

我國準備參加2004年

■ 彭台臨

13-20

雅典奧運選手實力分析



一九七六年加拿大蒙特婁奧運，史上第一位獲得完美十分的體操選手Nadia Comaneci夫婦於2002年受邀來台指導時，特別提到：「奧運奪金不是夢，重要的是追逐夢想的勇氣與作法」。他們認為在當選手的生涯及得到奧運金牌的過程中，學到最重要的事，恰好是以英文字FOCUS（表示焦點、聚焦、集中之意）的五個字母為首的五個概念，並以這五個概念詮釋其於奧運奪金的作法：

- 一、F-Find Your Talents，分析競爭環境以找出適合我國發展的優勢運動種類。
- 二、O-Observe Your Role Models，觀察各運動種類的傳統強國的做法，了解其成功致勝的關鍵因素，並加以學習效倣。
- 三、C-Challenge Yourself，挑戰自我、提昇實力、建立自信心。
- 四、U-Utilize Your Resources，整合運動科學、國際優秀教練、政府及民間各項資源。
- 五、S-Strive to Make A Difference在每天的訓練中累積些微的進步，達成技術、生理、心理的極限。

基於FOCUS的概念，我們選出奧運奪金與奪牌的重點項目為：射擊、射箭、跆拳道、舉重、桌球、棒球與壘球。

目前取得參賽資格情形

以二〇〇二年至今，在射箭、跆拳道、棒球等重點項目及游泳、田徑等主流項目資格賽的取得情形如下表所示：

項次		運動種類	項目成績	參加選手	取得資格員額數		
					男	女	人數
1.	射擊	女子雙不定向飛靶	世錦賽金牌143分	林怡君	0	1	2
		男子10公尺空氣手槍	世錦賽第八名581分	張憶寧	1	0	
2.	壘球	女子	世錦賽第三名	共17人	0	15	15
3.	桌球	男子	世界排名第七名 世界排名第十名	莊智淵 蔣澎龍	2	0	4
		女子	世界區資格賽	黃怡樺、陸雲鳳	0	2	
4.	自由車	男子1公里計時賽	世錦賽B級場地賽第一名	林志勳	1	0	1
5.	射箭	男子反曲弓	世錦賽團體第七名	王正邦、陳詩園 徐梓益	3	0	6
		女子反曲弓	世錦賽個人前19名 (扣除已取得者)	袁叔琪、蔡靜雯 戴瑞賢	0	3	
6.	棒球	男子	亞錦賽第2名	共22人	24	0	24
7.	舉重	男子	世錦賽第20名	5人積分48分	4	0	4
		女子	世錦賽第12名	7人積分77分	0	3	3
8.	跆拳道	男子	世界區資格賽 (1)	朱木炎、黃志雄	2	2	4
		女子	亞洲區資格賽 (3)	陳詩欣、紀淑如			
9.	田徑	馬拉松	廈門國際馬拉松	許玉芳	0	1	1
			日本Beppu Dita	吳文薰	1	0	1
10.	划船	女子單人雙槳	亞洲區資格賽第一名	江倩茹	0	1	1
		男子單人雙槳		汪明輝	1	0	1
11.	羽球	男子單打	世界排名34名	簡佑修	1	0	1
		女子單打	世界排名28名	鄭韶婕	0	1	1
		女子雙打	世界排名9名	簡毓謹、程文欣		1	2
		混和雙打	世界排名18名	程文欣、蔡佳欣	1		1
12.	柔道	女子	70公斤級 78公斤以上級	劉書韻 蔡秀雅	0	2	2
13.	游泳	暫定					11
14.	網球	尚未取得					
15.	體操	尚未取得					
合 計					85		

除所列各運動種類已取得奧運參賽資格之選手與代表隊外，目前仍有部份運動種類代表隊及選手正積極爭取更多參賽資格，如網球等。預計屆時約有八十六名參賽資格，為我國歷屆奧運會參賽資格最多的一屆。

■ 我國重點項目選手實力分析

行政院體育委員會目前遴定部分運動種類為我國奪金、奪牌之重點運動種類，並積極偕同各單項運動協會及國家選手訓練中心辦理各項訓練支援工作，以下略述各運動種類培訓情形及預期成效：

