

第五章 運動教練與選手 47-63

第一節 前言 47

提昇運動競技水準，培育優秀選手，在國際性的競技比賽中為國爭光，是國家重要體育政策之一。而其中的關鍵則在於完善的培訓制度與良好的訓練績效。優秀國家級運動選手的培育是長期而連貫的訓練工作。從人才的發掘、基礎的訓練、比賽經驗的累積乃至納入國家的培訓計畫，每一位優秀運動選手或團隊能在國際性比賽中創造佳績，於人才環伺的激烈競爭中展露頭角，並能代表國家爭取榮譽，皆是訓練體系長期努力下的成果。尤其，傲人的運動佳績皆源自優秀的運動選手，而優秀選手的是否能在競技場上有所成就，端賴教練的發掘及栽培。因此教練角色之重要不言可喻。教練的素質事關訓練的績效與選手的發展，為求競技運動的突破，若不重教練本身的專業學能，不啻緣木求魚，所求亦將無成。

今日，國際性競技運動比賽，已成為考驗各國運動選手優劣及訓練績效的試金石，其競爭之激烈若無事前周延之訓練及達水準之成績，勢必鍛羽而遭致淘汰。而培訓之嚴密，較諸軍事作戰而毫不遜色。因之，環顧世界各運動競技領先群雄之國家，無不具完整一貫之培訓體系及優良之教練人才，以資培訓之後盾。近年來，我國亦對選手之培訓擬具較周詳之規畫，並對提昇教練素質訂定制度，期對運動競技之水準有所助益。而經驗與事實皆證諸若欲求佳績，制度化與科學化對選手的培訓及教練的職能必不可少。

早在一九八八年奧運之前，我國即已擬訂各級運動選手之培訓計畫，並要求各運動協會建立教練制度，希望在整個培訓方式上能建立體系且前後一貫，在這幾年當中，其成效如何，擬從其規劃與內容上做一探討，並敘述於後。