

第肆章、訓練及參賽結果與建議

訓練及參賽結果與建議分為三節：第一節選拔、訓練、參賽過程之基本描述；第二節 選拔、訓練、參賽過程之檢討；第三節 選拔、訓練、參賽的建議。此培訓分為兩階段因此有兩階段的基本描述、檢討與建議如下：

第一節 選拔、訓練、參賽過程之基本描述

(一)選拔過程

第一階段選拔(大專盃)：此階段選拔是由教練指定選手參賽因此沒有選拔的標準，但第一階段每個週期都會安排測驗，測驗日期：1月1日、3月1日，以測驗的成績來代表師大參加大專盃比賽。第二階段選拔(世大運)：本次選拔日期為：2007年6月9~10號兩天，第一天下午1點30半開始選拔，第二天早上九點開始選拔。選拔入選標準：第一優先順序三位全能選手兩天取一天最高分、第二入選順序兩位單項選手兩天取一天最高分，因此總共入選五位正選選手候補選手一位。選拔的過程：兩天邀請國內裁判員進行評分的工作，選手可在選拔開始之前熱身六個項目，出場順序由抽籤來決定，每項開始有30秒的熱身時間。選拔策略：全能放第一為原則單項達標為輔，因此筆者必須要有全能的實力，另外單項要有突出的表現。第一天選拔過程全能排名第四名，鞍馬成績15.05分；第二天全能也是第四名，鞍馬成績14.45分，所以很明顯看出全能沒達到入選標準，但有入選第二順序單項，第一天單項鞍馬成績15.05最高分。

(二) 訓練過程

整個訓練過程分為兩階段，第一階段培訓地點在國立台灣師範大學，第二階段國家左營訓練中心。如圖 4-1、4-2



圖 4-1 國立台灣師範大學體操館



圖 4-2 國家左營訓練中心體操館

師大培訓訓練結構早上學科學習，下午術科訓練，每天下午訓練時間約三個小時。每天訓練項目至少四項必須包含重點鞍馬項目。第一階段(師大)1月1日~3月1日一般準備期主要任務單動作難新技術發展，此週期上午要上課，所以下午訓練必須要有效率，也做好了週期的劃分，而有兩個月的時間難新動作發展，原本套路就有 16.2 分，因此針對上一年比賽動作的不穩再強化訓練，這樣的訓練持續到三月份；3月1日~5月20日特殊準備期半套及成套組合技術訓練，這時候才開始半套組合訓練，直到四月中才開始實施完整的成套訓練，也因為這時候要過渡到競賽期，開始成套量的增加，這階段過程選手會很辛苦，有量的增加才有質的變化；5月21日~6月3號為比賽期，主要模擬比賽技術訓練，訓練時間縮短效率要提高，以成功率動作質量要求為主。

第二階段(左營)6月11日~7月23日為特殊準備期，在左營培訓時學校已放暑假，在訓練結構部份，上下午都要訓練，本階段聘請大陸教練王雪來左營指導選手，但指導的時間不長只有一個多月的時間，而王雪教練要介入訓練指導卻有一定的困難，有不知從何開始著手的感覺，因此只能針對選手練習的現況給予指導，不過筆者還是按照自己的課表針對上階段大專盃技術缺點修正，

主要還是以成套訓練為主；7月24日~8月12日為比賽期，主要任務為模擬比賽訓練並參加世大運，這個週期很重要因為距離世大運比賽有兩個禮拜，因此協會安排筆者跟祥威選手參加上海世界大獎賽的比賽，目的是檢測這些日子以來的訓練成果及模擬比賽。以上訓練的執行是按照週期規劃來安排訓練，第一階段有完整的一般準備期到特殊準備期再到比賽期，到了第二階段緊接著特殊準備期，而沒有一般準備期是因為第二階段距離比賽還剩下兩個月因此第二階段馬上接著特殊準備期。整個訓練過程總共有兩次比賽(96年大專盃；世界大學運動會)每階段有安排五次體能、心理、技術檢測。

(三) 參賽過程

1、第一階段(大專盃)

96年大專盃比賽時間6月3日，比賽地點林口體育學院，賽程只有一天分別早上三項，下午三項。6月2號先到林口體育學院適應場地，並測驗六個項目，當天測驗六項都成功。整個參賽過程：師大從地板第一項開始比賽，第一項結束體能瞬間下滑，到了第二項鞍馬主要項目雖然成功但不是很輕鬆，結束動作卻沒有轉體，因此起評分只能達到15.9分，另外動作伸展不開實施扣分被扣了1分之多。進行到第三項吊環項目已經完全沒體力，所以吊環靜止力量幾乎都不被承認。經過下午休息，兩點開始後三項比賽，同樣也是感覺體能不是很好，回憶當時好像是靠意志力苦撐整個比賽，雖然雙槓、跳馬都成功，但最後單槓還是沒體力，下法結束動作沒站好，失去單槓金牌。以上敘述，結束動作似乎沒辦法完成，所以這次比賽體能是個問題。

2、第二階段(世大運)

從八月四號出發到八月十二號比賽結束總共有九天的時間，訓練的時間有五天，比賽時間三天，另外安排了兩天的模擬比賽測驗。整個參賽過程按照表4-1：的行程來做安排。而本次的比賽大專體總安排我們八月四號出發，所以從行程表來看，距離比賽時間還有六天的時間，對於選手的適應有很大的幫助。

表 4-1 曼谷世大運比賽及訓練行程安排表

日期	行程安排	時間	訓練安排
8/4	出發到達	16:30	適應場地
8/5	訓練	17:30	適應六項器材半套實施
8/6	訓練	10:30	六項測驗
8/7	調整	休息	調整
8/8	賽台練習	11:40	模擬比賽
8/9	調整	休息	意象訓練
8/10	第 I 競賽 (團體)	11:40	團體競賽
8/11	第 II 競賽 (全能)	19:00	全能決賽
8/12	第 III 競賽 (單項)	17:00	單項決賽

