

2022 奧林匹克教育文章系列（III）

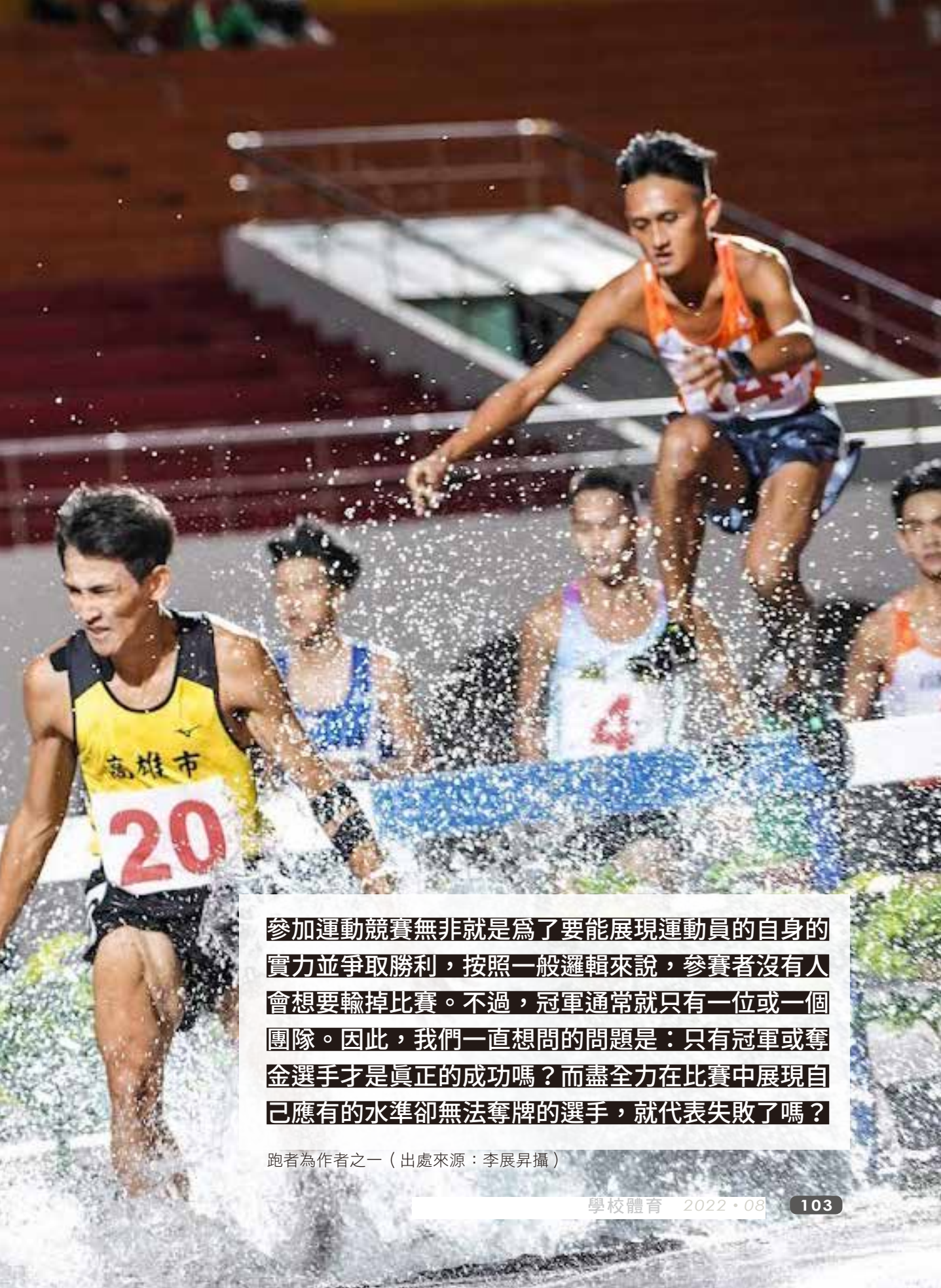
金牌＝成功？

——臺灣長跑運動現象的
倫理反思

廖宣豪／國立臺灣體育運動大學競技研究所碩士生

許立宏／國立臺灣體育運動大學通識教育中心教授





參加運動競賽無非就是爲了要能展現運動員的自身的實力並爭取勝利，按照一般邏輯來說，參賽者沒有人會想要輸掉比賽。不過，冠軍通常就只有一位或一個團隊。因此，我們一直想問的問題是：只有冠軍或奪金選手才是真正的成功嗎？而盡全力在比賽中展現自己應有的水準卻無法奪牌的選手，就代表失敗了嗎？

跑者為作者之一（出處來源：李展昇攝）

前言

自從臺灣運動代表隊在本屆東京 2021 年奧運會締造出許多佳績表現後，整個氛圍目前仍然處在一個較為興奮且期待的狀態中。政府官員、體育界與乃至大部分的老百姓也在期盼我們何時可以再奪得更多的奧運金牌並為國爭光！尤其是，下屆 2024 年奧運在法國巴黎即將到來，國內體育運動界無不摩拳擦掌，國訓中心的頂尖國手每天積極訓練備戰，甚至也即將要成立第一個國家級的運動科學訓練中心，這些舉措在在顯示我國對頂尖運動選手的培訓資源的大量投入。

參加運動競賽無非就是為了要能展現運動員的自身的實力並爭取勝利，按照一般邏輯來說，參賽者沒有人會想要輸掉比賽。不過，冠軍通常就只有一位或一個團隊。因此，我們一直想問的問題是：只有冠軍或奪金選手才是真正的成功嗎？而盡全力在比賽中展現自己應有的水準卻無法奪牌的選手，就代表失敗了嗎？

事實上，在世界級的運動賽會（如奧運會），冠亞軍之間往往只有非常些微的差距（如田徑與游泳項目），而在整個台灣人的運動文化價值觀中，令人值得深思的是：或許我們許多的運動員一直在追求別人（國家、社會、學校師長乃至家長）眼中的成功，卻忘了當初自己為何要站上起跑線。基此，本文想藉由筆者之一所擅長的長跑運動項目來探討所觀察到，目前臺灣大學生運動選手的自我實現價值觀，與比賽中的戰術及策略運用所出現的一些運動倫理課題。

