國家運動訓練中心
NSTC National Sports Training Center
地址 813 高雄市左營區世運大道 399 號　電話 07-5821100　https://www.nstc.org.tw
2021.MAR
NO 01 (02)

臺灣的驕傲 國訓45周年





雷千瑩 20 年磨 156 萬支箭
期待東京奧運

從10 歲開始練射箭，「雷母」雷千瑩超過 20 年的生涯，若以 1 周練 5 天、每天 300 支箭來算，雷千瑩至今射出過 156 萬支箭。從當年的小學妹，到現在成為奧運國家隊當中最能穩定軍心的大姊大，雷千瑩自信地看待：「東京奧運是期待最高的 (奪金) 的一屆！當然希望能突破歷屆成績。」

「經歷」過 3 屆奧運，實際上參與過 2 屆的雷千瑩，每次奧運都讓她感受大不同。2008 年北京奧運，當時雷千瑩成績不穩定，練習態度也不積極，被當時教練施雅萍「冷凍」，不讓雷千瑩參加選拔；2012 年倫敦奧運，台灣女子射箭隊打著世界第 1 的排名出征，沒想到團體賽首輪高分被淘汰；2016 年雷千瑩狀況並不好，但靠著神隊友給力，反而拿到 1 面團體銅牌。

學妹變大姊 帶隊東奧爭金

雷千瑩笑說：「現在回想起來，每次都學到很多經驗，08 年雖然有點氣，但也知道自己還不夠好，12 年是很好的經驗，讓我體會到，原來狀況好、射高分也是會輸的，那一年成員都很年輕，默契自然還



有待加強，16 年其實自己狀況很差，但團隊氛圍很好，從那 1 年就知道，團體賽，整個隊的氣氛是最重要的。」

從當年的小學妹，到現在的大姊大，不論男、女射箭隊，雷千瑩都是經驗最豐富的沙場老將，也是全隊的定心丸。她笑說：「其實從里約奧運開始，我就知道自己得接下學姐的棒子，不論訓練或比賽，我都盡量以身作則，練習課表一定會做完，不會隨便結束，學弟、妹看到，自然也不敢混得太兇！」

4 月就要滿 31 歲的雷千瑩，從 10 歲開始練習射箭，14 歲、2004 年的時候就因為明德高中的學姐袁叔琪參加雅典奧運奪牌而有了憧憬，雖然錯過了 08 年北京奧運，但直到 2010 年選上廣州亞運國手後，雷千瑩才感受到，自己真的有實力前進奧運殿堂。

2019 年對雷千瑩來說是豐收的一年，拿下世錦賽個人、團體金牌，成為台灣射箭史上第 1 人。雷千瑩說：「我很感謝一路以來幫助過我的人，這1、2年，我有很深刻的感受，台灣射箭應該要開始展現成果，從 2004 年首奪奧運獎牌後，曾有過 12 年的黑暗期，如果 16 年的銅牌算是強勢回歸，那麼東京奧運的我們，應該就是最值得期待的一屆！」



雷千瑩 30歲

・東京奧運參賽項目　射箭女子團體、個人
・過往奧運成績
2012年射箭女子個人32強、團體8強
2016年射箭女子個人項目、團體銅牌



NSTC National Sports Training Center 國家運動訓練中心

亞洲標槍王鄭兆村
淡定看待奧運初體驗

前兩屆奧運，標槍亞洲紀錄保持人鄭兆村都因傷錯過，這次，好不容易達標東京奧運，準備再寫台灣田徑歷史時，又因新冠肺炎疫情而延宕 1 年，奧運殿堂對於鄭兆村來說，似乎是最難圓的夢。不過他倒是很淡定笑說：「我都還沒去比過的賽事，從來都不會多想，把自己準備好，機會就是你的！」



國 2 就開始練田徑，但鄭兆村一開始先練短跑，後來才改練標槍，但鄭兆村笑說：「可能是教練早就有預謀要我練標槍，加上我比較矮一點，所以可能一開始要我練短跑，把衝刺的速度練出來再改標槍。」

2012 年倫敦奧運，已取得資格的鄭兆村因為燙傷意外缺席，2016 年里約奧運，又因為膝傷而缺賽，接連錯過 2 屆奧運，鄭兆村笑說：「我這個人個性有點後知後覺，因為都沒參加過奧運，好像跟我也沒什麼關係，自然也沒什麼覺得可惜，反正維持好狀態，奧運一直都會辦下去嘛！」

8 年過去了，鄭兆村再達東京奧運參賽標準，而且還多了一個亞洲標槍紀錄保持人的身份。他說：「很小的時候就知道有奧運，但那時候根本沒想太多，直到倫敦奧運前夕，我才發現自己的成績好像有點機會達標，只是我從小就喜歡標槍這個運動，說真的，有沒有達標、



鄭兆村 27歲

・東京奧運參賽項目
田徑男子標槍

・過往奧運成績
初次參賽

有沒有去奧運，對我好像沒太大差別。」

技術心態全面進化 盼自己飛得夠久

從 2017 年台北世大運石破天驚的一擲，到 2020 成為台灣田徑唯一達標選手，鄭兆村認為自己在心態、技術上都有很大改變：「我當然希望在東京奧運有好成績，但我想首先要學會享受比賽，只要能做到這樣，我的成績都不會太差。」

