●吳金展與太太謝惠容及兒子合照。



體操男霸天 吳金展

撰　文：張添福

■吳金展小檔案

生　日：1972年2月2日

出生地：臺北縣三重市

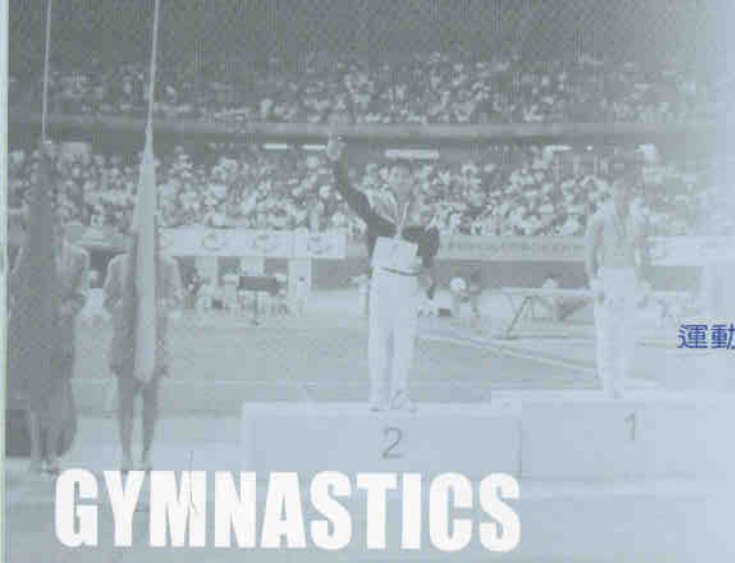
學　歷：中國文化大學體育系

現　職：臺北市私立中興高中體育教師

國立臺灣戲曲專科學校早功教練

小熊森林幼兒體能館體操教練

專　長：體操



GYMNASTICS

運動成就：1994年亞運體操項目鞍馬、雙槓兩項第五名
1995年太平洋運動會體操項目團體及鞍馬項目第二名、雙槓第三名
1995年、1996年臺灣區運動會體操項目個人全能及雙槓項目冠軍
1995年、1997年中華汽車杯國際體操邀請賽鞍馬項目冠軍
1996年長沙亞洲杯體操錦標賽鞍馬項目第三名

一、前言

吳金展於1972年2月2日出生於臺北縣三重市，父親吳財幅是從雲林北上打拼的出外人，媽媽陳阿青是傳統的家庭主婦；因在家排行老么，上有一姊一兄，所以每個人都蠻疼他的。

他從國小三年級開始練體操，家人一直都很支持、鼓勵，當了十八年的體操選手，出國比賽差不多也有三十多次吧，其中包括世界杯、亞運、東亞運與國際體操邀請賽等等…。

二、求學過程及運動經歷

回憶當年，師恩難忘

吳金展就讀於三重市修德國小，啓蒙教練是黃銀復老師；後來，黃銀復教練轉至臺北市教書，就由李金城及詹振福兩位教練接手成為指導教練；國中就讀於臺北市大同國中；高中唸臺北市私立中興高中；大學則就讀於私立中國文化大學。

吳金展非常感激李金城老師，因為無論在體操訓練或是學校課業上，帶領他們就像對自己的小孩一樣，嚴格與慈愛並行；而一直到他退休前，指導教練一直是詹振福教練。

他回憶說：「唸國小時，每天早上乘坐公車到臺北市龍江路的體操館練體操，下午才回學校上課，晚上就到李金城老師的家裡補習，李老師幫我們加強課業之外，還會準備晚餐給我們吃，對我們完全的付出，不收取任何費用，就這樣照顧了我們三年。」

而詹振福老師則帶領他十八年，還記得國一時，因詹老師家住體操館與大同國中附近，他們也在詹教練家住了五、六年，吳金展非常感謝老師這些年來的照顧。

皇天不負苦心人

談起訓練，吳金展振振有詞的指出，訓練項目包括：地板、雙槓、吊環、鞍馬、單槓、跳馬六項。練體操很苦不過也很好玩，從訓練動作的過程中得到了很大的成就感，記得他當選手時，一天到晚腦子裡想的好像都是體操裡面的動作，一星期訓練六天，根本無寒、暑假可言，最長的假就是過年放假一星期了。

他並非是有天分的選手類型，一切都得靠苦練才行，訓練的次數也比別人多，別人一次就會的動作，他可能要練上十次才會，也因此他一直告訴自己，要成功一定要比別人努力。

記得有一年的區運比賽前，在訓練中手骨裂開，得打上石膏，醫生說，要一個半月石膏才能拿掉，但如果要等一個半月才拿掉石膏，就得放棄那一次的區運了，教練也建議放棄那次比賽，但他考慮之後，決定三個星期後就拆掉石膏，復健訓練一個星期後就參加比賽，這一切都是因為如果放棄了比賽，之前所努力的雙槓項目三連霸又得重新計算，當選手整年的收入就靠區運比賽所得來的獎金，如果放棄比賽，他整年度的收入就等於零了。