全大運長跑運動的特殊現象

臺灣大多數的頂尖運動選手都來自各大學，尤其是體育院校更占多數。一年一度的大專盃運動會是許多大學運動員最重要的表現舞台。許多選手投入了一整年的訓練後，為了就是能在比賽中脫穎而出，不論是取得名次站上頒獎台、又或者是挑戰連霸、甚至是破紀錄等，這些都是常見的比賽動機。第一屆的全大運是從 1970 年正式舉辦，並由臺北市立體育專科學校首度承辦，之後的每一年則是由各大專校院輪流申辦，舉辦日期大多在每年 4 至 5 月之間，今年 2022 年是由國立體育大學承辦。

2022 年 5 月 8 號到 5 月 11 號是全大運田徑項目比賽的日子，而在男子 1500 公尺決賽，冠軍成績是 4:01.10，但這年的冠軍和去年的冠軍都是同一人，去年冠軍成績是 4:00.21。其個人最佳成績是在 108 全運會所創下的 3:50.35。這兩年的成績距離其個人最佳差距非常的大，可見這兩屆全大運的冠軍成績非常的不理想，甚至比 110 全中運前三名的成績還慢。以今年和去年全大運戰術相比，都是採前慢後快的戰術，尤其是到最後 400 公尺，可以看到每位選手都卯足全力在進行衝刺，速度非常驚人，因此當類似的情形發生時，有網友就會用比較激烈的言論去批評：“這麼喜歡衝最後 400 公尺，乾脆去比單項 400 公尺就好，幹嘛要來比長跑？”

長跑不同於短跑和其它項目的地方在於：短跑項目在比賽開始時就必須盡全力衝刺，因為短跑選手成績的差距都在毫秒之間，慢了 0.01 可能會錯失進入決賽、甚至是獲得金牌的機會，因此在短跑項目中，會看到每

