

●宋玉麒（左一）參加2004年韓國亞洲錦標賽。



## 從跆拳道中尋找夢想

宋玉麒

■宋玉麒小檔案

撰文：林麗如

生日：1982年1月16日

出生地：臺北縣樹林市

學歷：文化大學體育系

現職：文化大學運動教練研究所碩士班就讀中

專長：跆拳道



運動成就：1996年、1998年、1999年、  
2000年全國中等學校運動會第一名  
1996年全國春季聯賽第一名  
1997年丹麥公開賽 第一名  
1998年世界青少年錦標賽 第一名

## TAEKWONDO

### 一、前言

宋玉麒的父親是跆拳道界頂頂有名的教練宋景宏，可想而知，宋玉麒會選擇跆拳道，一定多多少少受到父親的影響。從小就在道館中長大的宋玉麒，所接觸的人、事、物都和跆拳道有關聯，而宋玉麒說，雖然，父親提供這條路給他走，但其實還是可以有選擇的，不過，練習跆拳道的過程中，他發現跆拳道不只給自己勇氣的訓練，更是讓他體會到凡事堅持到底的道理。

### 二、求學過程及運動經歷

#### 父親宋景宏，強迫練習跆拳道

因為父親宋景宏是跆拳道教練的關係，還不會跑跳跳，就已經被拖到道館中，宋玉麒就是在道館中長大的孩子。宋玉麒5歲的時候，在父親的安排下，開始接觸跆拳道。要不要學跆拳道，當時年紀小的宋玉麒沒有太多選擇，或許是環境的使然，他沒有反抗。但後來年紀稍長一些，宋玉麒卻認為自己並不想練習跆拳道。這一句話還沒有說出口，父親似乎就已經察覺他的心意。「我爸爸把我抓起來，狠狠摔上牆壁，強迫我一定要練習跆拳道。」宋玉麒說，這樣形容父親，可能有點誇張，但當時，他的態度相當堅持，宋玉麒只能不甘心的點頭答應父親。

宋玉麒的父親宋景宏是跆拳道界知名的教練，但國中之前，他的啟蒙教練是李武元，由李教練負責訓練跆拳道基礎，他的父親根本不過問他的訓練情況，而宋玉麒的腦子裡還在思考，自己是不是不是學跆拳道的天才。為什麼呢？那時候，只要一上場比賽，宋玉麒根本就打不過對手，打輸了就算了，還會拗著脾氣哭

紅一雙眼睛，甚至還有不敢上場的經驗。或許說出來沒人相信，他的父親可是訓練有素的知名跆拳道教練，而他的孩子居然會畏懼上場，傳出去勢必會讓人當成笑話。「你如果在道場上不敢打，下來我就會打你，比賽你可以還手，父親打你不能還手。」宋景宏在宋玉麒不敢上場比賽時，最常說出這句話，每次一聽到，更是讓宋玉麒害怕，但他也只能硬著頭皮上場。

打不贏對手的陰影，加上父親的要求壓力，他只能用「慘」字來形容當時的狼狽樣。那時候，母親給的壓力也不輸給父親，他心理還暗自埋怨，父母親根本是魔鬼，如此對待自己的小孩。不過，就算怕，就算不願意比賽，在父母親的強迫之下，宋玉麒還是必須「習慣」上場。

宋玉麒的印象中，第一次得到金牌，是在北縣國小運動會，那時候，還真多虧了母親的威脅利誘。母親說如果拿冠軍，就可以到澎湖看爺爺。可以短暫離開魔鬼式的父母親，對宋玉麒來說，還真的是好消息，無意間形成鼓勵的效果，讓他一舉奪得金牌！

### 三、運動成就

#### 少輸就是贏，堅持到底

第一面金牌到手後，父親的態度也跟著一百八十度大轉變，雖然對他還是一樣很嚴厲，但口氣稍微變得和緩，而且開始擔任他的指導教練。升上樹林國中後，在一次比賽中，宋玉麒遇到小時候慘敗的對手，至於能不能打贏他，宋玉麒當時想的就「少輸就是贏，還有，我也不願意背負父親的盛名，讓父親丟臉。另外，我父親重視的不是輸贏，而是有沒有