那次比賽，雖然只得到雙槓第三名、鞍馬第二名及個人全能第三名，獎金也還有二十幾萬元，而雙槓的連霸獎金確定沒了；不過隔年區運又拿回了雙槓冠軍，連拿四年冠軍。



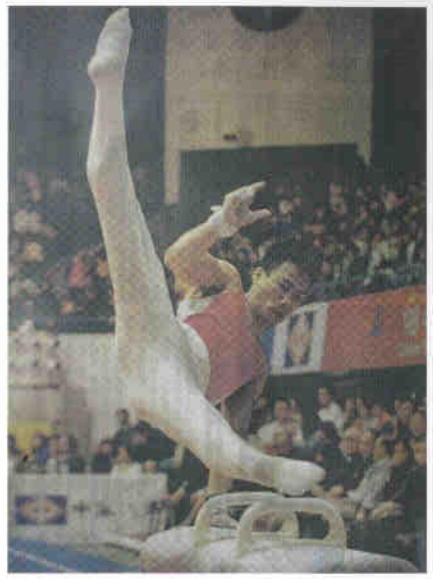
●吳金展參加1994年全國大專運動會地板項目比賽。

1991年奧運會外賽的世界杯體操錦標賽，他們去美國做移地訓練一個多月，那時請了一位大陸教練指導，上午練規定動作六個項目各兩套，下午練自選動作也是六個項目各兩套，成功的整套才算；當時他的手很容易出汗，那時多次練到單槓時，他都感覺是拿自己的生命開玩笑，因為單槓整套動作做到後面，他的手全是濕的，根本抓不太住單桿，下槓感覺都是滑掉飛出去的感覺，好幾次都想著回臺灣就退休不玩體操了。

皇天不負苦心人，那次世界杯他的成績還算不錯，個人全能排名一百名內，有拿到奧運的參賽權。但1992年那一次的奧運，臺灣實施精兵制，評估體操不可能得前八名因而不允許他們參加，令他感到相當懊惱。

在選手生涯中，吳金展總共參加過三次的亞運（1990年、1994年、1998年），就是沒有參加過奧運，這是他當選手一生中最大的遺憾！

第一次參加亞運是1990年，在大陸北京舉辦，他沒有拿到什麼成績；第二次參加1994年在日本舉辦的亞運，那一次他的目標是鞍馬前三名。第一天比完團體賽，鞍馬項目的成績是9.75分，在所有參賽者裡排名第三名，雙槓9.5分排名第六名，他的兩項專長項目都進入了單項決賽，當時他認為自己在鞍馬項目上很有可能拿到獎牌，第二天的全能賽中，在鞍馬上表現不錯，得了9.8的高分，排名第二名，但是第三天的單項總決賽時，因上場時自己太緊張了，第一個動作就因全身太用力，使得動作無法放開，一直到第三個動作才放鬆，但已經太晚了，最後比賽結果只得了9.675分，排名落到第五名，而錯過了得牌的機會；比賽進行到雙槓部分，因為自己雙槓的起評分不高，只有9.6分，原本以為自己的雙槓項目是最沒機會得牌的，但是他的表現卻出乎意料的好，得到9.537分，與鞍馬項目一樣得到第五名。



●吳金展參加1997年中華汽車杯國際體操賽以9.275高分勇奪鞍馬金牌。

在參加第三次亞運之前，有一個比賽是1996年的亞洲杯，那一次的比賽壓力很大，那是因為如果沒有拿到獎牌的話，1998年的亞運體操代表隊就無法出國參賽；1996年亞洲杯他的表現還不錯，個人全能的六項總和得到第六名，鞍馬第三名，雙槓第四名，在雙槓上進步了許多，那時他的起評分已達10分起評，第一天還得了9.725分，排名第二名，只是決賽時沒做好動作得9.625拿到第四名。

第三次參加亞運，目標也是放在鞍馬上，但因失敗無法進入決賽；遺憾的是，參加了三次亞運都沒拿到獎牌，也沒能參加奧運的比賽！



GYMNASTICS



●吳金展於1995年太平洋運動會體操賽鞍馬獲得銀牌。

三、運動成就

榮耀的時刻

國小四年級時，第一次參加全國中正杯體操錦標賽就拿到團體冠軍、全能第二名、單槓項目第一名、地板第二名及跳箱第六名的成績，初生之犢不畏虎，成績相當亮眼。

六年級時，參加全國中正杯，吳金展拿到了冠軍，抱了一個大獎杯回家，家人還特地買了蛋糕為他慶祝。在接受訓練的過程中，他的家人一直都很鼓勵、支持，這是他覺得自己非常幸運的地方！

