

《邁向奧運金牌之路》

要贏 鎖定目標

選定適合我們發展項目 有計畫長期培訓選手才有勝算

記者 林幼英、王麗珠
江彥文、雲大植
何長發、許瑞瑜
馬鈺龍 / 專題報導

●亞特蘭大奧運結束了，中華代表團仍未能突破「無金」的局面，看到奪金的會員國愈來愈多，如何「掙金」應該是政府有關部會和體育界的未來目標。

中華代表團此次拿到一面銀牌，保住了上屆的戰果，但反觀香港、哥斯大黎加、蒲隆地都能奪得金牌；在奧運奪取金牌，不應該再是以往所想的「絕不可能的事」，成敗應該就看政府和選手們是否有計畫和決心。

觀看兩岸三地，以及日本、韓國在奧運會上的成績，奧運會能否突破「零金」的局面，我們認為在於政府的決心和選項，唯有選訂出適合我們現有環境和資源

的項目，以及政府能大力推動和有計畫的長期執行下，我們代表團才能走向金牌之路，不必每次奧運都派出相當的陣容參加，代表團卻為了能否拿到獎牌而提心吊膽。

金牌之路當然不是一步就能達到，而在諸多運動種類和項目中，受到人種、體能、體型等限制，並非全部都適合我們奪金的項目，全民運動是理想，但要在奧運奪牌並不可行，唯有選定適合我們發展，能有所發揮的項目，有計畫地長期執行培訓選手，政府全力支持下，才有可能達到目標。

基於關切我們的奧運取金，本報就我國現有環境和資源，以及參照亞洲其他國家的經驗，提出適合我們由政府全力支持發展來奪金的運動，供有關單位參考。



▲陳靜獲得奧運桌球女子單打銀牌，頒獎後向觀眾揮手。
資料照片 特派記者 鍾豐榮／亞特蘭大傳真

《桌球》

教練素質亟待提升 積極培養本土選手

●優勢：桌球是適合東方人從事的運動，從大陸在天津世界賽囊括所有七項競賽冠軍，及本屆奧運包辦全部四面金牌，可以得到驗證。

弱點：教練素質極待提升，國內桌球教練大部份都是經由選手退休後出任，所以他知道也僅限於以前當選手時所學到的方法。除了少數有上進心的教練，抽空到大陸吸取新知外，其餘的想要進修不外乎自修或從其他途徑獲取新知。

問題：這次為中華奧運代表團完成得牌的功臣，大陸移籍球員陳靜是當仁不讓。如果兩岸體育交流能受惠於我，還待有關法

令的配合，想當年為瑞士贏得世界賽鞍馬金牌及奧運鞍馬金牌的李東華曾有意來台效力，可是相關法令限制嚴格，使他不得不打退堂鼓。因此，如要網羅大陸傑出運動員，國內相關法令得放寬才行。

隱憂：大陸移籍球員除外，國內本土球員僅蔣澎龍較具奪牌的潛力，究竟能不能成大器還得看他肯不肯苦練，其他的男、女選手實力仍有一段差距。

奪牌之路：為了奧運能有所成，奪牌凱歸，就必須現在就擬具一套奪牌計畫，然後按部就班去實踐，如此奪牌才有希望。

《羽球》

升學、就業 妥善安排 企業支援有如強心劑

●優勢：青少年階段，中華選手實力不輸亞洲列強。奧運女單黃嘉琪打下南韓羅景民（世界排第十）可為證明。

弱點：青少年之後，選手球技停滯不前。

問題：青少年選手在高中階段面臨升學、就業問題，無法專心於球技提升。

隱憂：國內企業對羽球支持度近年不見增長，反有衰退現象，形成少數甲組球隊主宰國內

羽運，競爭度反而不如青少年階段，成年選手長期處於亞洲強項陰影下，自暴自棄心理日重。

奪牌之路：羽協為青少年男子隊定下二千年奧運培訓大計，請來大陸前國家隊教練樂勁指導，這批選手升學就業問題，協會也有腹案。體總要求協會比照此計畫儘早定下女子隊奧運培訓計畫，政府方面能作的就是在升學問題方面給予配合，經費方面結合更多企業給予支援。

讓選手心無旁騖 發揮實力 海外長期培訓 希望所寄

記者 江彥文／特稿

●本屆奧運分享金牌的國家或地區多達五十三個，這同為華夏子民的香港都搶在中華台北之前，拿下奧運首金。相關單位再不能以「亞運是目標，奧運為理想」作為奧運零金的藉口了，以非常手段培養突破零金的中華英雄，應是國人共同的期待。

許多國家靠著一、二位傑出選手，在本屆奧運達成金牌零的突破，如香港李麗珊（帆船）、南非海茵絲、哥斯大黎加波爾（游泳），這些選手有一個共通點，就是得到政府最多的關愛眼神與訓練資源，或者送往國外，或者請來最好教練。

國內曾經也有類似對傑出選手的培訓制度，如楊傳廣、紀政都是送往美國長期訓練的成果。

但是，同樣的作法在楊、紀以後就不靈了。原因不外，選手心有旁騖，忙於為自己找出路，訓練反為其次；男子選手也因兵役問題帶來困擾，引來外界質疑。因此，政府近年明白表示「不再採行長期海外培訓」制度。

但，如果奧運金牌對國人確實意義重大，要在短期內達成零金突破，海外長期培訓不失為一帖猛藥。只要看準目標、選才精確，以各種生活、前途的保障，確保選手全心投入訓練，則二千年奧運或許至少能有幾位衝擊零金障礙的選手。

纖纖細腰 撐不起半邊天 女子運動員減肥往往也減弱戰力

記者 王麗珠／特稿

●國內大部分的運動比賽，都是靠女子運動員打天下，可是，減肥卻成了致命傷。

本屆奧運，女壘、柔道、射箭，都是被看好的奪牌比賽，但是，有少部分的選手，在集訓期間，仍然不顧大賽來臨，需要強健的體能及營養，怕胖而節食，對比賽成績間接造成影響。

投手的體重減輕，投球威力就不足；柔道選手體力太弱，無法有效的壓制對方；射箭選手太纖細，就撐不了連續數天的高壓力比賽。也曾聽說有女籃球員節食，訓練多年都保持服裝模特兒般的身材，打了多年，沒沒無名，最後也默默退休了。

奧運比賽中，我們可以看到許多金牌女將，除了講究美感的體操、跳水之外，都有著強健甚或粗壯的體格。一百公尺金牌狄佛絲的腿，可能比許多男人的腰都粗，但她是美麗的，不僅美在她的髮型、指甲，也美在她散發出的自信。

許多教練都不准女選手談戀愛，怕分心會影響訓練，但是，這個觀念已有若干改變，適當的交友，能夠更穩定選手的情緒並且化成正面積極的力量。教練最怕是女選手進入思春期，怕沒人追，因此在飲食、訓練都打了折扣。

運動員的美，其實是許多運動量不足的女性所羨慕的，結實的肌肉、運動場上快、狠、準的鋒芒。五短身材的鄧亞萍，沒有人會說她不美，因為她所露出的冷靜、智慧、甚或殺氣，都是常人沒有的，她得到的讚美，必然多於空有纖細修長外型卻無內涵的普通美女。

美麗有很多種類型，可以用裝扮表現自己，可以用其他卓越的成就來凸顯自己，如果犧牲了生命中最重要目標來換得空洞的纖細外型，這種美麗最沒有價值。纖纖細腰，是撐不起半邊天的。