第一天到達曼谷八月四號下午兩點鐘，大專體總安排接駁車將選手載往選手村。之後行李放置好就準備到訓練館適應場地，訓練的時間大會將有安排如表 4-2 中華台北訓練時間被安排從 8 月 1 號~7 號每天早上 10 點 30 分~12:30 和下午 17:30~19:30 有兩場可安排訓練，必須按照大會規定的時間訓練。

表 4-2 曼谷世大運男子練習時間表 (7-8 個國家分為一組)

Hall 1, IMPACT Exhibition and Convention Center							
日期	時間	地板	鞍馬	吊環	跳馬	雙槓	單槓
8 月 1-7 日	08:30-10:30	A	B	C	D	E	Mix1
	10:30-12:30	TPE	G	H	I	J	Mix2
	13:30-15:30	K	L	M	N	O	Mix3
	15:30-17:30	P	Q	R	S	T	Mix4
	17:30-19:30	TPE	V	W	X	Y	Z

(取自中華民國大專院校體育總會, 2007)

所以第一天我們到達曼谷是下午，因此我們只能選擇五點半訓練時間。第一天訓練的任務是適應六項器材的感覺，如圖 4-3 到達訓練館場地非常大，分

成左右兩邊，每一邊都有六項的器材訓練。所以選手之間不會有搶器材訓練的狀況出現。



1



2

圖 4-3 曼谷世大運體操訓練館

第一天適應器材難免會有不適應的時候，最主要還是重點項目鞍馬的適應，2005 年土耳其世大運同樣也是這套器材，當時不適應的原因是馬的寬度太寬和軟硬度太軟，還有它的墊子是米白色，在比賽館燈光照射下會反射導致上去實施動作會有影子跟著晃。所以這次比賽有了上次經驗，第一天很快的適應並解決了這些問題。第二天訓練的安排是六項的半套組合訓練，我們分別早上前三項及下午後三項的訓練，第二天的器材適應就很快的適應，但在體能方面還是有點不足，可能對於這邊的環境熟悉度還不夠，所以強度上會比較大，選手會感到疲倦是正常，但今天主要目的還是熟悉半套的感覺，這幾天會疲勞是可以理解的，不過賽前會讓選手有調整的時間。第三天將安排六項成套測驗，同樣也分成三項早上跟下午測驗，測驗內容非重點項目一套，重點項目則兩套。當天測驗下來鞍馬第一套失敗，第二套成功，第一套失敗在於下法結束動作，結束的時候節奏稍快經過調整之後，第二套就成功。當天六項測驗完就針對下法做加強，但當時實施成套的時候下法結束動作還是會出現停頓的現象，有三種原因：1. 體能、2. 心理、3. 技術皆有問題這部分在下一節檢討將會談到。第四天安排讓選手調整，早上到訓練館伸展，技術缺點做一些修正，另

外個人安排每項意像訓練，訓練完之後結束今天的訓練。

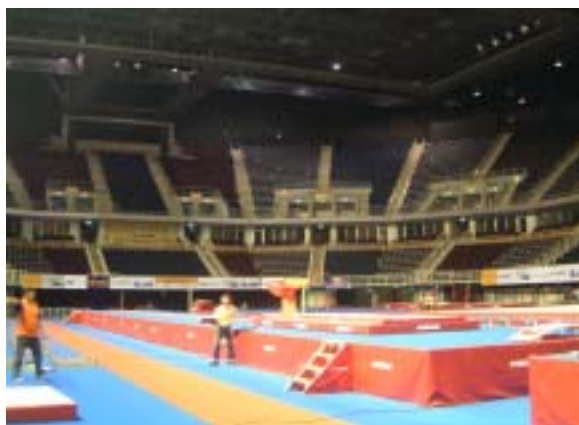
接下來進行到第五天賽台訓練，如表 4-3 賽台訓練時間為 8 月 8 號中午 11 點 40 分由地板項目開始，比賽時間跟賽台訓練時間是一樣的時間。

表 4-3 曼谷世大運男子賽台訓練時間表

Podium Training: Arena Hall , IMPACT Exhibition and Convention Center							
日期	時間	地板	鞍馬	吊環	跳馬	雙槓	單槓
8月8日	10:00-11:30	A	B	C	D	E	Mix1
	11:40-13:10	TPE	G	H	I	J	Mix2
	13:20-14:50	K	L	M	N	O	Mix3
	15:00-16:30	P	Q	R	S	T	Mix4
	16:40-18:10	U	V	W	X	Y	Z

(取自中華民國大專院校體育總會，2007)

而賽台訓練主要目的是讓裁判認識選手，並適應比賽場地整個流程與比賽感覺，當天為了讓自己更適應比賽感覺，按照參賽計畫行程來進行，以及平常建立的例行性動作並運用在這次賽台訓練。中華台北六項輪換順序是由地板開始到最後一項單槓，在鞍馬比賽前筆者按照比賽專注計畫，效果相當不錯，第一套實施成功。裁判也認定筆者成套起評分 16.2 分也達到表現目標的標準。



1



2

圖 4-4 曼谷世大運體操比賽館

因此賽台訓練當天已達到起評分的認定和場地器材的適應，接下來就是體能與心理的調整。第六天安排調整讓選手疲勞獲得恢復，並安排伸展與六項意像訓練結束今天的訓練。

進入第七天比賽時間：如表 4-4、4-5 是第 I 競賽和第 III 競賽的賽程時間表，8 月 10 號進行第一天團體決賽跟全能和單項的資格賽。若想取得單項決賽必須在 8 月 10 號取得決賽的資格，才能進入第三天單項決賽，我們的目標是搶進第三天的鞍馬單項決賽。鞍馬決賽比賽時間 8 月 12 號下午 5 點 30 開始，男女相互進行比賽如表 4-5。

