

我國參加2004年第28屆 雅典奧運會選手培訓工作

■ 李雋麟



▲跆拳道選手一紀淑如。(攝影/丁文心)

國家運動選手訓練中心（以下簡稱國訓中心）執行我國參加二〇〇四年雅典奧運會選手培訓工作，係遵照行政院體育委員會（以下簡稱體委會）九十二年三月十二日體委競字第〇九二〇〇〇三二七八號函發布之「我國參加二〇〇四年雅典奧林匹克運動會運動選手培訓參賽實施計畫」辦理，經國訓中心籌組設置之訓輔小組，第一次會議審議評估以主流運動項目，並根據我國以往參加國際賽會成績、實力及預估較有機會取得奧運參賽資格之田徑、羽球、棒球、女子籃球、體操、舉重、柔道、游泳、女子壘球、跆拳道、桌球、射擊、射箭等十三種運動種類（項目）配合各協會規劃實施選手培訓，復於訓輔小組第二次會議增列自由車合計十四種運動種類為本屆奧運重點培訓；另奉體委會指示規劃精英選手培訓，評估遴選出七種運動種類十六位具特優成績之精英選手，及考量跆拳道在奧運會較具奪金、奪牌實力，增列二位重點選手實施專精培訓。

參加奧運會有別於參加其他國際賽會，如同前次奧運會，每一競賽項目（或選手）國際奧會與各國際單項運動總會均規定有參賽資格取得規定及員額限制，為讓各運動項目最好的選手能參加奧運比賽；因此，除將精英選手依奪牌實力現況作分級外，在擬訂精英選手個別訓練計畫均分為兩大目標：

- 一、參加奧運資格賽全力爭取參賽資格，並爭取積分排名。
- 二、強化技（戰）術訓練、心理建設及資訊蒐集以厚植奪牌實力，爭取奧運獎牌。

九十二年度經費除精英選手培訓費核撥國訓中心執行外，一般奧運培訓經費部分由體委會直接補助各全國單項協會；精英選手培訓除跆拳道因受協會改選影響自九十二年七月十六日起才正式依訓練計畫展開集訓外，其餘六項十二位選手均自九十二年二月一日起完成專案計畫並正式執行訓練。另外由於一般奧運培訓經費由體委會直接補助各全國單項協會，造成各協會辦理選手培訓工作欠缺積極性及減低優秀選手進駐國訓中心集訓之意願，僅體操、舉重、及女子壘球進駐國訓中心集訓，羽球、射擊則實施營外集訓，整體集訓並不盡理想。對爭取參加奧運資格最重要階段有所影響。自九十三年度起精英選手培訓與一般奧運培訓均稱為奧運培訓，惟對具奪金、奪牌實力之項目選手仍實施專精訓練，奧運培訓經費部分核撥國訓中心後，與相關協會建立共識，以更積極態度投入訓練是急迫需要加強之工作，而訓練績效之提昇，則需要相關單位全力配合及強化訓輔小組委員協助輔導與督訓及運科支援之功能，方能達成奧運奪牌之目標。



▲女子壘球集訓之情形。（圖/作者提供）



▲射箭選手—王正邦。（攝影/丁文心）

過去我國為維護國際會籍關係，曾以「參加比賽」作為參加國際各項運動競賽的目標，可是今天在「體力就是國力」的現實環境影響下，這種只為參賽而參賽的心態應該摒除。如果在國際競技場上，沒有優異的運動成績表現，就沒有榮譽，國家也會失去競爭力，因此，為爭取雅典奧運會有好成績表現，自九十三年三月一日起已進入代表（培訓）隊總集訓階段，各培訓隊單項協會也陸續按既定之原則計畫選拔代表隊，在嚴訓

