



國家運動訓練中心

NSTC National Sports Training Center

813 高雄市左營區世運大道 399 號
電話 07-5821100 <https://www.nstc.org.tw>

國家運動訓練中心性騷擾申訴管道
電話 (07)586-1000 傳真 (07)583-8241 電子信箱 ceo@mail.nstc.org.tw

2021.JUN

臺灣的驕傲 國訓 45周年

No
03
(04)



雙人齊心 力量大

SOLO也能拚佳績

二度叩關奧運不手軟

陳念琴零死角拚金牌

大為國中「誤打誤撞」從角力轉戰拳擊，讓女拳王陳念琴幫台灣搶下第一張奧運女子拳擊門票，對照起5年前初次征戰奧運殿堂的青澀懵懂，這次的陳念琴，就像站在擂臺上的自己，要以「零死角」的方式，締造出屬於自己的成績。

2016年的里約奧運，陳念琴只是一個想法的轉變，就跟著教練柯文明一路往前衝，才19歲的她，如願搶下奧運門票，但準備時間太短，讓她初體驗僅止步16強。陳念琴笑說：「那時候就是股傻勁，

拚到門票就去比，雖然比起很多人都幸運，但現在回想起來，還真的是沒有準備好一切。」

這次經過了5年的磨練，陳念琴才真正瞭解到，什麼叫做「奧運選手」，光憑一股衝勁和傻勁是不夠的。她說：「其實已經有人現在就開始在準備2024年奧運，想要在這個舞台奪牌，真的需要長期的計畫和訓練，以及過人的毅力和努力，我現在也知道，要成為菁英選手，更需要好好照顧和保護自己的身體，只要有一點傷痛就要耐心治療，吃和休息也非常重要。」



陳念琴 23歲

- 東京奧運參賽項目 女子拳擊69公斤級
- 歷屆奧運成績 2016年里約奧運16強

為了讓陳念琴能更快適應和熟悉國際間主要對手的打法，柯文明找來了許多年輕的學弟，希望讓他們藉由「模仿」主要的對手，來讓陳念琴打起來更有實戰的感覺：

「這些年輕學弟，模仿能力很快又很像，加上又是男子選手，出拳速度和腳步移動都很快，訓練對打的時候，反而是我自己容易跟不上，但我覺得這樣反而是好的，反正現在也沒有比賽壓力，藉此找出一些缺點和新的戰術，對我下一場比賽就是奧運，也很有幫助。」

角力變拳擊 苦練打出一片天

小時候陳念琴和爸爸媽媽一起

住在馬祖，因為哥哥的關係，一開始練的是角力，雖然談不上什麼好成績，但也因為不討厭就這樣一路練下去，直到國中時，陳念琴的警察叔叔希望她能到台灣改練拳擊，一方面有個運動專長，二來也期望能到台灣本島接受另一個挑戰。

就這樣，陳念琴「飄洋過海」來到台灣，跟著柯文明教練開始從基礎練拳擊，陳念琴苦笑說：「當時我光是練基本動作，就站在鏡子前面3個月，結果看到後面進來的學弟妹，都1個星期就上擂臺了，我都想說，為什麼阿！」

練著練著陳念琴成績越來越好，但無奈拳擊隊裡都是男生，難免讓她受到排擠，雖然一度想放棄，但在台灣沒有家人、沒有朋友



也沒有退路，陳念琴只好咬牙苦撐，度過這段黑暗期。被問到沒有想放棄的時候嗎？陳念琴搞笑說：

「有阿，我一開始真的完全不喜歡拳擊，但後來想說如果不練了，那我還能幹嘛？」

高中拿到世青賽金牌後，陳念琴越來越愛上這項運動，她露出大女孩般的笑容說：「不要看拳擊好像都靠力量，但其實妳在出第1拳的時候，腦子就必須想到接下來2拳的事，所以比賽腦子要很清醒、要一直動，我就覺得蠻好玩的。」

新增桌球混雙 黃金組合絕不放手

東京奧運為了追求男女平等，新增許多男女混合項目，其中桌球混雙幾乎成了兵家必爭之地，像是日本、中國都磨刀霍霍這面獎牌。台灣組合一姐鄭怡靜、一哥林昀儒，這對相差10歲的「姐弟配」，從一開始的悶不吭聲，到現在無話不談，他們如今不但高居世界第1，私下更愛互相吐槽求進步。