表 4-4 曼谷世大運男子競技體操第 I 競賽賽程表

日期	時間	裁判賽前事評及會議	性別	賽別	場館
8 月 10 日	09:00	第 I 競賽	男	資格賽/決賽	Arena Hall, IMPACT Exhibition and Convention
	10:00~20:00	團體決賽 個人項目資格賽			
	20:30~21:00	頒獎典禮			

(取自中華民國大專院校體育總會，2007)

表 4-5 曼谷世大運男女第 III 競賽賽程表

日期	時間	裁判賽前事評及會議	性別	賽別	場館
8 月 12 日	17:00-17:30	個人單項：地板	男	決賽	Arena Hall, IMPACT Exhibition and Convention
	17:30-18:00	個人單項：鞍馬	男		
		個人單項：跳馬	女		
	18:00-18:30	個人單項：吊環	男		
		個人單項：高低槓	女		
18:40-19:10	頒獎典禮				

(取自中華民國大專院校體育總會，2007)

當天比賽所有的模式同樣按照賽台訓練的模式一樣，比賽結果出爐，預賽當天筆者鞍馬雖然成功的完成整套，但下法結束動作停頓，以國際體操規則 (FIG) 評分規定來看，結束動作如有用力動作或停頓，該動作難度不給予承認。預賽成績如圖 4-5

Rank	Bib	Name	Total
1	165	 SLO - BERTONCELJ Saso	15.050 Q
2	130	 HUN - HIDVEGI Vid	14.850 Q
3	203	 BLR - IHNATOVICH Aliaksei	14.850 Q
4	154	 RUS - BARKALOV Dmitry	14.700 Q
5	143	 KOR - LEE Joon	14.550 Q
6	198	 USA - HELSBY Derek	14.400 Q
7	128	 HUN - FEKETE Levente	14.350 Q
8	193	 GBR - PAYNE Robert	14.200 Q
9	180	 UKR - GYRENKO Dmytro	14.150
10	116	 TPE - LIN Hsiang -Wei	14.100
11	112	 TPE - HUANG Che -Kuei	14.100
12	136	 JPN - SAKAMOTO Koki	14.100
13	153	 ROM - URSACHE Alexandru	14.100

圖 4-5 曼谷世大運鞍馬第 I 競賽成績表

以預賽筆者鞍馬成績來看最後得分 14.1 分是沒有搶進前八決賽名單中。因此第 I 競賽比完就知道我們沒有資格參加第 III 競賽決賽。整個參賽過程到第 I 競賽就結束整個賽程。沒達到主要目標在下一節將會檢討說明。

第二節 選拔、訓練、參賽過程之檢討

(一)選拔過程檢討

大專盃選拔是經過平常測驗由教練選出，所以大專盃選拔大致上是沒有問題的，至於世大運選拔，是在大專盃結束後(6/3 號)緊接著世大運選拔賽(6/9~10 號)在這樣的期間只有七天的時間就要選拔，而選拔的通知是等到大專盃結束後才通知七天後要選拔。對於選手體能、心理準備來看是比較匆促的。因此協會或委員會應該儘早確認整年度所有比賽跟選拔的行程表，好讓教練與選手提早規劃整個訓練週期的劃分，這部份對於訓練結構非常重要。至於成績部分筆者是第二順位單項入選，全能方面兩天都第四名，這說明了全能還是需要加強，平常的訓練或許出了問題，當天的回憶體能欠缺。不過主要還是鞍馬項目，第一天起評分 16.2 分，實施扣分 1.175 分，最後得分 15.025 分；第二天起評分 15.9 分，實施扣分 1.45 分，最後得分 14.45 分下法結束動作停頓不算。

鞍馬兩天成績可以看出實施扣分是被扣到一分以上，這對於平常成套訓練時，動作質量的要求不夠。往後訓練須找出被扣分的原因，應針對動作質量的修正才能減少實施被扣分的情況。接下來談的是訓練的部分