今年 2 月就要當爸爸，鄭兆村也有些緊張：「開心、興奮當然會有，但最辛苦的還是我老婆，都要自己處理家裡的一切事務，自然這也會是我上場最大的穩定力量。」

超過 10 年的磨練，和大大小小國際賽的震撼，如今的鄭兆村，已經接近「完全體」，他笑說：「有句話說，人在巔峰的時候都不會知道，只有在低潮的時候才知道自己巔峰在哪。希望自己一直都沒感覺巔峰到來，畢竟標槍丟出去，要多久才落地沒人知道，我當然希望自己飛得越久越好。」



周天成不斷進化
沒有最好只有更好

從第1次參加國際賽，台灣「羽球一哥」周天成，花了10年磨一劍，儘管已經高居世界男單第2，但周天成從不認為已經成為完成品。就是這樣不斷精進的態度，讓



他從超過200場的國際賽中持續進化。小天笑說：「就像打遊戲闖關，過了每一關都還有大魔王，哪可能有無敵的時候！」

已經滿31歲的周天成，國手之路走的並不順暢，2006年升上國內甲組球員後，一直到2010年才才首度代表台灣參加廣州亞運，並且到2012年才首度有國際賽成績，儘管當年拿到6場國際賽冠軍，但沒能代表台灣參加倫敦奧運，仍是周天成心中小小遺憾。

周天成說：「其實後來回過頭看，當時在國內排名第3，沒選上其實也不是什麼世界末日，我也趁著這個機會進行大改造，也把這次教訓當作經驗，只要掌握能掌握的部分就好。」

里約8強不滿意 東奧目標摘金

4年後的里約奧運，周天成終於初嚐奧運滋味，儘管打進男單8強追平史上最佳成績，但小天卻認為只是及格而已。他說：「也就是從那個時候起，我有了很多想法，更明確、更大的目標，也發現其實選手可以展現的地方還有很多。」

從2017年起，周天成在球技、



周天成 31歲

・東京奧運參賽項目　羽球男子單打
・過往奧運成績　2016年里約奧運男單8強

心態都破繭而出，小天 2.0、3.0 版不斷更新，包括替台灣拿下首面亞運羽球銀牌，還成為台灣男單首位獲得超級 1000 等級賽事冠軍，但對周天成來說，這些只是讓他不斷茁壯的養分。

周天成說：「爬到越高的排名，拿到越好的成績，就會讓我自己有更多思考的空間，球員要懂得思考，才能在技術上有所進步，尤其在我成為世界第 2 之後才發現，哇！原來這個等級的球員們，還有這麼多可以解鎖的技能包，所以我一直都很興奮也有鬥志，每天都想著要如何精進。」

身為沙場老將，周天成每年在 BWF 都打了至少 20 場比賽，但卻一點都不喊累，他說：「我的目標就是奧運，所以我得把我平常思考的東西、訓練的內容，都拿來在國際賽上運用，才能知道哪裡要改進，總不能第 1 次使用，就在奧運上吧！」

周天成說：「參加東京奧運，目標當然就是金牌，雖然我的體能狀態還是不斷在進步，但現在的我更懂得方法，更懂得有效率的得分方式，羽球場的大小就是我的世界，我當然要把我的世界掌握、摸透，讓別人進來就很難笑著走出去！」

翻滾吧李智凱
堅信努力就能成功

從6歲爸媽在菜市場擺攤，李智凱（下圖右）就展開了他的體操人生，13歲開始嶄露頭角，儘管2016年里約奧運以「落馬」收場，反而釋放了李智凱長年以來的比賽壓力，今年再戰東京奧運，也讓他笑說：「努力就有50%的成功機會，更何況我還這麼努力！」



時間回到2005年，當時才9歲的李智凱，因為主演電影《翻滾吧！男孩》而到北京宣傳，當時中國正在為了2008年北京奧運而大肆宣傳，讓李智凱初次感受到奧運的氛圍。但實際上，李智凱是到了2013年、17歲的時候，才真正知道奧運是什麼。

李智凱 24歲

- 東京奧運參賽項目
  體操男子鞍馬、男子團體
- 過往奧運成績
  2016年里約奧運體操男子鞍馬項目





李智凱笑說：「那時候其實自己的國際賽成績並不理想，「2016年去里約參加奧運測試賽，成績不盡理想。沒想到回到飯店後，有位裁判突然說恭喜，能去參加奧運，剛好最後一個席位，那時候我整個傻眼，想說怎麼可能這麼爛的成績還能去奧運。」

里約落馬 造就另一高峰

或許是這樣的心態，2016年里約奧運還沒比就矮人一截，在拿手的鞍馬項目，李智凱第1個上場，卻意外落馬自然也無法晉級。李智凱現在回想，倒是很坦然笑說：「自己從沒在超過2萬人的場地裡比賽，加上身邊都是世界頂級的體操選手，那種壓力真的有夠大，不過也因為這次的落馬，賽後我反而覺得自己再也沒有比賽壓力，反正都在奧運出過糗了，還有什麼好怕的！」