年僅19歲的林昀儒，首度取得奧運參賽資格，最重要也是最有機會的，就是新增的混雙獎牌，他和鄭怡靜從2019年合拍至今，已

林昀儒 19歲 鄭怡靜 29歲

- 東京奧運參賽項目 桌球混合雙打
- 歷屆奧運成績 奧運首度舉辦

拿過4座冠軍，不但世界排名衝上第1，也替2人增添許多信心。

林昀儒說：「我自己也是蠻重視混雙，畢竟只有16組可以打，而且每個國家就只有1組，確實相對來說機會稍微大一些，所以我自己有空也會花很多時間練習混雙。畢竟混雙男生的責任會稍微重一點，加上又是男、女輪流擊球，所以男生能不能得分就變得很重要，我在

比賽時都會主動喊戰術，希望能讓自己主導戰局。」

談到2人的合作，林昀儒笑得開心：「一開始我們真的都不太溝通，我也不知道要怎麼跟學姐講話，多半都透過教練傳達，和半年前我們到中國移地訓練，也打了幾場比賽，這樣長時間的相處下來，我現在已經可以跟學姐





無話不談，甚至私下也學了很多垃圾話，我很喜歡我們現在這樣的改變，連帶著讓我們比賽時更有默契和信心。」

從陌生到熟悉 鄭怡靜很有感

東京奧運延後 1 年，對於林昀儒來說，也是一種新的體驗，他說：

「感覺好像準備了 2 次奧運一樣！不過最大的差別，就是覺得自己長大了，尤其疫情關係，中國籍教練無法來台，很多訓練和比賽的事情，我就得自己處理和規劃，這樣也沒什麼不好的，很像一夜長大的感覺，不過我也都沒去過奧運，光用想的，其實就跟其他國際賽好像差不多，可能要真正踏進奧運的球場，才會知道什麼感受。」

相較於林昀儒，搭檔鄭怡靜已有參加過 2 屆奧運的豐富經驗，這次的混雙項目，確實也讓鄭怡靜躍躍欲試。她說：「剛開始搭配的時候溝通並沒有很順暢，但總覺得不夠交心。直到這次去中國移訓，某

次和中國國家隊的隊內練習賽，我們大概不到 10 分鐘就輸了，我當下很失落的回宿舍，後來林昀儒察覺到，還特地跑來找我聊天，那次後，我們 2 個才算真正敞開心房。」

混雙賽事女子選手要做的事情也很多，鄭怡靜就說：「我在場上，就是試著扛住對方男子球員的球，然後想辦法把球做好，讓林昀儒下 1 拍攻擊能舒服拿分，只要我犯的錯誤越少，林昀儒的實力就擺在那邊，我們就越容易得分。」

這 2 年多來的進步，讓鄭怡靜感受很深：「我真的覺得我們一直都在進步，不論賽場上或者私底下，林昀儒更穩健、更成熟，就連體型也變得更壯，擊球質量更好，我給我們自己 200 分！」

男雙新搭檔

李洋 / 王齊麟衝勁拚逆天

李洋 / 王齊麟這對新世代羽球男雙新組合，去年底一連拿下3站BWF頂級賽事冠軍，進而打響名號，也讓他們對於東京奧運更添信心。不過2人都是首度參加奧運，不敢想得太多，李洋說：「我想打出我們的特色，然後試著先從小組賽晉級，淘汰賽打的就是氣勢了！」

李洋和王齊麟從2019年各自拆夥組成新搭檔，2人首場國際賽就拿下西班牙大師賽冠軍，初試啼聲就不同凡響，似乎也注定他們的奧運之路充滿驚奇。李洋說：「我

們一開始搭檔的時候，就是打算要衝擊東京奧運，只是積分從零開始，所以我們參賽場次多，當然也很幸運第1年就拿了4座冠軍，那時候我們就覺得，東京奧運似乎很有機會。」

這對男雙新搭檔，其實從國中就是同學，但2人羽球之路走得並不相同，只能默默的關注彼此，成為「最熟悉的陌生人」。成名較早的王齊麟，從小學就打出名號，進入中山國中時已是學校羽球隊「扛霸子」，反觀李洋11歲才開始接觸羽球，國、高中的實力自然無法