勤練，追求更卓越的成就下，堅定自我突破的決心，期能充分的發揮在雅典奧運會競技場上，為國爭光。

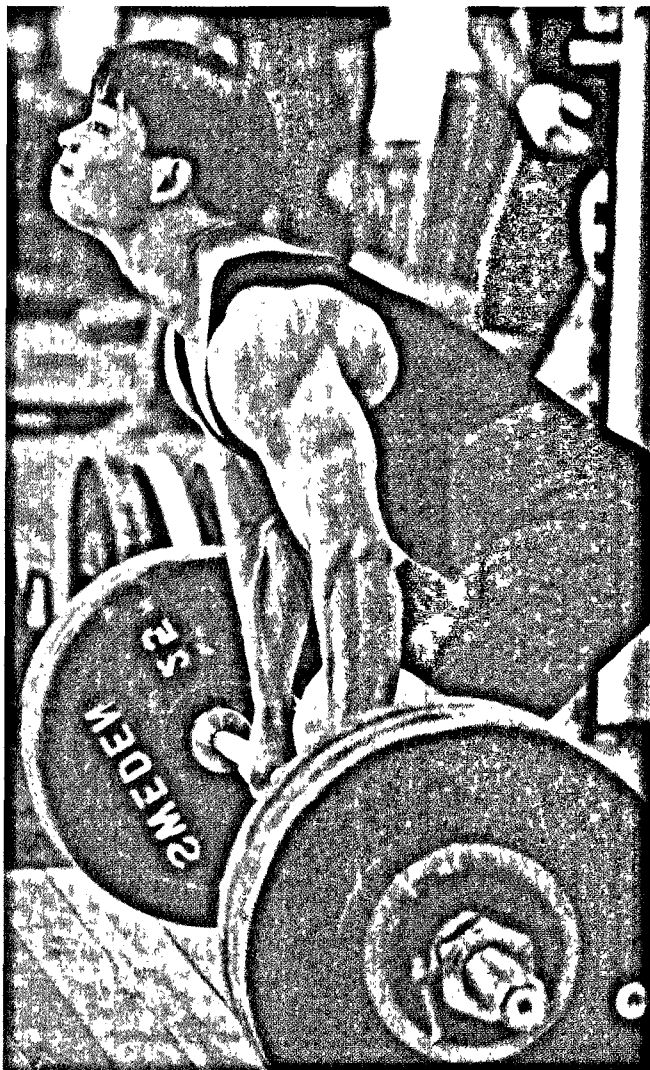
■ 業務執行概況

一、依據

國訓中心執行二〇〇四年雅典奧運會選手培訓工作係遵照體委會所訂「我國參加二〇〇四年雅典奧林匹克運動會運動選手培訓參賽實施計畫」及國訓中心報奉 體委會核定之「我國準備參加二〇〇四年雅典奧林匹克運動會培訓運動種類（項目或選手）評審要點」、「我國準備參加二〇〇四年雅典奧林匹克運動會競賽種類總教練遴選要點」、「我國準備參加二〇〇四年雅典奧林匹克運動會競賽種類培訓教練遴選原則」、「我國準備參加二〇〇四年雅典奧林匹克運動會培訓2004/4/26教練待遇支給原則」、「我國準備參加二〇〇四年雅典奧林匹克運動會培訓選手津貼支給原則」、「我國參加二〇〇四年雅典奧運會運科暨醫療支援實施計畫」、「輔導全國性民間體育活動團體聘用外籍教練實施要點」、「輔導各運動團隊參加綜合性賽會實施賽前國內、外移地訓練要點」、「國家運動選手訓練中心辦理優秀運動選手培（集）訓練業輔導處理要點」、「我國參加二〇〇四年雅典奧運會代表（培訓）隊總集訓實施計畫」等相關規定據以實施。

二、培訓種類、類別

國訓中心訓輔小組審議評估我國競技運動重點發展項目，並根據最近參加國際正式錦標賽成績優異且預估較有機會取得雅典奧運參賽資格者，選定田徑、羽球、棒球、女子籃球、體操、



▲舉重選手—王信淵。（攝影/丁文心）

舉重、柔道、游泳、女子壘球、跆拳道、桌球、射擊、射箭、自由車等十四種運動種類實施重點項目培訓。在依符合重點培訓種類具奪金、奪牌及取得參賽資格實力，區分五種類別，由各全國單項協會遴選選手，經國訓中心訓輔小組審議選手培訓類別，並依奪金、奪牌之運動項目及選手專案實施精英選手培訓。其培訓類別如下：

