年都只放假五天，就趕快回練習場練習。

原本教練們和李達鈞都認為十拿九穩，不料，心理壓力太大，反而亂了陣腳，比賽前，李達鈞上吐下瀉，比賽時，全身肌肉僵硬，失誤連連，扣了不少分，只拿到第五名。想到無法為國爭光，實在懊惱，眼淚便忍不住一直流，一路哭著走出會場。

人總是在陷入挫折的低潮時，才看得清自己的問題在哪裡。這個難忘的慘敗經驗，讓他領悟到，比賽也是在打一場心理戰，保持平常心，並不容易。

在強化了參加重大比賽的冷靜度與臨場反應後，李達鈞很快的在1998年亞洲杯錦標賽，拿下第三名；在2004年亞洲杯錦標賽，以流暢、彈跳及多變的技术，勇奪亞軍的殊榮，一雪前恥。他說：「萬一居劣勢，更要冷靜，才能創造與把握機會，抓回主控權。」

四、運動對人生的影響

保持勝不驕，敗不餒的風度

李達鈞認為，學習過程最大的成就，並非在比賽的成績，而是讓原本頑皮的他變得成熟，「個人禮貌」也因此進步許多。李達鈞從小就養成謙虛有禮的習慣，口頭禪總是說：「運氣好」。



●2003年全運會，李達鈞展現七連霸的王者信心與氣勢。

另外，學習武術也讓李達鈞得以找到正確紓解壓力的方法，讓他在處理事情的時候變得冷靜，這也幫助李達鈞建立自己的思考系統，讓他更具信心和勇氣，總能在每一個階段，訂下一個自己達到的目標。

例如，他分析，與籃球、田徑等熱門運動相較，空手道相對冷门，而且國內專攻個人型的好手不多，自然在他求學、求教職的歷程中，勝算較多，因此，他能在現今競爭白熱化的教師甄選過程（各校平均錄取率不到百分之三），仍能順利突圍而出，成為逸仙國小老師。

對踏入生涯另一個里程碑的李達鈞而言，「空手道場即職場」。下一阶段，他將在國小帶領空手道社團，栽培更多的空手道幼苗，未來還希望進階成為國家代表隊教練，讓自己的人生因為空手道而更為豐富。

五、自我期許及建議

走出運動選手的困境

年齡漸長，經濟壓力愈大，也面臨更大的社會就業歧視，再加上新秀崛起的挑戰壓力，國內跟李達鈞同時出道的許多優秀空手道選手，開始患得患失，紛紛另謀出路，在各項比賽中銷聲匿跡。

這樣一來，讓他頓時成為空手道界的「常青樹」，放眼未來，要走的路還有好長好長，這讓他有點兒感



●李達鈞喜愛騎重型機車出遊。

傷。

但是，他期許後輩們，選擇學習空手道這項適合東方人的運動是正確的，更重要的是，應該相信自己，並且持續的堅持與耕耘，一定能等到豐收的季節。

六、結語

「只要真得打得好，全世界都會認識你！」李達鈞堅信這一點。