(二)訓練過程檢討

1、體能訓練檢討

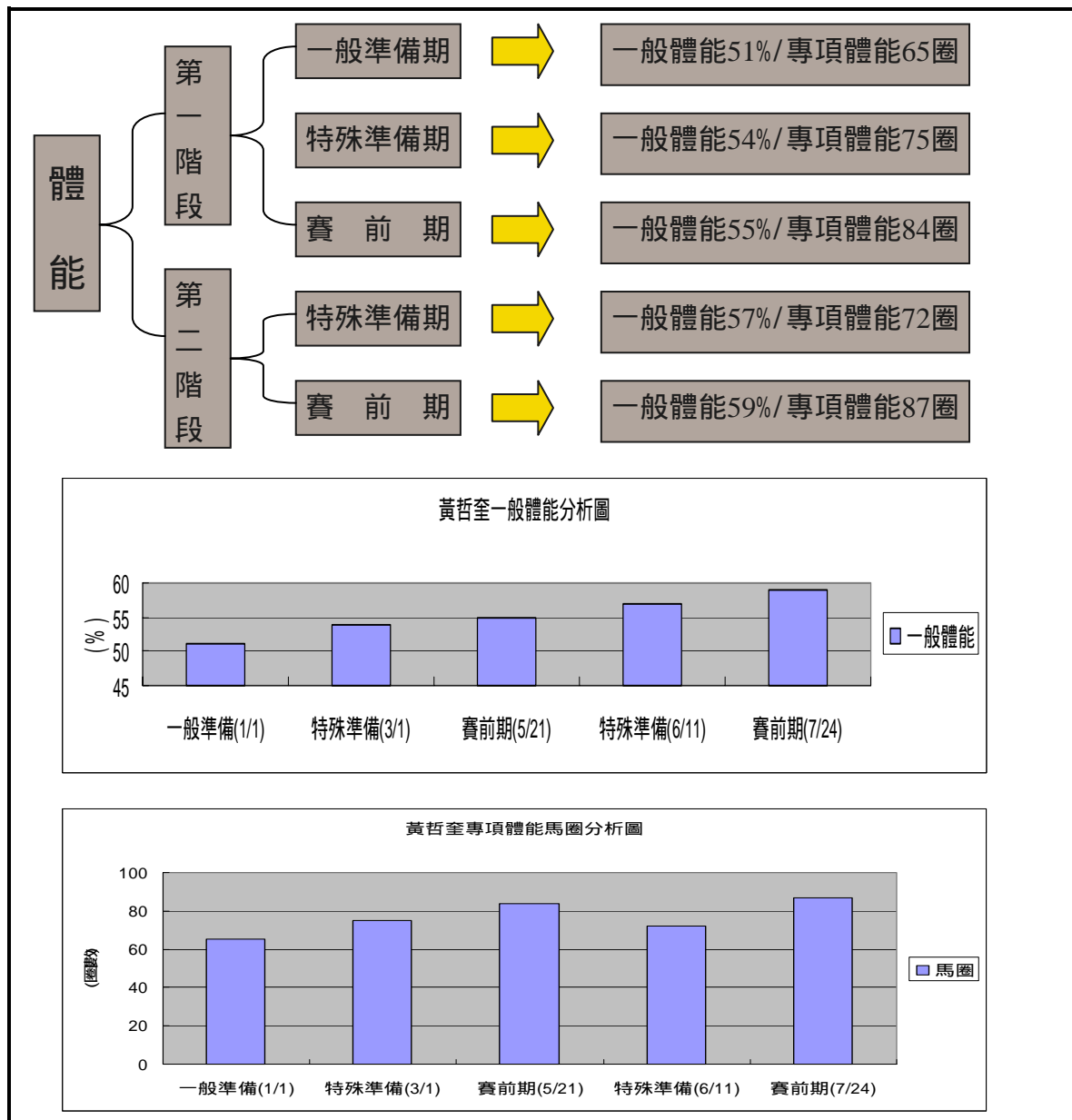


圖 4-6 五個週期體能檢測

圖 4-6 五個週期體能檢測來看從第一階段一般準備期到第二階段賽前期，一般體能雖然沒有達到百分之六十的平均標準，但是很明顯的看到每個週

期都有進步。或許體操隊每天實施的專項體能會比一般體能來的重視，所以不難看出筆者一般體能是偏弱的。一般體能是建立在專項體能的基礎這是不可否認的，往後的訓練應該在一般準備期的時候就把一般體能的基礎建立穩固，對於日後的專項體能或競賽所需要的體能是非常重要的。但有個問題就是體操項目一般體能實施的內容應該是什麼？什麼時候做？做多少？怎麼做，存在了很多的問題。是否欠缺了專業體能訓練師來指導，值得沈思。之前邀請了國內健護教練 Kenny 來師大替體操隊講解一般體能訓練課程。而 Kenny 曾經到德國、美國接受了專業健護教練課程學習後，目前從事國內精英選手的健護訓練，深受許多教練與選手的好評。他曾說：一般體能的建立對於往後比賽的成績是有非常大的關係。國內一位體操好手林祥威因肩傷關節鏡手術開刀完後，馬上經過 Kenny 和另一位體能訓練師三個多月的復健和一般體能訓練，很快的五月份重回運動競技場上甚至比之前的體能更上一層樓，這樣進步的神速讓我們大家跌破眼鏡。這說明了我們不可忽略了專業體能的訓練與指導和一般體能的打底，因此未來是否請專業的健護教練協助體操隊體能訓練及訓練後的保養值我們檢討。

再以圖 4-6 專項體能鞍馬圈部份來看：第一階段(一般準備期~賽前期)65 圈進步到 84 圈，到了第二階段(特殊準備期~賽前期)進步到 87 圈這說明了專項體能也有持續進步。但因為新規則改變破除十分起評，代表選手必須有更好的體能才能應付技術的需求，雖然馬圈持續進步但還不夠，另外在特殊準備期和賽前期成套的數量只能完成三套以上能力，世界鞍馬冠軍削欽選手一禮拜鞍馬可完成 60 套的體能，每天幾乎可完成 10 套的能力，因此為了因應往後更艱難的比賽，專項體能部分要求往後有待加強。以上一般體能跟專項體能都沒達到預期的標準，就如上述說的體能實施的內容是什麼？什麼時候做？做多少？怎麼做？如何評估？以及執行力的部分都是我們要檢討的部分，應該訂定明確的方向與評估的指標是達到目標很重要的關鍵。

