

國立台灣體育學院圖書館剪輯資料

分類 台大運 來源 中國時報 日期 94. 5. -3 版面 C七版



110%努力 才能出人頭地

■在運動場上，如果不能全力以赴，那還不如不要上場。因為沒有實力，就別想獲勝。奧運金牌得主都深深了解到，唯有110%的付出才能夠在運動場上出人頭地。

不可否認的，他們都有天賦的才華。可是，這世界上有許多與他們有同樣天賦的人，但是成就卻不能與他們相提並論。可見光有天賦並不足恃，造就卓越人物出類拔萃的關鍵在於自尊、紀律、專注與決心。要培養這些特質就必須要付出代價。

在追求夢想時，我們的環境或條件不「完美」，也正是我們化「阻力」為「助力」的好機會。對一個志在奪金的奧運選手，不僅是要克服在運動上的困難，也因在追求人類的極限，所以也要不斷地克服所有的一切問題。

藍斯·阿姆斯特壯曾罹患末期睪丸癌，仍能努力求生，不但治癒了癌症，且在2004年贏得了第六次環法大賽的光榮紀錄。在他成長的過程中，藍斯的母親告訴他「除非你付出110%的努力，否則不可能成功。」

藍斯在15歲時，假報出生年月日，報名參加了16歲以上鐵人三項比賽。因為賽前飲食不當，吐得體力盡失。在藍斯認為不可能完成賽跑賽程時，他的母親說：「你不能放棄，就是用走的，你也得走到終點。」最後，藍斯掙扎的走到終點。只有這樣的堅持，才能培養出成功的運動員。

紀政明確地指出：「當一名成功的運動員，要付出許多代價，生活講究紀律，心無旁騖，犧牲玩樂時間，才可能有所成就。」當一位運動員願意為成功付出110%的努力時，他就會「願意」吃苦，並且享受成長的痛苦。

在國訓中心訓練時，不少選手有身心調適不良和課業及就業問題，我們都盡力協助。但是在訓練水準與紀律的要求，我們從未妥協過。因為我們堅信，只有激發他們願意付出110%努力才能出人頭地，在奧運才有奪金的希望。跆拳道體能教練瑞札的體能訓練嚴格到選手會跑到吐，吐完了再跑。可是在有計畫循序漸進提高訓練強度下，選手們的肌肉與耐力有很大的進步，在心理上也提昇了自信，這是跆拳道選手在雅典奧運能夠成功的因素之一。（作者為體委會參事）