國中時就讀臺北市大同國中，第一次出國比賽是在國中三年級時，到日本參加山羊杯國際體操邀請賽，雖然個人沒拿到成績，不過團體拿到了冠軍。

高中就讀於臺北市私立中興高中，記得有一次練吊環時，不小心摔斷左腳骨，心疼的母親下達「禁止令」，但終究拗不過他的請求，療傷三個月後又投入訓練。

高二那年，日本山羊杯他拿到鞍馬冠軍，成績9.75分；1987年第一次參加臺灣區運動會，拿到鞍馬第二名及雙槓第三名；之後在區運會裡，又陸續拿到七次雙槓冠軍、二次全能冠軍及三次鞍馬冠軍。

大學時就讀於私立中國文化大學，大四那年，在大學運動會中，他拿了個人全能、地板、鞍馬及雙槓四面金牌。

1990年亞運集訓其間，左訓心理輔導員教他一套「意象訓練」方式，也就是每天睡前在腦中模擬練習全套動作，想像每個動作都很成功，於是乎自信心日復一日增強，也奠定他日後奪金的最大關鍵！

四、運動對人生的影響

體操是人生的轉捩點

吳金展個人覺得，體操運動是一種很不錯的運動，因為它是全面性的運動，全身上下都可以訓練到，像地板運動就是藉由跑、跳、撐、翻、滾、轉、蹲、伸、曲等動作變化組合，以達到提升柔軟度、肌力及肌耐力、瞬發性、協調性，與加強身體概念，增加動作計畫能力，可以改善大幅度動作整體的活動表現；像單槓運動的效果特性就是，藉由擺、振、引體、伸、屈、鉤、迴環、踢、蹬等動作變化，以達提升肌力、肌耐力、協調性、手指握力及手部操作能力，並提供大量前庭刺激，以增進空間概念，增加空間感轉換的穩定性；像平衡木運動則是藉由走、舉、擺、踏、跳、跨、轉、翻滾、撐、水平等動作變化組合來提升協調性，改善平衡感，增加平衡能力，加強身體概念及改善動力不安全感（俗稱懼高症）；藉由體操的訓練，小朋友可以增強判斷力、意志力、專注力及面對事物的抗壓力，進而增加自信心，達到自我肯定及紓解壓力的功效。

他指出，在國小三年級開始接觸體操以來，體操的訓練過程，幾乎成為自己的成長經歷，每一次的比賽也成為自己生命中重要的動力與回憶，並且能將所學運用到工作職場上，這是他覺得自己比別人幸運之處。

接觸體操，可說是他人生中最重要的轉捩點，幸運的是，到目前為止，自己的工作都與體操有密切的關係；也許是從小就開始接受體操訓練的緣故，由於訓練過程的磨練並不是一般人所能想像及承受的，無論是身體上或是心理上都是一段段艱辛的歷程，冥冥中自己的忍耐力及面對挫折的調適能力，也相對比一般人高，他心想這是除了在身體的健康保健之外，自己接觸體操後意外的收穫！

五、自我期許及建議

體操應為全民運動

近年來，由於生活環境及生活形態的劇烈改變，孩童普遍缺乏體育運動以及相關的知覺動作刺激經驗，以致造成許多的兒童發展問題，小從睡眠障礙、情緒障礙、身高體重發展落後，大至動作發展拙劣、學習障礙、社交互動障礙，甚至是自閉症、過動症、知覺動作功能障礙等等，都是近年來兒童發展常見的問題；這些問題看似複雜難解，但其實都是可以預防以及改善的，而且方法也都不難，都是家長可以做到的，增加體育運動經驗就是其中最好的方法之一。

他現在最想做的工作，就是把體操運動推廣成全民體操運動，希望以後小朋友在進入小學前，都能接觸到體操運動，就像日本的小朋友一樣，希望自己能夠幫助更多的孩童，讓他們健康快樂地發展，進而改善家庭的生活品質及生活滿意度。當然也希望我們的政府能在全民的運動推展中多加把勁！

國家體育發展的建言

在未來的生涯規劃方面，他誠摯的希望自己能做與體操有相關性的工作及事業，體操對他而言，不光只是一種技能的表現，更是展現他生命的一部份，真心期待自己能有機會貢獻所學，提供經驗來訓練未來的體操種子，雖然，以臺灣目前的環境來看，體操之路並不是一條容易發展的道路，再加上我們國家對選手並無法提供像其他國家一樣的保障，於是乎選手本身及我們的下一代，對於在臺灣發展體育技能更是信心缺缺；然而，國家體育的發展及未來體育選手的栽培工作，卻不能因此而斷掉，還是有許多有心之人，默默地在付出與努力，無論是制度層面或是教育政策，相信只要基礎培訓教育的工作不間斷，臺灣體育發展的道路仍是有希望的！

六、結語

「天下沒有不勞而獲之事」、「付出努力不一定會成功，但每一次的失敗卻是讓自己靠近成功更進一步的不二法門。」希望與後進一起勉勵，人生沒有一定的規則與方向，只要自己真心面對自己，尋找出一條自己喜歡的道路，認真執著地走下去，總有開花結果的一天！