(2)心理訓練檢討

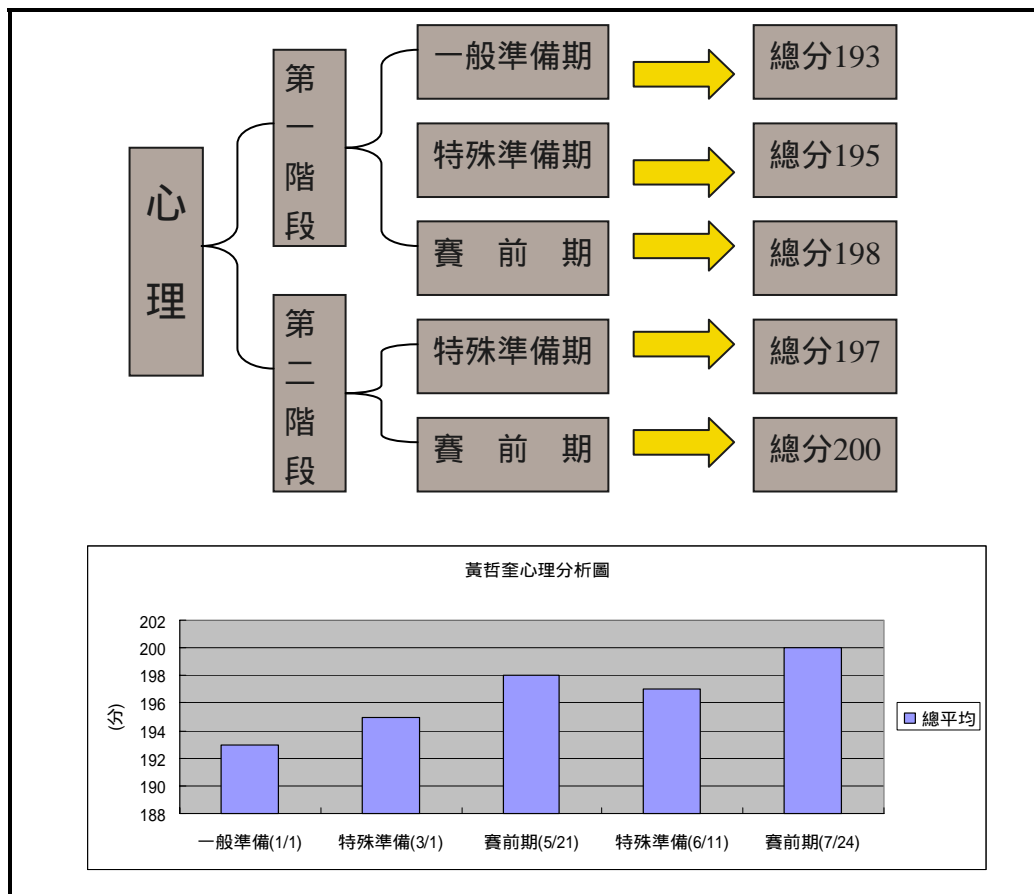


圖 4-7 五個週期心理檢測

圖 4-7 五個週期心理檢測來看第一階段一般準備期我們測出自信心 專注力與作戰力是比較弱的，所以第一階段我們加強了這三個弱點，一般準備期到特殊準備期總分進步兩分，進步緩慢但還是有進步，專注方面我們運用例行性動作及想像來安排訓練，自信方面運用成功率來幫助選手建立自信心，減少失誤的次數。到了第一階段賽前期這三個弱點更要強化，所以這方面就同時進行，運用模擬比賽情境來加強選手的心理能力，總分進步到 198 分。不過到了第二階段特殊準備期稍微降下來一點，是因為大專盃比完經過過渡期休息之後，心理方面有呈現疲憊的狀況出現這屬於正常的範圍之內。因此第二階段特殊準備期訓練的重點是幫選手找回心理努力的方向，給予選手心理建設並說明第二階段對於主要目標訓練，將會比第一階段更加嚴格讓選手提早心理準備。

所以我們還是同樣的加強專注及自信心為主要心理訓練的部分,到了第二階段賽前期安排了上海大獎賽讓選手適應大比賽及作戰能力的培養,很明顯的看到第五週期總分以提升至 200 分。因此選手這階段心理的準備已加強了許多。從以上看來這五週期的心理訓練是有效果的。另外從參賽過程描述當中有提到,當初土耳其世大運鞍馬失敗的原因是墊子反光失去專注,而這次曼谷世大運又是同樣的器材,為了因應上次失敗的經驗,平常安排了專注訓練,果然在這次比賽奏效,沒被反光的影子所影響,反而更專注於自己的技術上,這代表平常的專注訓練是有效的。至於自信方面在平常的測驗中或訓練中筆者盡量避免失敗的情況出現,要求第一套的成功率,另外還有意像訓練也幫助筆者對於動作的清晰更加清楚,因此動作控制上會顯的更有自信。作戰能力方面此年度訓練計畫安排了五次以上的比賽模擬演練,相信對於筆者的比賽經驗提升了許多。不過在心理輔導方面國內較欠缺專項的心理指導老師,大部分的選手都是自己實施心理訓練,也不知道做的是否對不對?對於體操心理訓練大部都是意像訓練較多,但遇到大比賽如何運用心理技能對抗壓力使技術正常發揮,卻是需要一套的專業心理訓練課程,心理訓練是長期而不是短期的,一般國外心理指導老師皆是長期隨隊進行指導或輔導,但限於大環境的經費等。

很多教練在場上會要求選手身體放輕鬆不要緊張,但選手真的會在那時候身體放鬆不緊張?對於這個問題也是跟體能方面雷同,因此未來對於心理訓練應該要有更完善的心理技能訓練計畫,這也是未來教練與選手需要共同努力的地方。