一、跆拳道

(一) 朱木炎

1. 近期成績

朱木炎選手連續在2003年世界大學運動會、世界錦標賽、奧運跆拳道世界區資格賽及2004年荷蘭公開賽中獲得金牌，且各項比賽決賽得分皆比對手高出3分以上，各國教練及選手皆視其為雅典奧運跆拳道男子第一量級奪金熱門人選。

2. 重點對手

預估朱木炎選手於雅典奧運中的重點對手為希臘保留席選手Mouroutsos Michael、西班牙選手Ramos Juan Antonio、菲律賓選手Go Tshomlee及英國選手Paul Green，且各國選手亦將以朱木炎為主要假想對手進行各項訓練及參賽計畫。

3. 本屆奧運參賽目標

依據朱木炎選手近年比賽成績及訓練狀況，預估將於雅典奧運會中有機會獲得金牌。

(二) 黃志雄

1. 近期成績

黃志雄選手曾於2000年雪梨奧運獲得第三名、2002年亞運第一名、2003年世界錦標賽第一名、2004年荷蘭公開賽第二名，將代表我國參加本屆奧運會跆拳道男子第二量級比賽。由於黃志雄選手近年增加體重，由原屬體重較輕的第一量



▲奧運跆拳道中華代表隊成員—從左而右為黃志雄、朱木炎、陳詩欣、紀淑如。(攝影/丁文心)

級比賽改為參加體重較重的第二量級比賽，需要時間適應不同打法。在積極的訓練及調整之下，黃志雄選手已經適應第二量級比賽，並且於國際比賽中獲得佳績。

2. 重點對手（亞洲區：伊朗、約旦）

預估黃志雄選手於雅典奧運中的重點對手為韓國選手Lee Won Jae、伊朗選手Hadisaeiboneh Kohal、委內瑞拉選手Luis Garcia及法國選手Epangue Gwladts。

3. 本屆奧運參賽目標

依據近期比賽成績及訓練狀況，黃志雄選手在本屆奧運跆拳道男子第二量級奪牌的難度頗高。但黃志雄選手參與國際比賽經驗豐富，且心理素質優秀，若有水準以上的發揮，亦有機會為我國爭取奧運獎牌，甚至奪金的可能。

(三) 陳詩欣

1. 近期成績

陳詩欣選手曾於2001年獲得東亞運及世界錦標賽第一、2002年亞運第一、2003年慶洲國際女子跆拳道公開賽第三、2004年奧運亞洲區資格賽

第一、荷蘭公開賽第一。近況頗佳的陳詩欣選手，在今年三月荷蘭公開賽中，出賽四場皆以懸殊比數擊敗對手，比數分別為8比0、13比4、9比2、及7比2，各國教練及選手皆視其為本屆奧運跆拳道女子第一量級奪金熱門人選。

2. 重點對手（亞洲區：越南、約旦）

預估陳詩欣選手於雅典奧運中的重點對手為西班牙選手Brigida Yague、委內瑞拉選手Contreras Dalia及印尼選手Wangsa Putri Juana，其中陳詩欣選手曾於2003年世界跆拳道錦標賽時，以1比8的比數輸給委內瑞拉選手Contreras Dalia，而止於16強。

3. 本屆奧運參賽目標

依據近期比賽成績及訓練狀況，預估陳詩欣選手極有機會於本屆奧運為我國贏得一面奧運金牌。

（四）紀淑如

1. 近期成績

紀淑如選手曾於2000年雪梨奧運獲得第三，2003年世界大學運動會第三，慶洲國際女子跆拳道公開賽第三，2004年雅典奧運測試賽第三。在國際賽中拿到數個第三名的紀淑如選手，要在奧運奪牌的難度頗高。

2. 重點對手（亞洲區：泰國、越南、印尼）

本屆奧運中可能形成紀淑如選手奪牌阻礙的選手較多，有韓國選手Jang Won、希臘選手、義大利選手Corsi Cristina、墨西哥選手Iridia Salazar、西班牙選手Sonia Reyes、法國選手Epangue Gwladts及泰國選手Sukkhonfumnoen Noot，都需要紀淑如全力應戰。