教練林育信說：「延後1年其實沒差，麻煩的是都沒有國際賽，我們為了東京奧運拿牌，已經設計好新的動作，但必須要在奧運前先讓總會的裁判看過，知道我們有這樣的實力，也能知道給完分之後可以作什麼修正，不然直接到奧運賽場，在裁判的印象分數上，我們會很吃虧。」導正好心態的李智凱，在台北世大運破繭而出拿下鞍馬金牌，國際成績也開始大爆發，包括18年亞錦賽金牌、亞運金牌、19年世錦賽銀牌，再到取得東京奧運資格。

李智凱說：「一開始知道延期其實很不安，擔心練習狀況，又擔心會不會有黑馬，直到後來陸續完成學業、當完兵才發現，其實人生清單也有很多可以去做，直到現在又要進入備戰狀態，好像就沒這麼擔憂了。」





三朝元老陳傑
目標跑進 50 秒內拼複賽

國際田徑體壇競爭激烈、人才輩出，幾年就會出現一個「速度之王」，像陳傑這樣專注在 400 公尺跨欄，且歷久而不衰的確實少見。已經 28 歲的陳傑，今年將第 3 度挑戰奧運，這次他不想只當個參賽者，目標明確要跑進 50 秒內，只因他把每次參賽都當成生涯最後一次出賽。

因為老爸是田徑選手，陳傑很小就受到田徑的薰陶，直到 2004 年雅典奧運，陳傑看到「中國飛人」劉翔，拿下男子 110 公尺跨欄金牌，當時在陳傑心中已經萌生「哇賽！原來亞洲人也可以這麼厲害，而且跨欄的張力真的超帥」的想法，讓年僅 12 歲的他，決定要投入田徑的夢田。

陳傑 16 歲才開始接受正式的田徑訓練，但很快在 400 公尺就跑出速度。2012 年倫敦奧運，年僅 20 歲的陳傑意外達到奧運 B 標，當時他只知道自己選上了就去奧運。陳傑說：「那時候的心態真的很妙，就覺得自己好像是去朝聖、去參觀，完全忘記自己其實也是選手。」那年，陳傑預賽跑出 50 秒 4 的成績被淘汰。

陳傑 28歲

- 東京奧運參賽項目 田徑男子400公尺跨欄
- 過往奧運成績
  2012年倫敦奧運田徑男子400公尺跨欄
  2016年里約奧運田徑男子400公尺跨欄

爆發年遇亂流
調整心態再出發

4 年過後，陳傑抱著更大的企圖心去里約奧運，還特地去美國移地訓練，技術層面沒有問題，卻被壓力擊倒。陳傑說：「那時候訓練很好，但心態很差，還沒跑就一直想要好成績，整個動作都沒做好。」那年，陳傑預賽跑出 50 秒 6 的成績，同樣被淘汰。

2019 年陳傑迎來生涯爆發年，亞錦賽以 48 秒 92 的成績摘銀，距離奧運達標也僅差 0.02 秒。這樣的好成績，讓他腦子有了更多想法，反而亂了套，在 2020 上半年意外陷入低潮。陳傑說：「現在想起來，還好東京奧運延後，給我更多時間去調整和準備，否則今年上半年的狀態去參加奧運，大概又是預賽打包回家吧。」



經歷過 2 屆奧運和無數的國際賽，陳傑成為田徑隊中的「沙場老將」。陳傑笑說：「我今年的目標很明確，就是希望可以跑進 50 秒內，過去幾屆晉級複賽的成績大約在 49 秒 5。已經比過這麼多年，更懂得和自己對話，我把每一場比賽都當成最後一場來比，尤其經過一整年的疫情影響，你永遠不知道明天會怎樣，運動員更要把自己的一切都在賽場上展現出來才不會有遺憾。」

NSTC 國家運動訓練中心 National Sports Training Center

宿舍完工落成啟用。
國訓硬體設備超頂級





國家訓練中心從 2017 年編列超過 14 億台幣經費，打造全新硬體設備，其中選手宿舍、教練宿舍終於在上個月正式完工並啟用，還經由所有教練、選手一起參加命名活動，將選手宿舍取名為「誠曦樓」，教練宿舍取名「向陽樓」，象徵國訓的宿舍已經進入全新時代。

正式落成的教練宿舍共有 148 間單人房，另有 11 間國際教練房，提供給曾經拿過奧運獎牌的國際級教練。國訓中心董事長林騰蛟提到，優化國訓中心的硬體、住宿、飲食等優質環境，中心責無旁貸，接續第 3 期工程也會接棒，逐步興建硬體設施，未來臺灣國家運動訓練中心會是世界頂級的運動訓練中心。

除了選手住的舒服外，在誠曦樓 1 樓的設施，還包括三溫暖、交誼廳，也都陸續啟用。李智凱笑說：「真的蠻高級的，對於訓練完的我們恢復相當有幫助。」



NSTC 國家運動訓練中心