(3)技術訓練檢討

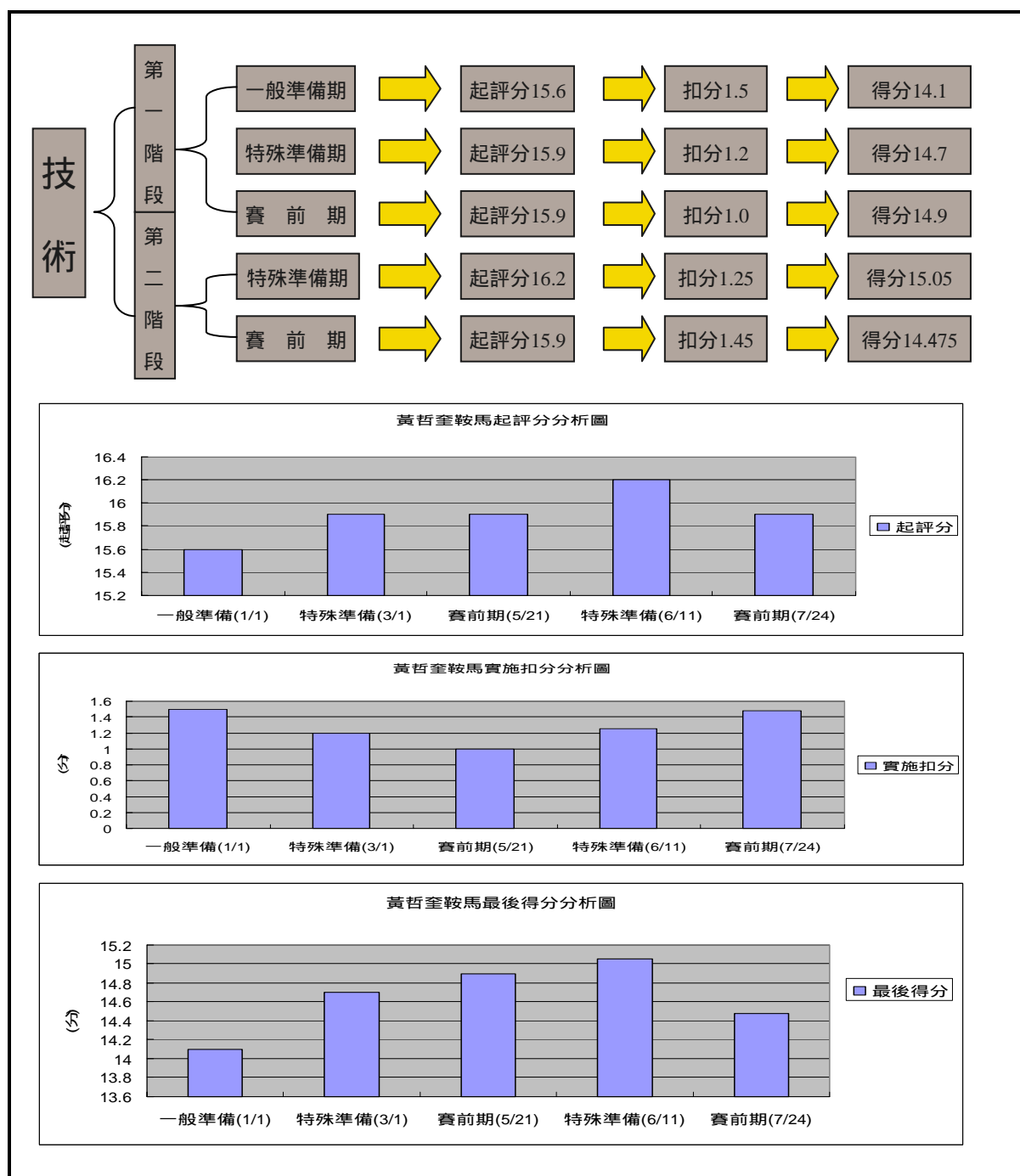


圖 4-8 五個週期技術檢測

圖 4-8 五個週期技術檢測首先來看第一階段(一般準備期~賽前期)起評分 15.6 上升 15.9 分，第二階段(特殊準備期~賽前期)起評分 16.2 降為 15.9 分；接下來看實施扣分第一階段 1.5 分減少至 1.0 分，第二階段 1.25 分增加到 1.45 分；最後得分第一階段 14.1 提升到 14.9 分，第二階段 15.05 分降為 14.475 分。

以上數據可以看出第一階段是有進步的，但第二階段卻是退步，主要還是看實施扣分從第一階段 1.5 分降 1.0 分第二階段卻增加到 1.45 分，表示我們在平常訓練的姿勢要求沒有嚴格的執行，所以在測驗的時候實施扣分被扣的很嚴重。另外第二階段起評分也明顯下降的情況出現，影響了最後得分，因此導致退步有兩種原因 a. 動作質量的要求不夠 b. 結束動作停頓或沒有轉體 3/3 (這部分會影響起評分的高低)。再看圖 4-9 五個週期測驗中技術缺點尤其是結束動作失敗率最高，所以在測驗中結束動作都是被扣分甚至不承認，另外其他動作如 Magyar、LL180°、Tong Fei、SSLL 這些動作都是技術上的小缺點，通常都是角度不到位或姿勢不正確而這些原因都會讓 B 裁判扣分，因此未來應針對這些技術缺點改正，才能再下次的比賽中解除這樣的問題。