3. 預期成績

雖然紀淑如於奧運會中將面臨較多的考驗，



▲奧運中華棒球代表隊教練團。（攝影/丁文心）

但仍有機會為我國贏得一面奧運獎牌。

二、棒球

（一）取得參賽資格國家

2004年雅典奧運棒球參賽資格，已經確定由日本、古巴、加拿大、澳洲、義大利、荷蘭、希臘及我國等八個國家取得。

（二）各國代表隊實力分析

分析2003年亞洲棒球錦標賽成績，我國實力與古巴、日本確有一定之差距，而加拿大、澳洲及希臘也都具有一定的實力水準。

我國棒球代表隊經過去年亞洲棒球錦標賽的試驗之後，可見其實力明顯不如日本及古巴代表隊，若是我國棒球代表隊實力沒有進一步提升，並於比賽中正常發揮，想要在本屆奧運奪牌，難度頗高。為此，行政院體育委員會正積極輔導中華民國棒球協會徵召我國旅外選手，包括陳金鋒、王建民、張誌家、許銘傑及去年亞洲棒球錦標賽時未能返國效力的曹錦輝等人，以期能於奧運比賽時提升我國競技實力。依目前我國代表隊42人觀察名單看來，其中11名為我國旅外職棒球

員，若能順利徵召所有旅外選手，加上國內選手在職業棒球及業餘棒球環境下持續加強訓練及比賽，預估最後代表隊24人名單所能展現的競技實力，應可較去年亞洲棒球錦標賽時更勝一籌，對於奧運奪牌或奪金的目標也就更為靠近。

澳洲代表隊，目前約有30位選手目前效力於美國大聯盟或3A球隊，總教練傑恩預測代表隊最後名單應有九成以上為這些具備大聯盟或3A級比賽經驗的選手，由於這些選手大多數不在大聯盟先發陣容當中，屆時能夠返國參賽的機率相當高，對於提升代表隊實力，具有絕對的效果。澳洲若能順利徵召旅美職棒選手參加本屆雅典奧運，將成為任何一個想要奪牌、奪金隊伍的重要對手。

加拿大代表隊情形與澳洲隊類似，目前也有許多的球員效力於美國大聯盟或3A球隊，若能順利將其旅外選手徵召進入代表隊，其展現的競技實力相當值得我國注意。

希臘代表隊的選手，希臘政府為鼓勵世界各國的希臘後裔選手返國參賽，甚至以「取得希臘國籍」提高其號召力，並網羅曾經在美國職棒、關島、澳洲擔任教練的德克生為其總教練。如此積極徵召後裔選手的結果，使得希臘棒球代表隊在2003年歐洲A級棒球聯盟賽季中表現亮眼，足與歐洲傳統強隊荷蘭及義大利相為抗衡，加上本屆奧運於希臘雅典舉行，具有主場優勢，對戰實力不容小覷。

至於歐洲區代表隊義大利與荷蘭，則以義大利代表隊實力較為堅強。分析本屆奧運歐洲區資格賽成績可以發現，義大利代表隊的防守與打擊表現皆優於荷蘭隊，是歐洲地區實力最強的隊伍。不過，考量歐洲地區棒球運動競爭程度不若

亞洲及美洲區激烈，我國代表隊若能謹慎應戰，並發揮應有實力，獲勝的機率較高。

(三) 本屆奧運參賽目標

我國棒球曾於1992年巴塞隆納奧運會獲得第二名，闊別12年後重回奧運的中華成棒代表隊，以實力而言，奧運奪牌的可能性較高，但我們必須全力以赴，以金牌為首要目標。

三、射箭

(一) 我國選手目前成績

我國已取得本屆奧運射箭男女個人、團體滿額參賽資格，而我國男子選手陳詩園目前世界排名第21、王正邦排名第30，女子選手袁淑琪世界排名第26。在男子個人反曲弓70公尺單局紀錄部分，目前世界紀錄為347分，奧運紀錄為336分。而在最近一次我國奧運代表隊選拔賽中，劉明煌選手最高成績已經達到337分、王正邦選手333分、陳詩園選手331分、謝福財選手330分，成績



▲奧運射箭選手—劉明煌。(攝影/丁文心)