” 國外有些比賽為了解決風阻問題，會在長距離項目比賽中安排「兔子」”

位選手一出發就拚盡全力，只為了在些微差距的比賽中脫穎而出。而長跑項目因為距離較長，需要配速去調控每一圈的速度，由於賽程、賽制和氣溫等因素，長跑選手會選擇適合的速度完成比賽，尤其是碰上高溫時的環境，體力的分配就變得非常重要。長跑比賽過程中選手的位置也決定了勝負的關鍵，距離越短的項目，位置適合維持在 3 名內；距離越長的項目，位置可在後，避免發生碰撞（許樹淵，1992），越靠近跑到內側可以跑越短的距離，跟在跑者後面可以減少風阻，降低體力的流失，這些都是常見的比賽策略。長跑不像田賽項目可以進行六次投擲和試跳，它只有一次決勝負的機會，因此比賽戰術和策略就變得非常重要。

小比賽和大比賽成績的特殊差異現象

「小比賽求成績，大比賽求名次」，是大多數的教練灌輸給選手的觀念，但仔細思考後，發現其中有些問題存在，以長跑選手舉例，要在小比賽突破自己的個人最佳或者是大會紀錄時，因為實力差距懸殊通常都必須獨跑，在獨跑和缺乏競爭對手的情況下是很難達成的，因為在獨跑時選手會面臨更大的風阻，國外有些比賽為了解決風阻問題，會在長距離項目比賽中安排「兔子」，兔子是長跑項目中長見的用語，其作用和自行車裡的

在缺乏競爭的情況下
成績要突破就會變得非常困難



跑者為作者之一（出處來源：李展昇攝）

「破風手」一樣，都是為了降低風阻讓跟在後面的選手創造出更好的成績。而在臺灣長跑項目的比賽裡並沒有安排「兔子」的職位，選手想要有好成績必須自食其力。在大比賽中有實力較相近的對手一起競爭，在比賽過程

中有較多的機會一起輪流對抗風阻，因此突破個人最佳成績或者是大會紀錄等，在大比賽中有比較大的優勢。這也是為什麼，小比賽的大會紀錄總是比大比賽的大會紀錄要慢的多，因為成績的推進和競爭力有著極大的關係，在缺乏競爭的情況下成績要突破就會變得非常困難。

金牌的迷思：只有金牌才代表成功？

然而，在很多時候，我們卻時常看見長跑選手為了爭奪獎牌，在比賽過程中沒有盡自己最大能力完成比賽，只在最後階段進行衝刺來分出勝負，這種現象在長跑比賽中非常常見。舉例來說，2016 里約奧運男子 1500 公尺決賽的結果，是由美國的森特羅維茲選手，以 3:50.00 獲得冠軍，因為前面幾圈速度較慢，到了比賽後段才進行衝刺，所以最終成績非常不理想，3:50.00 這個成績是自從 1932 年以來最慢的男子 1500 公尺冠軍，也就是說近 90 年來每一屆的世界冠軍都比這個成績快。其實這樣的現象並不少見，國內的比賽也時常在上演比賽衝最后一圈的戲碼。106 年全中運高男 1500 公尺決賽，冠軍是以 4:11.65 的成績奪下金牌，因為前 3 圈速度過慢，所以每位選手的成績都不理想，這也是全中運 20 幾年來最慢的冠軍成績。

為美國奪下 2016 里約奧運男子 1500 公尺金牌的森特羅維茲表示：「人生沒有任何事情可以比拿下金牌更美好。」能夠在奧運比賽中獲得冠軍，不僅為自己爭取榮譽，更是國家的驕傲。其實爭取冠軍的位置並沒有錯，或許因為這面獎牌，學校可以申請到更多的經費，幫助學校改善運動設備；

” 只是一昧地爲了爭取獎牌而降低速度，沒有人願意爲了突破紀錄而將速度加快，忘記長跑這項運動帶來的樂趣。”