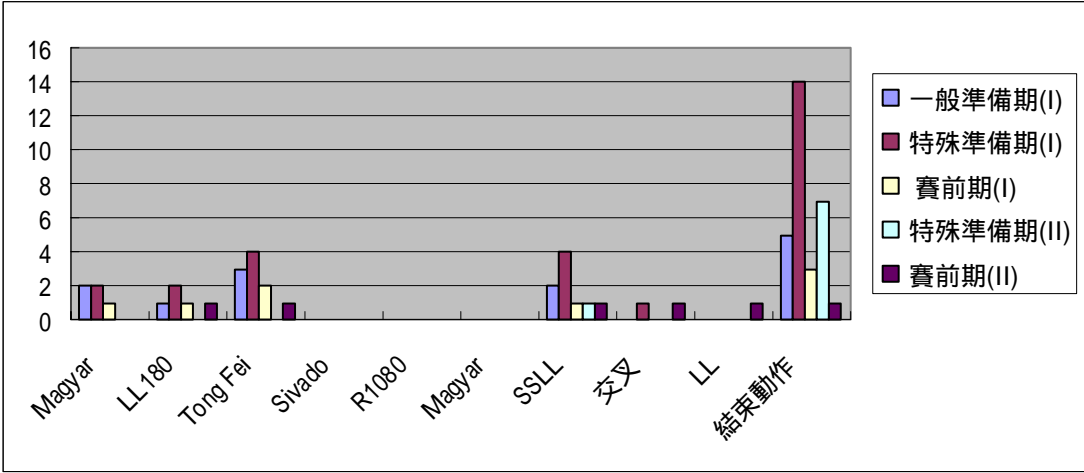


圖 4-9 黃哲奎五個週期鞍馬失敗動作紀錄曲線圖

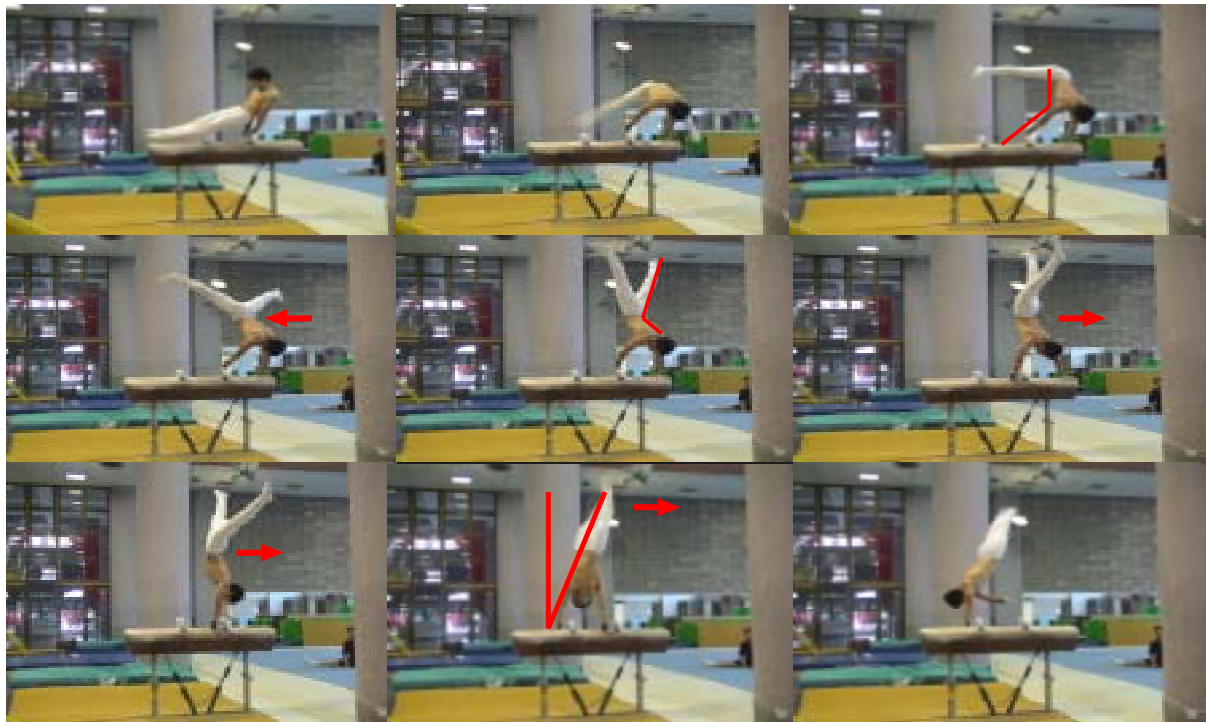


圖 4-10 平常結束動作技術訓練缺點切割分析圖

從這次比賽很明顯知道結束動作是影響這次比賽主要技術缺點，因此針對結束動作特別提出來檢討，透過動作切割圖簡要說明技術缺點。圖 4-10 順序由上方右邊到左邊，首先看第三張圖，當手撐到馬時肩膀很明顯的傾斜，當肩膀太過於傾斜時，肩膀力量不足的情況下，第四張圖會以塌腰的方式成倒立，第五張圖倒立的時候身體呈現塌腰，第六張圖當要轉體的時候重心是往右邊走，原則上正確的重心位置應該是往左邊走，第七張圖所以當右手撐到馬鞍中間時身體重心依然是在右邊，第八張圖左手撐到馬端時身體重心位置很明顯偏離，撐到馬端正確的位置應該在倒立的位置，所以角度大約偏離了 10° 以上。因此造成以上技術缺點可分為兩類：1、停頓原因：(1) 肩膀過於傾斜(2) 肩膀肌力不足(3) 整套體能(無氧耐力)不足；2、影響倒立角度偏離及轉速：(1) 腰部核心肌群強化不足(2) 平常倒立姿勢不正確。以純粹體能、技術角度層面來思考，以上這些原因是影響結束動作停頓的關鍵因素。