已經接近甚至超越奧運紀錄。

在女子個人反曲弓70公尺單局紀錄部分，目前世界紀錄為348分，奧運紀錄為335分。而在最近一次我國奧運代表隊選拔賽中，吳蕙如選手最高成績已經達到335分、袁淑琪選手333分、陳妍伶選手331分，成績已經接近甚至平奧運紀錄。

(二)預期成績

由選拔賽中可以看出，我國選手成績已經達到奧運紀錄水準，若能提高穩定度，並於奧運比賽中發揮應有實力，奪牌奪金的機率相當高。

四、射擊

(一)我國選手目前成績

女子雙不定向飛靶項目林怡君選手，目前具有較高競爭實力。在各國選手最近一年參加國際比賽平均成績排名當中，我國林怡君選手以100.0分排名第七，第一名選手為美國選手Rhode Kimberly 107.8分，而林怡君最近一個月的四次測驗平均成績約為106.7分。

在甫結束的奧運測試賽中，林怡君選手在預賽成績以95分排名第七，與第一名的大陸選手Wang Jing Lin (107分)相差12分，未進入決賽。比較林怡君選手在國內測驗成績與實際參賽成績，可以發現其在實際參賽時的成績顯著較差，易受心理因素之影響，若能改善相關問題，並於奧運比賽時穩定發揮實力，仍有極高的奪牌機會。

(二)重點對手

在各國選手最近一年參加國際比賽平均成績排名當中，目前排名優於林怡君的選手有美國Rhode Kimberly，中國Wang Jing-Lin，西班牙Quintanal Maria，韓國Lee Bo-Na，澳洲Trindall Susan及日本Indue Megumi，若以近期

成績看來，林怡君與其中3-4位選手成績相當接近，誰能於奧運比賽中穩定發揮實力，誰就是呼聲最高的奪標者。

(三)本屆奧運參賽目標

林怡君選手訓練計畫，已經過完整規劃且確實執行中，並針對其心理素質部分進行強化與提升，以奧運奪牌為目標，並進一步爭取奧運金牌。

五、桌球

(一)我國選手目前成績

根據四月一日世界桌球總會的排名結果，我國選手莊智淵在男子單打項目中排名第四，而蔣澎龍選手排名第十四，排名前三名的皆為中國大陸選手，依序為馬林、王勵勤及王浩，第五到八名為中國大陸陳杞、白俄羅斯Samsonov Vladimir、德國Boll Timo及奧地利Schlager Werner。

(二)重點對手

我國選手若要於奧運奪金或奪牌，中國大陸選手將是我國選手最重要的挑戰，就連國際桌球總會都認為中國大陸是近年發展桌球運動最成功的國家，其選手不僅在許多重要國際比賽中頻頻奪魁，更於本屆奧運桌球各項目取得滿額參賽資格。但是，由於桌球屬於個人運動種類，其他國家的選手也同樣不容忽視，例如白俄羅斯選手Samsonov Vladimir、德國選手Boll Timo、奧地利選手Schlager Werner、韓國選手Ryu Seung Min、Oh Sang Eun、希臘選手Kreanga Kalinikos、瑞典選手Persson Jorgen、Karlsson Peter等選手，都是我國選手奪金、奪牌的重要對手。

(三)雅典奧運參賽目標

莊智淵選手應該可以順利打進前八強，至於接下來的四強賽、準決賽及決賽情形，則須視其抽籤結果及臨場表現等因素而定，預估莊智淵選手奧運奪牌機率約為50%，奪金機率約為10%。此外，蔣澎龍選手亦以奪牌為參賽目標。

六、舉重

(一)我國選手目前成績

在2003年11月世界舉重錦標賽中，我國選手王信淵及楊景翔於男子56公斤級分別獲得第五名及第八名，是我國在奧運舉重運動種類中最具奪牌希望的選手，兩人於世界舉重錦標賽中的成績總合分別為277.5公斤及265.0公斤，而前三名選手的成績總合依序為287.5公斤、280公斤及277.5公斤。

(二)重點對手

2003年11月世界舉重錦標賽中，前八名選手除了我國王信淵及楊景翔之外，依序為中國Wu Meijin、羅馬尼亞Jigau Adrian、土耳其Artuc Sedat、中國Lu Jinbi、白俄羅斯Dzerbianiou Vitali、INA的Setiaci Jadi，都是我國選手奧運奪牌的重要對手。