相比。

李洋回憶說：「我記得國中有一次不知道出去參加什麼比賽，無意間摸到齊麟的手，才突然驚覺，哇塞，他的手怎麼長這麼多繭，原來要當學校的一哥，需要付出這麼多努力。」

上了高中各自分飛，李洋進入基隆高中，王齊麟到能仁家商，隨後各自上了甲組，卻又分屬不同球



王齊麟 26歲

李洋 25歲

- 東京奧運參賽項目 男子雙打
- 歷屆奧運成績 2人首度組合參賽

團，一直沒有合拍機會，直到 2018 年底，李洋轉換球團後，才正式和王齊麟組成新搭檔。

穩進奧運 打法符合男雙潮流

奧運積分排名始終穩定在前 8 的李洋和王齊麟，對於奧運期待卻不怕受傷害。王齊麟 9 歲的時候，

看到朱木炎拿到雅典奧運跆拳道金牌，才首度知道奧運，高中升上甲組後，才開始把奧運當目標；李洋更好笑，他說：「我真的是近幾年才關心奧運，畢竟我以前成績都很爛，覺得奧運跟我有什麼關係？」

短短 2 年，李洋 / 王齊麟成為世界頂尖的男雙好手，最大的特色就是敢拼、敢衝，李洋說：「現代男雙的 2 大趨勢就是不起高球、雙

人都壓到前場，我想這跟我們的打球風格蠻接近的，畢竟我們年輕，充滿力量和速度，用這種方式下場比賽，就很容易搶得先機。」

王齊麟說：「經過這 2 年的磨練和比賽，我覺得我們各自都成熟很多，技術上當然也是，尤其我們的無限輪轉、無限壓迫，目前看起來效果還不錯，當然，我們在防守上還是有不少缺陷，還是得在奧運前繼續修正。不管怎樣，我們這次去奧運，就是把自己當成小朋友來打，不管面對誰，衝就對了！」

最速男楊俊瀚目標明確

要在奧運破全國

從2017年台北世大運一炮而紅，「台灣最速男」楊俊瀚過去4年來始終背負著台灣國人的希望出國征戰，如今他很有機會靠著世界排名積分擠進奧運窄門，只是要在男子100公尺站上頒獎台確實難度很高，但楊俊瀚早已訂下明確目標，「能多跑一輪是一輪，更希望能在奧運的強度下，打破自己保持的全國紀錄。」

男子100公尺，在奧運田徑場上，永遠都是最受關注的項目，歷屆奧運名將，始終是得100公尺者得天下，在這短短不到10秒就結

束的競賽，卻深深吸引著楊俊瀚無所畏懼的投入。

楊俊瀚說：「其他種類的運動，決賽可能都至少有幾分鐘的時間，但對於100公尺來說，這短短不到10秒的時間，就決定了我過去幾年來的訓練是否成功，對自己信心是否夠強大、對抗壓力是否成熟，這就是我覺得這項運動最刺激也最吸引我的地方。」

2016年里約奧運，當時才剛滿18歲跨足成人賽事的楊俊瀚，成績並不足以挑戰奧運，但隔年台北世大運奪金、2018年雅加達亞運



楊俊瀚 24歲

- 東京奧運參賽項目 田徑男子100公尺
- 歷屆奧運成績 首次參加奧運

銀牌，卻都讓楊俊瀚更相信自己屬於那個最大的舞台：「我大概在國2的時候就知道奧運，但那時候對成績沒什麼概念，只知道是一個很難的運動會，那時候的教練會帶著我們看影片，最喜歡就是美國好手鮑威爾 (Asafa Powell)，覺得他動作標準到跟教科書一樣，超帥超流暢。」

奧運奪牌雖困難 心態成熟有想法

這次有機會前進奧運，卻碰到疫情攪局延後1年，但楊俊瀚卻覺得很好。他說：「19年又受傷，20年雖然身體恢復，但我覺得整體狀

況還沒能到挑戰奧運的階段，過去這4年，參加的國際賽事多，成績也穩定許多，自己的想法也變得更成熟，知道要如何去應對東京奧運，所以我覺得延後1年也讓我有更多時間準備，現在看來並非壞事。」

現在的楊俊瀚，對於比賽有更多想法，不再像以前一樣，「只要成績比之前快就好」。他說：「以前就是傻傻的跑，但過去2年開始，我會幫自己設定目標 (成績)，賽後



再看看有沒有達標，如果有，就能再進一步想可以突破的地方，如果沒有，就要檢討哪個環節沒做好，不再像之前一樣，只要看到數據進步就好。」

過去4年內，楊俊瀚就是台灣短跑的代名詞，過去也曾背負沉重壓力而跑的他，如今也看得更開。楊俊瀚說：「曾經我一度因為最速男這個稱號而有點迷失，總覺得台灣這麼多人關心我，所以我得替大家跑出好成績，但後來才發現這樣的想法是錯誤的，跑步是我自己的，在這短短的100公尺內，就是我的世界，最速男這個稱號也不會讓我跑得比較快，我要對自己負責，才是最速男背後最重要的意義。」