1998年比利時公開賽 第一名  
1999年荷蘭公開賽第一名  
1999年、2000年全國中正杯第一名  
1999年、2001年、2003年全國運動會第一名

勇氣上場接受考驗。既然要上場，就要全力以赴。」

宋玉麒企圖說服自己面對懼怕，來增加信心。最後的比賽結果，宋玉麒並未打贏他，但最起碼達成雙方平手的局面，讓他如同打了一劑強心針，能從正面的角度來面對自己的弱點。

後來，宋玉麒在國二參加區中運，比賽的過程當中，已經忘記自己如何在場上獲勝，一路過關斬將得到冠軍，讓他自己從跆拳道中默默無名的小配角，還因此被教練升格為主將。宋玉麒說：「應該就是父親早已經看出來，我缺乏自信心無法比賽的弱點，所以當年才會說出那番話。」而他也藉由參賽的經驗中，累積培養信心。雖然有了自信心，但宋玉麒坦承那時候，對跆拳道還是處於被動的態度，

直到高中一年級參加區中運時，打敗兩個具有國手的身份的選手後奪

下金牌，才讓他真實體驗到勝利的滋味，愛上跆拳道帶給他的挑戰。同時，宋玉麒也逐漸認同父親那時對他的

一番苦心，並不是強迫他，而是提早讓他打下跆拳道基礎。

後來，在宋景宏的指導之下，高二那年，宋玉麒取得世界青少年錦標賽參賽權，那年獲

選的選手，還有剛在2004年雅典奧運奪金的朱木炎與2000年雪梨奧運女子組銅牌的紀淑如。

### 裁判不公，噓聲當成勝利號角聲

世錦賽中，經過層層比賽關卡，宋玉麒進入前四強，打敗韓國選手後，預備與地主隊土耳其選手分出勝負。宋玉麒回憶，那一場冠軍之戰，場上的裁判明顯偏袒土耳其選手，讓他連連吃悶虧，還引起現場觀眾的陣陣噓聲，為他抱不平。「當時如果打成平手，我還是落敗，為了拼面子，也要給不公正的裁判沒臺階下，心理暗自打算無論如何都要拼到最後。」

宋玉麒把觀眾對教練及選手不滿的叫聲，當成他吹起勝利的號角，捉住每次出招機會，就在最後一秒鈴響之前，狠狠的一記側踢踢中對手，讓裁判

想要睜眼說瞎話的機會都沒有。最後的得分關鍵，宋玉麒不但是個人贏得漂亮，也當場讓土耳其的裁判和選手頓時感到顏面無光，替臺灣拿下金牌。

不過，後來的兩次奧運選手拔賽，在賽前宋玉麒就慘遭滑

鐵盧被淘汰。2000年奧運選拔賽，宋玉麒經過初賽，獲

選後進入決賽，與種子選手許吉宏



●宋玉麒（右）參加2004年韓國錦標賽與國外選手合影。

- 2000年比利時公開賽第一名
- 2000年美國公開賽第一名
- 2000年亞洲錦標賽代表隊選拔第一名
- 2000年、2001年、2003年大專運動會第一名
- 2001年東亞運動會第三名

TAEKWONDO

爭參賽權，只是技不如人，宋玉麒還是落敗而歸。但他並不死心，繼續回家苦練，把目標擺在2004年的雅典奧運選拔賽。到了2004年奧運選拔賽時，也是同樣的情況，最後與自己的學長黃志雄一較高下。雖然宋玉麒與黃志雄打成平手，但選訓委員會認為黃志雄較具爆發力，而且實戰成績比宋玉麒優異，因此決定由黃志雄參加奧運。只是後來，誰也沒料到，為了金牌勝選著想，黃志雄選擇成全宋木炎，挑戰其他量級拿下銀牌。宋玉麒說：「這一次的選拔賽，其實還真的有一點難接受這樣的結果，但後來想想，已經盡了最大的努力，問心無愧。」

