

有恆心有毅力的羽球好手

■ 撰文者 ■ 沈盟雅

簡佑修

簡佑修小檔案

- 出生地：**南投縣
- 學歷：**國立體育學院運動技術研究所
- 經歷：**2004年雅典奧運代表隊
- 專長：**羽球
- 指導教練：**程俊達、林金鳳、陳金文、蕭博仁、紀世清
- 座右銘：**「天下無難事，只怕有心人」
- 現職：**台北市中山國中羽球隊教練
- 歷年成績：**
- ◆ 台灣區運動會1997 男子羽球單打冠軍
 - ◆ 第二屆釜山東亞運動會1997 男子羽球團體第三名
 - ◆ 第十三屆亞洲運動會1998 男子羽球團體第五名
 - ◆ 亞洲青少年羽球錦標賽1998 男子單打冠軍
 - ◆ 第一次全國羽球排名賽暨團體賽2001 大專男子組冠軍
 - ◆ 第七屆世界大學羽球錦標賽2002 男子單打第三名
 - ◆ 美國羽球公開賽2003 男子單打冠軍
 - ◆ Yonex全國羽球名人賽2003 男子單打第二名
 - ◆ 全國大專院校羽球錦標賽 2003 男子甲組單打冠軍
 - ◆ 全國運動會2003 男子羽球單打冠軍
 - ◆ 第一次全國羽球排名賽2003 男子甲組單打冠軍
 - ◆ 奧地利羽球公開賽2004 男子單打第二名
 - ◆ 伊朗羽球公開賽2004 男子單打第二名
 - ◆ 泰國公開賽2004 男子單打前16強
 - ◆ 波蘭公開賽2004 男子單打前16強
 - ◆ 芬蘭公開賽2004 男子單打 前8強
 - ◆ 全國運動會 2005 男子羽球單打冠軍



前言

走進中山國中

羽球館，聽到的
是選手訓練球技
的嘶殺聲，及

球拍快速揮打的聲

音，在這裡看到了台

灣羽球的希望，也看到 **參加於蘇格蘭舉辦之世界盃留影**



了教練及選手們的努力，在寬廣的球館內，我們看到了簡佑修正在細心的指導選手，從擊球的角度，到腳部移動的位置，我們可以看的出來，簡佑修對於選手，基本動作的訓練相當的要求。

求學過程與經歷

＊感謝家人的支持，成就今日的佑修

簡佑修自小出生在純樸的家庭，從小父母親都非常熱愛打羽球，簡佑修在耳濡目染下接觸了羽球運動，生性好動的他，體能基礎很紮實，對羽球也非常有興趣，因此家人非常支持簡佑修朝羽球運動發展，儘管家裡經濟不是很富裕，父母親還是想盡辦法，讓簡佑修能專心的練球。

就讀國立體育學院運動技術學系的簡佑修，在大學時候所接觸的體育訓練，大都屬於科技化的速成課程，訓練課程專研觀念的問題，實際

操作演練的機會較少，這也讓選手出生的簡佑修，在體育技術上的領域更加寬廣，在國立體育學院畢業後，簡佑修繼續攻讀運動技術研究所，加以延伸知識，並且繼續研究運動技術這方面的專業領域。

在1999年簡佑修參加西螺國內羽球排名賽時，在比賽時不慎受傷，造



參加於菲律賓舉辦之華人盃羽球賽

成腳筋斷裂，這也讓簡佑修，因腳傷無法上場比賽，從這次的腳傷後，簡佑修對於運動所造成的傷害，特別的去做好防範，因為他認為運動員如果因受傷，而無法參加比賽，那麼所有的努力訓練都將白費。

運動暨其他成就貢獻

＊努力不懈，眾望所歸

擅長羽球單打的簡佑修，在國內羽球比賽，是奪冠的常勝軍，曾在1997年台灣區運動會，2003年及2005年全民運動會中，勇奪男子組羽球單打冠軍，簡佑修除了在國內比賽經驗豐富外，對於國際羽球比賽，簡佑修更是經常代表我國參賽，在2003年美

國羽球公開賽，男子組單打，簡佑修在強敵環繞下，依然能以精湛的球技，擊敗群雄，為我國奪取冠軍。1997年第二屆釜山東亞運動會，及2002年第七屆世界大學羽球錦標賽中，也為我國拿下第三名的好成績，2004年在奧地利及伊朗羽球公開賽，男子單打賽中，以第二名的成績載譽歸國，2004年雅典奧運，更代表我國參加比賽，雖然名次上暫無斬獲，但對簡佑修來說，與國際級選手對打，不但可以切磋球技，更能增廣自己的羽球視野，2008年北京奧運，相信簡佑修在羽球場上，必會有一番優異的表現。

簡佑修在羽球的身高條件下，屬於個子較嬌小，他曾想過若是選擇雙



參加於韓國釜山舉辦之東亞運動會

打的團體賽，往往會因為身材上的差距，而與隊員產生默契配合不良的情形，為此簡佑修非常努力克服本身的問題，特別加強單打的右手持拍及拉吊突擊，因此他的防守能力相當好，單打的成績往往能超越雙打，參加比賽時也都能冷靜面對對手，才能屢屢奪得勝利為國爭光。

期許與感想

✧ 穩健的基礎，邁向國際舞台

現階段的年輕選手都欠缺毅力，尤其在遭受挫折時，更是特別容易情緒低落、自怨自艾，喪失檢討改進的勇氣，簡佑修給年輕選手的誠心建議是「天下無難事，只怕有心人」，要成為成功的運動家，一生卓越的成就，並非僥倖，而是要靠自己百折不撓、勇於嘗試、努力不懈的精神，才成有



參加於香港舉辦之亞洲青少年盃羽毛球賽

所成就。

雖然現在科技化的體育速成課程，有它的優點，但是對於選手來說卻是一種變相的偷懶訓練，沒有穩健的基礎，好運氣是不會持續太久，唯有不斷的練習，才能有堅強的實力。

現階段國內的羽球環境，基礎的扎根比較欠缺，所以我們必須從基礎來培養選手，藉由校園的研習活動，結和羽球的愛好者，彼此串聯起，交流、切磋的空間。簡佑修認為，國內羽球界從以往到現在的成績競爭，大家只注重國內的比賽名次，而忽略了國際比賽的成績，總覺得男選手競爭太大，要能打出一片天並不容易，因此學校現在只喜好栽培女選手，如同這次

亞運的比賽，參加的女選手有七位，而男選手卻只有一位，簡佑修覺得，實在需要好好正視這些國內的羽球生態問題。

國內羽球的發展，礙於經費有限，因此能提供的資源也不多，加上選手的外語能力也都不足，面對國際比賽時，往往無法與國外選手交談，喪失許多與國外選手在技術上交流的機會，簡佑修期待有朝一日，大家都能提升球技及語言能力，將國內的羽球運動，推向國際舞台，打出羽球的一片天。

結語

對簡佑修來說，一路走來要感謝的人很多，家人、學校的老師、教練，還有熱愛羽毛球且默默支持的長官們，簡佑修認為，與其他的選手相較下，自己在羽球學習的路程上，因為有了這麼人支持他，關心他，讓簡佑修能專心的練球，也為支持他，關心他的人，努力爭光。

在研修體育教育學程的同時，簡佑修希望將來可以提供孩子，開放的學習空間與方式，在無拘束的環境下，自動自發的學習，讓每位學童都擁有一個快樂的童年，也能打一打好球，自己能為羽球運動的傳承盡一份心力。



參加於印尼舉辦之亞洲盃羽毛球賽