（一）第一類：經評審具奪金牌實力，並已獲得參

賽資格者。

(二) 第二類：經評審具奪金實力，尚未獲得參賽資格者，或經評審具奪牌實力，並已獲得參賽資格者。

(三) 第三類：經評審具奪牌實力，尚未獲得參賽資格者。

(四) 第四類：已獲得參賽資格，但經評審不具奪牌實力者。

(五) 第五類：經評審不具奪牌實力，但可獲得參賽資格，尚未獲得者。

三、培訓階段、地點

各核定之培訓種類獲得雅典奧運參賽資格日起分下列三階段：

第一階段：自「我國參加二〇〇四年雅典奧林匹克運動會運動選手培訓參賽實施計畫」頒布日起，至參加最後一次雅典奧運資格賽結束日止。

第二階段：自獲得雅典奧運參賽資格日起至代表團總集訓日起止。

第三階段：自代表團總集訓日起至雅典奧運結束日止。

以上各階段培訓地點假國訓中心集訓為主，如國訓中心無該項場地可提供訓練，或依培訓種類之特殊性及訓練需求得依規定專案申請，經核定後另覓場地實施集訓，惟仍須受國訓中心規範管理。

四、實施資格限定

凡符合培訓種類之全國單項協會遴選教練、選手，並擬定培訓實施計畫送國訓中心審議核備後實施訓練，為因應培訓或參賽之需要，培訓教練得依實際訓練狀況，經協會同意後送國訓中心調整培訓選手。

為達成取得奧運參賽資格之首要目標國訓中心依據中華奧會所提供之各運動種類參賽規定彙整參賽資訊，提供各培訓運動協會及教練參考，並以各項目資格賽最後賽會之時間作為階段之劃分，也作為培訓資格進階依據。

五、培訓參賽資格之管制

(一) 為確實瞭解每一培訓隊之訓練、比賽狀況，掌握奧運參賽資格，國訓中心完成彙整訓練小組會議及所審議通過之精英選手專案培訓及一般選手培訓計畫包括跆拳道、舉重、體操、射擊、柔道、射箭、壘球、棒球、羽球、田徑、桌球、游泳、自由車等訓練比賽行事曆。

(二) 各協會所送培訓計畫、培訓選手名單及代表隊教練、選手遴選辦法，陸續經訓練小組會議審議，國訓中心將繼續督請訓練小組委員協助



▲射箭選手—陳詩園。(攝影/丁文心)

輔導並要求協會依培訓計畫確實執行訓練及依代表隊遴選辦法產生我國雅典奧運代表隊。

(三)我國截至目前(九十三年三月止)經國際奧會公佈計射擊、壘球、桌球、自由車、射箭、棒球、舉重、跆拳道、田徑等九種運動種類六十二位選手取得本屆雅典奧運會參賽資格。

六、奧運精英選手培訓

我國目前競技運動實力能在奧運會上爭取獎牌之運動種類十分有限，為將有限資源投資在具特優成績之選手身上，國訓中心奉體委會指示規劃精英選手培訓，並列入我國爭取雅典奧運會奪牌的重點選手，為了集中資源專案培訓，國訓中心經由訓輔小組委員評估遴選出舉重(王信淵、楊景翊)、桌球(蔣澎龍、莊智淵)、射箭(袁叔



▲射擊選手—林怡君。(攝影/李天助)

琪、蔡靜雯)、體操(林永錫、賴國正)、柔道(王沁芳、楊憲慈)、射擊(林怡君、陳世偉)、跆拳道(黃志雄、朱木炎、陳詩欣、曾珮華、吳燕妮、紀淑如)等七種運動種類十八位精英(重點)選手，並協助完成擬定個人專案培訓計畫報奉體委會核定在案，據以實施專精培訓，也是目前輔導委員督訓、輔導的主要對象。

七、奧運選手培訓

集中支援精英選手培訓是奧運培訓重點，也是雅典奧運奪牌主力，但其他運動種類優秀選手或可陸續取得參賽資格，因此在加強培訓過程中仍有機會迎頭趕上奪取獎牌，另外在精英選手培訓過程也必須藉由其他選手培訓作為銜接以免中斷；訓輔小組依據遴選重點核定田徑、游泳、舉重、射擊、射箭、桌球、羽球、跆拳道、體操、柔道、棒球、女子壘球、自由車及女子籃球為奧運培訓。在這十四種培訓種類中，女子籃球未能取得參賽資格，體操一位備取第二名，柔道須待五月十四至十七日在哈薩克舉行之亞洲錦標賽後才能確認外，餘均有選手取得參賽資格員額。