或許因為這面獎牌，學校可以招收到更多優秀的選手，讓校隊得以永續發展，繼續為校爭光、爭取榮譽；也或許因為這面獎牌，能夠申請獎金減輕家裡的經濟負擔，讓選手不需花多餘的時間去打工，能夠更專注於訓練及學業上。

但是，我們要繼續追問的是：究竟是獎牌重要？還是成績重要？首先，為何我們對於冠軍如此的追求和崇拜，筆者認為是因為從小教育的緣故，我們總是努力學習，希望有一天能夠做到大家所謂的「成功」；這是由於台灣社會大眾的價值觀和新聞的報導，讓我們養成只看結果，只關注在冠軍的選手身上；是獎金制度的分配，只有冠軍選手能夠得到豐厚的獎金；是金牌帶來至高無上的榮耀感，讓許多運動員將它視為一生的追求。

臺灣現役頂尖運動選手有上萬人左右，在 2021 東京奧運臺灣拿下兩面金牌，能夠拿下金牌的選手屈指可數，剩下的運動選手該追求什麼？金牌帶來的光榮固然重要，但我們認為，國人同胞不該只把它當成唯一的目標。曾經有一位資深的長跑選手在接受訪問時說：「我從來沒有在大賽中拿過冠軍，因為我總是出去領跑，在最後衝刺階段時輸掉比賽，但我仍然會持續這樣做，因為我寧願用第二名或第三名的成績，去換取臺灣長跑成績的進步。」

建立選手對於比賽的態度，發揮競技運動精神，盡力的完成每一場比賽





或許不是只有拿到獎牌才算是成功，擁有超越勝負的態度和願意為長跑付出貢獻的心，這樣的人不也是一位成功的運動員嗎？


結語

現今許多大型或各項國際運動賽會比賽都會有售票運作，觀眾買票進場，為了就是看場精彩的比賽，如果選手只是一味地為了爭取獎牌而降低速度，剩最後一圈再進行衝刺，應該沒有人想看這樣無趣的比賽，而這或許也是臺灣長跑成績停滯不前的原因。沒有人願意為了突破紀錄而將速度加快，或許因為制度的緣故，許多選手都只為了眼前的獎牌帶來的誘惑，而忘記從事這項運動帶來的樂趣。

跑者為作者之一（出處來源：李展昇攝）



跑者為作者之一（出處來源：李展昇攝）



當你不斷超越自己的同時，已經
創造出了比金牌更高的價值

追求金牌或成績對於運動選手來說都非常重要，只是當長跑項目只為金牌而戰，選手盲目追求金牌的情況過於普遍時，臺灣長跑的水準就會很容易往下掉。臺灣許多長跑項目的紀錄都保持十幾二十年以上，其實這樣並不是一個好的現象，遠觀世界及亞洲國家，近年來都在不斷刷新自己國家紀錄，甚至還有黃種人能夠跑進奧運決賽，或許臺灣長跑不是缺乏人才，而是缺少將長跑成績往前推進的決心。

追求金牌本身沒有錯，錯的是非「金」不可、唯「金」獨尊的制度，本文或許無法改變現行的比賽制度，但希望可以影響選手或教練家長們的價值觀。追求金牌也好，追求成績也好，重要的是如何實現自己的人生價值。我們很希望各項運動教練在未來的執教過程裡，能夠建立選手對於比賽的態度，發揮競技運動精神，盡力的完成每一場比賽，而當你不斷超越自己的同時，已經創造出了比金牌更高的價值。這也是奧林匹克精神教育在學校基礎養成教育中的必要元素（許立宏，2009）。奧運精神所強調的是更快、更高和更強以及追求卓越精神，除了金牌以外，是否還有更重要的是展現運動參與者其真正實力的發揮？

參考文獻

許樹淵（1992）。*田徑論*。台北市：偉彬體育研究社。

許立宏（2009）。奧林匹克教育與運動文化教育：東亞思維與進路。*身體文化學報*，8，15-36。