

踏上奧運五環殿堂～ 莊佳佳耕耘跆拳道四年

長庚體系運動醫學團隊副總召集人 葉文凌醫師

上 屆 2012 年倫敦奧運跆拳道比賽，曾櫟騁在巴庫世界區資格賽為台灣取得奧運門票，回台灣再和莊佳佳爭取奧運國手，曾櫟騁驚險勝出最後在奧運摘銅；本屆 2016 年里約奧運跆拳道規則修改，莊佳佳憑著穩定、出色的國際賽成績，在世界跆拳道聯盟（WTF）奧運排名名列前茅，不需要再經過選拔，搭上奧運直達車，終於一圓夢想，進軍運動的最高殿堂。

● 簡介

莊佳佳國小就踏上跆拳道之路，一開始只單純的認為穿著道服很帥，沒想到會成為國手。過去她是跆拳道品勢（類似武術的套路）跟對練雙棲選手，高中時期品勢和對練都榮獲佳績，大學後專注在對練。

莊佳佳後來身高長到 179 公分，中華隊總教練李佳融說，佳佳是兩棲動物，打空氣和打人都練，後來因為她長太高打品勢不好看，轉行對打。莊佳佳自己則認為，對練需要動頭腦、想戰術，有很多種變化，比較不無聊。她進了國家培訓隊後才萌生成為對練的國手夢想，在培訓隊期間更專心，讓她觀念突飛猛進。

● 佳績

沒有腳踏兩條船後，莊佳佳展露天分，開始在國際上嶄露頭角。以亞錦賽為例，2010 年哈薩克阿斯塔納亞錦賽獲得銅牌，2012 年越南胡志明市亞錦賽贏得銀牌，2014 年烏茲別克塔什干和今年 2016 年菲律賓馬尼拉亞錦賽都斬獲金牌。

2013 年墨西哥普埃布拉跆拳道世錦賽，莊佳佳參加的女子 67 公斤級共有 32 名選手，奪金要連贏 6 場，比倫敦奧運還多 1 場，一般認為難度更甚奧運。莊佳佳當時奮力踢下銀牌，也讓她對於未來的國際賽信心大增；而 2015 年俄羅斯車里雅賓斯克跆拳道世錦賽，莊佳佳更上一層樓，力克土耳其勁敵、倫敦奧運銀牌塔塔爾封后。



▲ 2016 年 4 月馬尼拉亞錦賽中莊佳佳（左 2）展現大將之風摘金



▲莊佳佳進了國家培訓隊後萌生成為國手夢想，培訓隊期間更專心，也讓她觀念突飛猛進

世錦賽 2 年一屆，中華隊自從 2007 年宋玉麒摘金後，一直到莊佳佳才再有選手奪冠，成就非凡，莊佳佳也因為這個世界冠軍，WTF 積分排名「大進補」，里約奧運門票幾乎到手。

● 低潮

四年前「第一次離奧運那麼近，可惜沒選上。」莊佳佳 2012 年挑戰曾櫟騁失利，無緣倫敦奧運，當時她為了圓夢，原本 67 公斤級的她改挑戰 57 公斤級（因為曾櫟騁在世界區資格賽拿到 57 公斤級奧運門票），莊佳佳刻意花 3 個月減重 8 公斤參加奧運國手選拔，並在盟主賽踢贏盟主曾櫟騁，不過卻在盟主復活賽落敗，最終由曾櫟騁獲選倫敦奧運國手。

挑戰倫敦奧運挫敗後，莊佳佳坦言，有段時間意志消沉，當時越南亞錦賽國手選拔抱著「不積極」的心態參加，但多年嚴格的訓練，莊佳佳上了戰場身體就是記住那些動作，最後選上越南亞錦賽國手，自己也感到意外，獲得重新出發的機會。

● 再起

2014 年仁川亞運前，莊佳佳參加亞洲公開賽爭取奧運積分時不慎扭傷右腳踝，導致休養 1 個月無法練習，影響她的信心，最後受傷勢影響僅奪銅，讓她不太滿意。

亞運後她積極為 2015 年世錦賽準備，由於她體型在國際舞台算瘦小，特別請健身教練特訓，加強對抗性和肌力，最終在世錦賽摘金，她也相當感謝加入長庚運動醫學整合照護計畫後，有防護師無微不至的照顧。

莊佳佳繼續利用今年 4 月的馬尼拉亞錦賽以賽代訓，摘金之後心情沒有特別起伏，越來越有大將之風。

回顧過去，莊佳佳坦言，「也有怎麼踢都踢不順的時候，心理受到影響。」不過這 4 年來對奧運都還懷抱著夢想，並且堅持下去，當初 2012 年奧運國手選拔可能壓力太大，沒有作好準備，導致錯失機會，讓她留下遺憾。

莊佳佳這些年不斷修正，吸收別人優點，確定拿到奧運門票（女子 67 公斤級）後心情篤定多了，「真的是很開心，放下心中大石頭，這也是另個階段的開始。」



▲確定拿到奧運門票後莊佳佳心情篤定多了，但也是另個階段的開始