九十二年度奧運經費除精英選手培訓費由體委會核撥國訓中心執行外，一般奧運培訓部分由體委會直接補助各全國單項協會執行，自九十三年度奧運培訓經費除國外移地訓練、比賽經費補助協會外，餘訓練費、教練費、選手領用金、選手生活津貼、膳食、課業輔導、運科醫療資訊、器材裝備、代課終點、國內移訓及聘請外籍教練等經費由核撥國訓中心支應。

■ 支援工作

為積極輔導及審核參加雅典奧運之選手培訓



▲自由車選手—林志勳。(攝影/李天助)

工作、評估遴選精英選手及一般選手培訓，並督導與考核教練、選手訓練績效，組織下列工作團隊：

一、行政院體育委員會國家運動選手訓練中心訓輔小組

為辦理我國參加國際綜合運動賽會選手培訓工作，特設訓輔小組，本小組委員均為無給職，由體委會林副主任委員德嘉擔任召集人，前台北

體育學院校長蔡特龍先生擔任副召集人，並聘具有多項運動領域專長者之全項委員林敏政、詹德基、陳政雄、蔡崇濱、林輝雄、吳政崎、陳鴻雁、林連禎、董金松等九人及具有各運動專長者之專項委員林華章、杜台興、陳嘉遠、黃永旺、黃天佑、蕭光遠等六人，來協助辦理我國參加雅典奧運會選手培訓工作，其任務如下：

1. 審議各協會參加國際綜合性運動賽會之選手培訓計畫及教練選手名單。
2. 研訂教練、選手選拔訓練相關規定及經費補助等事宜。
3. 督導各協會準備參加國際綜合性運動賽會選手選拔、培訓計畫執行及參賽等相關事宜。
4. 考核各階段選手及參賽預期目標之評估執行績效。
5. 代表國訓中心出席各協會相關之選手培訓、選拔、參賽等會議。

二、我國參加二〇〇四年雅典奧運會運動科學小組

為落實我國參加二〇〇四年雅典奧運會選手培訓參賽實施計畫，以有限人力、物力落實支援具有奪牌實力之運動種類項目或選手，以避免資源浪費，採培訓從寬，逐次篩選之原則，按第一階段廣選普測，第二階段選擇重點預期奪牌項目或選手實施運科檢測、評估與分析建議，第三階段採精選重點奪金項目或選手嚴密監測。並配合體委會指示、依國訓中心集中訓練與營外分站訓練研擬不同追蹤協助支援方案。

1. 集中訓練基本支援：針對集中訓練之一般培訓項目或選手，規劃基本運科支援，並予定期追蹤監測。
2. 集中訓練之重點支援：針對集中訓練之重點

競賽種類（項目或選手），依運動特質規劃專長之運科人員給予專項運科支援，並協調整合相關運科資源，由專人專項負責執行。

3. 營外訓練支援：如國訓中心無該項運動場地可供訓練，經核定另覓場地實施集訓之種類（項目或選手）規劃定期訪視，並按實際狀況及需求，由國訓中心相關組人員研商協助事宜。

在培訓期間所實施之相關運科檢測與評估分析，未達培訓計畫預期目標之項目或選手即予檢討，並給予建議改善。其運科小組任務如下：

1. 以個人專長執行運科支援，並依個人所分配項目，由分組委員進行專項運科支援計畫之統整與研擬。
2. 以運科專業素養輔導參加二〇〇四年雅典奧



▲以運科方式協助女壘從事重量訓練。
（攝影/丁文心）

運會重點項目或選手，並按培訓計畫執行進度，定期監測，提供明確之評估建議。

3. 協助教練、選手掌握訓練負荷與績效。
4. 依研擬之支援計畫，建議教練、選手與相關人員召開專項運科支援會議，確認支援任務與內容。

運科小組由體委會林副主任委員德嘉擔任總召集人，並依運科支援項目下設生理生化組、心理組、生物力學組、營養組與體能組共五組，各組依專長設分組召集人統籌指導運作事宜，及視培訓任務需要聘分組工作委員，