(三)本屆奧運參賽目標

若王信淵能於奧運比賽中發揮正常水準，極有機會為我國取得一面獎牌。

七、女子壘球

(一)取得參賽資格之國家

奧運女子壘球參賽資格，已經確定由日本、中國、美國、加拿大、澳洲、義大利、希臘及我國取得。

(二)各國代表隊實力分析

分析各國代表隊實力，約可將八個取得參賽資格的國家代表隊分為三級，第一級為日本及美



▲中華女壘。(攝影/丁文心)

國代表隊，實力都在我國代表隊之上。第二級為中國、澳洲、加拿大、義大利與我國代表隊，各隊可謂實力相當。第三級為希臘代表隊，實力須視其徵召希臘裔選手情形而定。因此，如何在與美、日代表隊對戰中減少失分，並在其他同級隊伍對戰中獲勝，便成為我國代表隊奧運奪牌的重要工作。

我國代表隊自從今年二月開始，分為兩隊進行培訓工作，藉以相互砥礪，並形成良性競爭環境。經過三個多月的訓練與參賽，兩隊球員的技術及心理素質皆有大幅成長，若能持續加強球員打擊技術及跑壘觀念，必能大幅提高我國對同級隊伍的獲勝機率，並減少與美、日代表隊的差距。

(三)本屆奧運參賽目標

我國女子壘球要在奧運奪牌的難度頗高，但絕非不可能的任務，若能及時提升關鍵技術，並於比賽時有好的臨場表現，仍有機會於本屆奧運奪牌。因此亦將奧運奪牌訂為我國奧運女壘代表隊參賽目標。

■ 奪標之鑰

在高度競爭的奧運競技場上，最後決定是否能夠取得金牌，是決定在選手的心理層面。

就奧運金牌得主的生涯發展歷程觀察，他們發揮自己的天賦，有具強烈動機，得以全力以赴，持之以恆，贏得金牌主要是具有下列心理特質，我們必須加強選手心理訓練，關鍵如下：

- 一、**自尊 (self-esteem)**。自尊 (esteem) 字源來自拉丁文，「給予高度評價」(to value highly)。有高自尊的選手在面對頂尖選手挑戰，不管情勢如何不利，都會以平靜與勇敢之心，把危險化為機會。這種心理素質，增強內在的韌力，這是選手在高度競爭環境下，立於不敗之地的先決條件。
- 二、**力量 (power)**。澳洲射箭國家教練李啓式提出力量區域 (power zone) 的觀念。選手必須訓練出比賽所需體能要求的一倍，才能夠因應任何突發狀況與激烈比賽體力支出。而且隨著力量區域增強，選手的自信隨著增加，也就是付出心血愈多，自我評價愈高；專注程度也就愈高。
- 三、**願景 (Visionary)**。卓越運動員都瞭解自己的天賦，並透過教育、訓練與意志的強化，但也都知道自己生理與心理的限制，都懂得發揮自己的長處，而洞悉自己的短處，為自己選擇適合自己的運動項目，設定目標，追求成功，這種自知之明與發揮長才是成功的關鍵。美國奧運選手都參加心理潛能測驗，以了解運動員的承諾。運動員承諾指



▲舉重選手—王信淵。(攝影/李天助)

標分數愈高者，愈願意接受更長、更艱苦的訓練，以精益求精，而能夠得到最佳成績，他的目標是超越自己，而不是贏得對手。金牌選手設定：「參與奧運是我一生中的主要目標，我一定要全力以赴，殫精竭慮，盡我所能。」在這願景引領下，會將自己的能力發揮到110%的感覺，這種勇往直前、無怨無悔的興奮與回饋，使選手享受高度競爭時，腎上腺素激發出來興奮與快樂的感覺，可克服了肉體的痛苦。

- 四、**專注**：選手到了全神境界 (The Zone) 是勝利關鍵。這種特殊境界只有在快樂與興奮時刻，才會呈現。這個境界是可由心理訓練，幫助選手在高度壓力的環境下，藉由心靈的力量將體能與技能做完美的組合。(作者為行政院體育委員會競技處處長)