混雙各自努力

闖過資格賽最重要

台灣神槍手呂紹全、林穎欣，今年都是生涯首度參加奧運，也是第1次合體參加奧運新增的10公尺空氣步槍混合雙人組。談到目標，2人都異口同聲的笑說：「其實依照規則，混雙也是各打各的，只希望奧運能快點開始，不然這樣一直處於備戰狀態身心都很緊繃。」

24歲的呂紹全，雖然從小學5年級就開始練射擊，但從頭到尾都沒想過自己有朝一日能取得奧運門票。當年只是因為不愛念書，加上爸媽很開明，呂紹全自己也對槍枝

很有興趣，所以就一頭栽進射擊的領域，念國中時，剛好就讀家裡隔壁的萬芳高中有射擊班。

呂紹全說：「那時候萬芳高中有獨招，就想說這樣比較好上高中，這樣一直練一直練，雖然國內成績不錯，但從沒想過自己會跟奧運有關，直到在雅加達亞運拿到金牌後，腦中才開始浮現，好像有點機會擠進奧運殿堂，但心理是這樣想，卻也沒什麼太大的信心認為自己跟奧運有機會沾上邊。」

林穎欣的射擊之路更加神奇，她到15歲、高一才正式接觸射擊，

而當初只是覺得「好奇」而選了射擊課程，高中3年也只是為了考警專能加分才持續苦練，沒想到最後也沒去念警專，反而成了射擊國手，還替台灣搶下一張東京奧運的入場券。

射擊路各不同

亞運奪金超自信

林穎欣笑說：「其實我從幼稚園就在練芭蕾舞，接著又學了9年笛子，我是真的沒想過會踏進射擊這個圈子，高中時因為林口高中有每周2節的特色課程，可以自己選想要的課去上，那時候我因為我很喜歡日本文化，所以就在考慮要選日

文還是射擊，後來想想，日文可以自學，但這輩子都還沒玩過射擊，想說反正1周才2節課，於是就選了射擊。」沒想到林穎欣的「一時之選」，卻讓她展露天賦，全中運拿了1面金牌，讓她自信爆棚，開始決定要往這條路發展。

呂紹全 24歲 林穎欣 22歲

· 東京奧運參賽項目 10公尺空氣步槍混合雙人

呂紹全笑說：「以前每次出國比賽，我都是負責幫忙接機或者看管行李箱的那一個，但自從拿下亞運金牌後，我就覺得自己好像打開了一道大門。不然之前總覺得自己的選手生涯能撐多久也不知道，退役之後有沒有資格當教練也不知

· 歷屆奧運成績 奧運首度舉辦

道。」

東京奧運除了個人賽事外，2人也會搭檔參加混雙，只不過和其他項目的混雙不同，射擊也比偏向各打各的，2人之間的干擾不算大。林穎欣說：「雖然規則一直在修改，但目前就是30分鐘打30發，休息15分鐘後接著20分鐘打20發，誰先打都沒關係，只要在時間內打完好。現在看來，大概只有我需要調整一下節奏和速度，畢竟還是比個人賽快一些。」

面對奧運延後1年，呂紹全心中還是很輕鬆：「就是不會多想什麼，對我而言資格賽過關就算成功5分之4了，決賽真的得天時地利人和。」



新建室內投打練習區。

中華女壘開心備戰亞運



為了讓女子壘球培訓隊能更專心備戰 2022 年杭州亞運，國訓中心特地新建室內投打練習區，讓選手、教練即便遇到不好的天氣，仍舊能按表操課進行練習。總教練韓幸霖說：「很感動能有這樣的室內練習場地，非常感謝國訓中心如此重視女壘。」

嶄新的室內壘球場投打練習區，建築量體構想以投手握球語彙轉化並呼應世運主場館、球類館及技擊館屋頂圓弧的造型，建築物外牆為烤漆鋼板材質，並於兩側牆面加上紅色線板展現壘球之意象，側邊分別採用格柵及彩色透光版使建築物達到通風採光之效果，提供培訓隊舒適訓練場地。

中華女壘隊長楊依婷說：「有了這個室內投打區，我們終於在雨天還可以繼續練習，而且這裡面也有燈光，如果球員需要進行特別投球和特別打擊的練習時，晚上也可以練，相信對我們的專項技術一定會很有幫助。」



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