總召集人：林德嘉

生理生化組：召集人—林正常

委員—吳慧君、徐台閣、
呂香珠、王順正、
蔡崇濱、顏克典。

心理組：召集人—洪聰明

委員—季力康、盧俊宏、
鄭溫暖、劉嘉蕙、
廖主民、莊艷慧。

力學組：召集人—相子元

委員—高三福、劉宇、
黃長福、邱宏達。

營養組：召集人—許美智

委員—詹貴惠、祈葉榮、
張振崗、林宜信、
劉珍芳。

體能組：召集人—林純玉

委員—乃慧芳、張惠麟、
薛明欽、陳文良。

除上述五組分組召集人及分組委員外，另請研究助理二十員，來協助委員執行體適能檢測、

訓練、運動生化檢測與資訊收集等工作。

三、我國參加二〇〇四年雅典奧運會醫療小組

醫療小組由體委會副主任委員林德嘉擔任總召集人，並依所需醫療項目聘請有各項專家來協助支援培訓工作。

1. 醫師（韓毅雄、陳勝凱、趙泰宏、張煥禎、周適偉、葉慶輝、林聖章、江堯錚）復健師（陳天文、梅紹京）等來協助選手一般及特殊疾病診斷與治療並提供醫療諮詢與用藥指導，及協助評估健診後異常報告之建議事項，安排定期追蹤，以掌握選手身心狀況和協助緊急醫療處理。
2. 防護員、物理治療師、運動推拿整復師等人派至各訓練場地支援各隊協助處理運動傷害，致力運動傷害的預防與照顧，給予選手訓練前、後運動傷害防護貼紮、治療，並協助選手評估新、舊運動傷害、治療及安排復建計畫，適時協助需要醫療支援之選手就診安排。

醫療小組委員之常態性診視支援，提供培訓期間服務，以維護選手身體機能之最佳狀態，其最主要任務：

1. 定期至中心及營外訓練站擔任特約門診。
2. 協助國訓中心運動科學組，執行選手健康管理與醫務監督。
3. 監督培訓教練、選手身體機能狀況。

四、重點單項運科小組

為能加強運動科學小組各分組橫向整合功能，成立重點單項運科小組，其成立原則如下：

1. 以成績及具有奪牌機會之隊別，再成立單項運科小組協助訓練。

2. 成立之單項運科小組以射擊、射箭、桌球、跆拳道、舉重為主。

3. 為使運科支援工作更落實且有效率的執行，各單項主持人及小組委員，以支援一主項及一副項為原則。

4. 目前成立之各單項運科小組分別為

射擊隊：主持人－季力康

委員－相子元、何維華、許美智、鄭玉珠、俞齊親

射箭隊：主持人－相子元

委員－洪聰明、詹貴惠、張家澤

桌球隊：主持人－洪聰明

委員－何維華、林純玉、詹貴惠、顏克典

跆拳道隊：主持人－林德嘉

委員－徐台閣、劉宇、高三福、許美智

奧運培訓工作以嚴訓勤練執行，支援所需為導向，依各協會、教練所訂之培訓計畫、目標，實施檢測藉以鑑定訓練績效，激發選手運動潛能，增進選手競技能力，其支援相關事項如下：

五、運科支援：結合國內學者專家組成生理生化組、心理組、生物力學組、營養組與體能組等五組，依國訓中心集中訓練與營外分站訓練規劃不同工作計畫，以有限人力、物力主動積極協助訓練，並定時檢視訓練成效。

六、醫療支援：凡培訓隊選手進駐國訓中心及實施健康檢查，建立醫療照護，並按項目特性，協助選手一般及特殊疾病診斷與治療，提供醫療諮詢與用藥指導及評估健診後異常報告之建議，安排定期追蹤復檢、以掌握身心健康狀況。