另外，他的父親被稱為金牌的搖籃，在他的訓練之下，培育出不少國際級的選手。有人問過宋玉麒，他的父親好像比較偏心，只注意其他選手，而不是太重視自己的孩子。宋玉麒認為，父親除了扮演教練的角色之外，他是個相當傳統的父親，不會說什麼好聽的話來鼓勵孩子，但他並不會因此而覺得父親不關心他。在父親的眼中，宋玉麒遺傳了他的跆拳道天份，當然希望宋玉麒能在道場上打出一番成績來，而他的妹妹，因為體型的關係，與跆拳道絕緣。至於有沒有傳承跆拳道，相信父親對

他們兩個孩子的態度都是一樣的，只是以父親的個性而言，不會輕易表達出他的內心感受。

四、運動對人生的影響  
父親教練的引導，了解人生方向

宋玉麒是金牌教練宋景宏的小孩，從小就不能抗拒地就已經與跆拳道結合。要說運動給他的影響，必定要說父親給宋玉麒的無形資產。從他以前的害怕比賽，甚至還不敢出手與人對打，全都是因為懼怕使然。宋景宏看透了宋玉麒的弱點，從小培養他“勇者無懼”的觀念。當然，要有勇氣，上場比賽就是訓練勇氣的最好方式。從害怕到勇於接受挑戰，就是宋景宏從運動中，給宋玉麒最好的禮物。

另外，透過每次比賽所遇到不同的對手與情況，



●宋玉麒參加1999年區中運繼量級勇奪金牌。

- 2001年世界錦標賽代表隊選拔第一名
- 2001年世界盃代表隊選拔第一名
- 2002年釜山亞洲運動會第二名
- 2002年世界大學錦標賽第一名
- 2003年世界大學運動會選拔賽第一名
- 2004年亞洲錦標賽第三名

則是宋玉麒訓練自信心與目標的最好過程。宋玉麒常在想，如果當初沒有順著父母親的意思，往跆拳道發展，或許自己沒有辦法體會到這麼多收穫。人生當然有起伏，困難和挫折也難免會有，但絕對不會像競技場上這麼多。運動競賽就是這麼神奇，不但讓人嚐到勝利的滋味，更從失敗中體驗到更多的人生道理。

宋玉麒可能無法在奧運的國際大賽中，取得勝利，為國爭光。但他再回頭看看這一路辛苦練習跆拳道的過程，對於父親將自己領進跆拳道這道門並不後悔。也因為父親的安排，讓他體會到人生中有許多挑戰，都必須去親自克服自己內心的恐懼，唯有堅持到底，才能嚐到勝利的甜美果實。

五、自我期許及建議

往專業教練方向努力

宋玉麒現在是文化大學運動教練研究所的學生，除了不排除重回道場爭取勝利的機會之外，將會往專業教練的方向努力。宋玉麒有過選手及比賽經驗，也在專研專業教練的學術研究。這兩者之間，宋玉麒希望結合選手經驗與教練學術研究，讓未來選手有更優勢的空間，爭取勝利。但宋玉麒也強調，教練給選手的訓練，未必要照單全收，最好的方式，必須是選手要思考過教練的訓練方式後，也要和教練互相討論。選手與教練之間都必須重視溝通的重要性。另外，最重要的是選手一定要實際去運用，否

則紙上談兵的結果，還是無法有效果。真正下場實驗過後，才會轉變成個人的收穫。當然，最終結果，輸贏很重要，但如果缺少了過程中的努力與付出，就算拿下勝利，恐怕也不會讓人珍惜。

六、結語

身為知名跆拳道教練宋景宏的孩子，宋玉麒的壓力自然可想而知。原本他一直認為是父親與母親的苦相逼，自己才會選擇練習跆拳道，但這種想法，最後在他親身感受到跆拳道對他個人的不同意義時，才有所改變。另外，宋玉麒在各項國際競賽中有奪金的紀錄，卻未能代表國家出賽奧運，心理面確實有遺憾，但他認為或許在自己的手中無法達成這個

任務，但在跆拳道日漸受重視的時代，他更應該把自己所有的經驗以及武術技巧，傳承給下一輩選手，期望他們能在奧運中寫下更多優秀紀錄。而他的教練角色，最好的取經對象，當然就是自己的父親，在嚴格訓練選手的過程中，不但要扮演嚴師，還要做到心靈導師，在言行舉止方面都能對選手有幫助。



●宋玉麒於2002年約旦亞洲錦標賽榮獲銀牌。