七、運科傷害防護：安排防護員隨隊訓練，支援協助選手運動傷害預防與處理，以時時照顧選手，避免運動傷害影響訓練績效。

八、資訊支援

1. 研擬蒐集國際優秀選手之表現，並分析其慣性、特性、戰術等相關資訊，協助教練分析供作訓練參考，以達知己知彼戰勝對手之目標。
2. 跆拳道項目由該會籌組之資訊蒐集小組及教練團於各項國際比賽、奧運資格賽蒐集之錄影帶研擬對策，並將選手訓練概況錄影討論，國訓中心並規劃資訊分析室供教練、選手觀賞外國選手及個人訓練錄影帶，以作為訓練之參考。
3. 棒球項目由中華民國棒球協會與台北科技大學資工系多媒體實驗室共同製作「2004年雅

典奧運棒球奪牌情報資料庫建構計畫」，本計畫工作項目將遵循2003年亞錦賽「中日韓棒球情報資料庫建構計畫」主要執行範圍方式，以教練團於亞錦賽比賽過程中之數據與影像內容以及現場情蒐與資料庫資訊蒐尋運作模式為主。並依教練團需求逐一完成。

九、禁藥檢測：

1. 培集訓期間，若選手服用任何藥物前，須向運科或醫療小組諮詢並經醫師同意後使用，另中華奧會將依各項目需要配合檢驗，並於培集訓期間不定期對所有選手實施運動禁藥檢測，凡檢測結果有違規用藥情事之選手、即予取消培訓或代表隊資格；無故不接受或未依規定期限檢測者，視同檢測結果為陽性反應議處。
2. 為杜絕選手違規使用禁藥，中華奧會不定時



▲棒球選手做尿液檢測。（攝影/丁文心）

安排採樣檢測並宣導。凡選手自行食用之補品、藥物及營養品均統由醫師同意或送慈濟藥檢中心檢驗合格後，方能使用，以確保選手身心之健康。

十、課業輔導：為奧運培訓期間課業問題，經相關單項運動協會選拔送請國訓中心核定，並報奉體委會核准，進駐國訓中心集訓及辦理課業輔導之國中、高中（職）、大專、研究所及教育學程等具學生身分之教練、選手能全心全力投入訓練。

核定接受課業輔導之學生在原就讀學校完成註冊及選課手續，調訓進駐國訓中心後，即繳交原校詳細選課表，國訓中心彙整原校所選修課程，安排老師授課。中等學校部分委請「高雄市立海青高級工商職業學校」比照教育部頒布有關課程標準，並配合培訓之階段訓練目標設計課程；大專部分優先聘請修習該科目學生數最多之學校教師授課或依規定聘請與學生互動良好之相關科系教師擔任，研究所課程，由原就讀學校科目教師授課或原就讀學校科目教師推薦教師授課，接受課業輔導學生之學期成績經授課教師評定後，由中心送請原就讀學校登錄；九十二學年度第二學期全部課程預定於五月三十日前完成。

■ 結語

體力即是國力，競技運動成績代表著就是國家體育實力，四年一次的奧林匹克運動會，是全世界運動員追求理想的最高盛會，也是我國運動員努力爭取成績的目標，無論是突破奧運金牌、獎牌或是突破運動員本身最佳成績，全體選手全力以赴，為國爭光。



▲2004年雅典奧運中華棒球代表隊教練團。
(攝影/李天助)

國訓中心奉體委會指示辦理執行二〇〇四年雅典奧運會選手培訓工作，並以獲取我國奧運首面金牌及獎牌數超越五面為最終目標，選手培訓工作繁瑣遭遇困難，在力求訓練績效情況下，均以個別方案逐一克服協助處理。並承體委會全力指導支援，各運動協會及有關單位配合作業，始準備參加二〇〇四年雅典奧運會選手培訓工作的推展，雖目前（九十三年三月止）只九項運動種類六十二員額獲得參賽資格，但各運動協會均積極關心展開培訓工作以爭取更多參賽資格。國訓中心訓輔小組委員、運科醫療小組委員亦隨時配合協助培訓隊訓練需求，共同為準備參加二〇〇四年雅典奧運會結合發揮選、訓、賽之一連貫功能，期許以達成我國參加獲取奧運會第一面金牌及獎牌數超越五面之歷史任務。（作者為國家運動選手訓練中心訓練組組長）