圖 4-11 黃哲奎與削欽世界冠軍選手結束動作切割分析圖比較

再以筆者世大運結束動作與世界冠軍選手結束動作比較，首先看圖 4-11 第三張圖筆者與削欽選手肩膀傾斜度比較，筆者肩膀是比較傾斜。

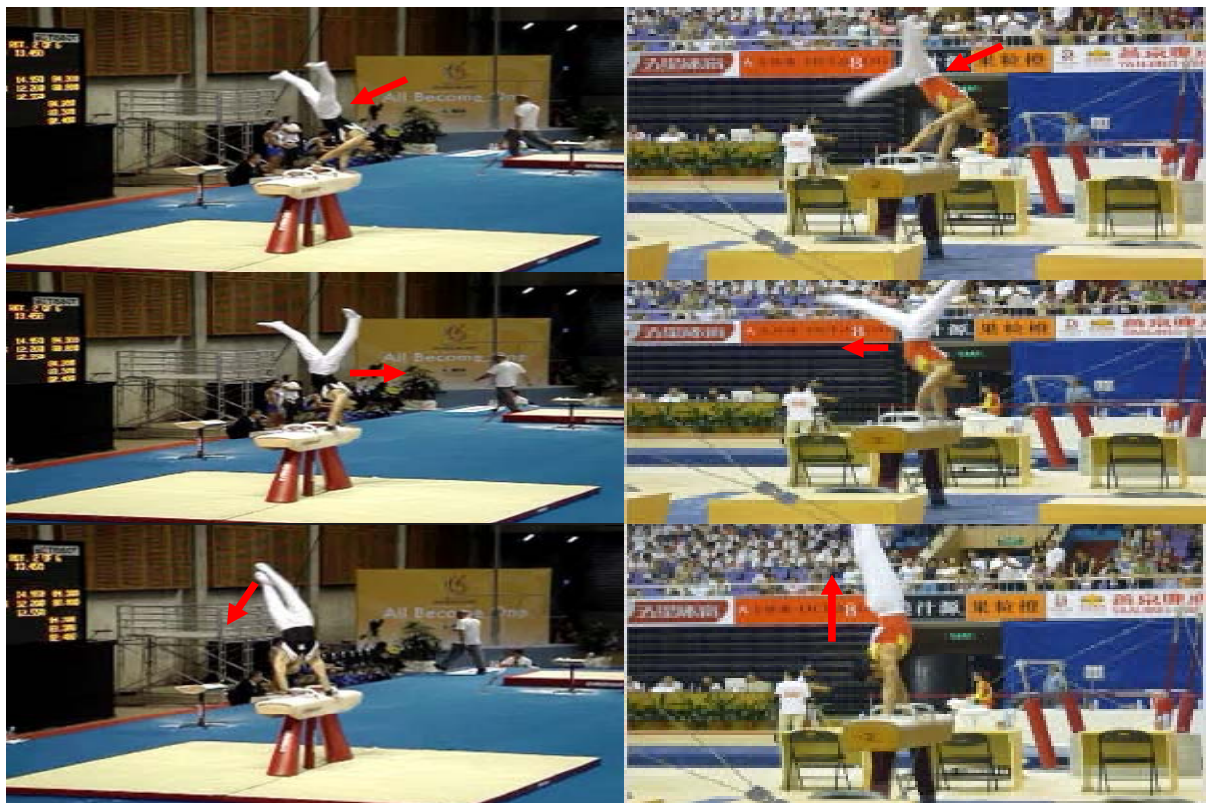


圖 4-12 黃哲奎與削欽世界冠軍選手結束動作切割分析圖比較

圖 4-12 第一張圖筆者與削欽選手腰部比較來看，筆者是以塌腰方式成倒立，削欽選手腰部分是筆直成倒立，第二張圖筆者身體重心往右邊，削欽選手重心往左邊，第三張圖筆者左手撐到馬端時重心是往下掉，削欽選手撐到馬端時身體重心是在倒立位置。

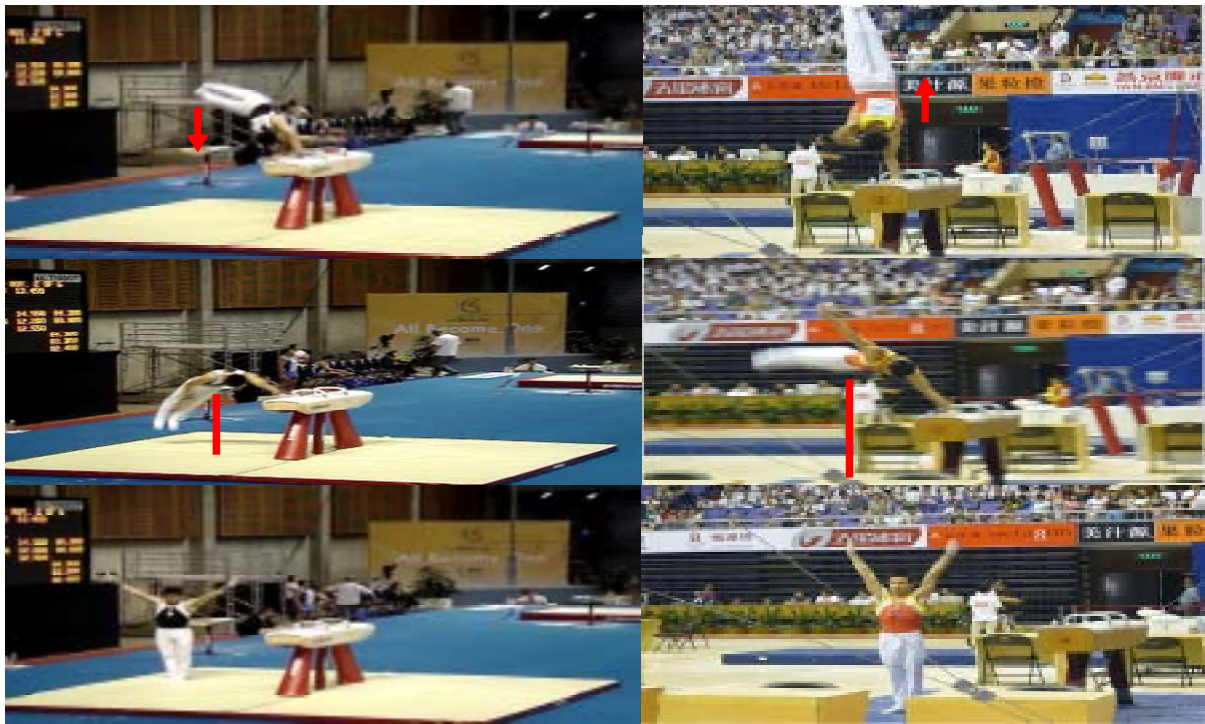


圖 4-13 黃哲奎與削欽世界冠軍選手結束動作切割分析圖比較

圖 4-13 第一張圖筆者準備落地時重心掉的非常快，削欽選手依然在倒立位置，第二張圖筆者落地高度與時間是不充裕的，削欽選手落地高度與時間是非常充裕。經過以上平常訓練及比賽結束動作分析比較後，筆者發現比賽動作技術與平常技術訓練缺點是相同的，這代表平常訓練沒嚴格要求執行這些缺點而導致比賽出現同樣的技術缺點。藉由這次技術檢討特別提出來，未來應針對以上結束動作分析出的缺點，落實於平常訓練執行部份，才能期許在未來比賽改進這次比賽的技術缺點。

(三) 參賽過程檢討

表 4-6：第一階段大專盃鞍馬決賽成績來看，筆者最後得分 14.9 分，是可以接受的範圍之內，因為當初第一階段目標設定，表現目標起評分設定為 15.9 分，實施扣分 1 分以內，最後的得分 14.9 分，所以比賽成績與目標設定是相同的，但卻為什麼沒有達到結果目標鞍馬金牌。

表 4-6 九十六年男子大專盃鞍馬決賽成績表

鞍馬決賽成績			
名次	單位	姓名	得分
1	國立台灣師範大學	林祥威	15.000
2	國立台灣師範大學	黃哲奎	14.900
3	國立體育學院	盧彥廷	14.200
4	國立體育學院	王永稜	13.800
5	中國文化大學	何重邦	12.900
6	中國文化大學	黃勝盟	11.700
7	國立台東大學	陳正達	10.900
8	台北市立體育學院	陳冠宏	10.700

(資料來源取自體操協會，2008)

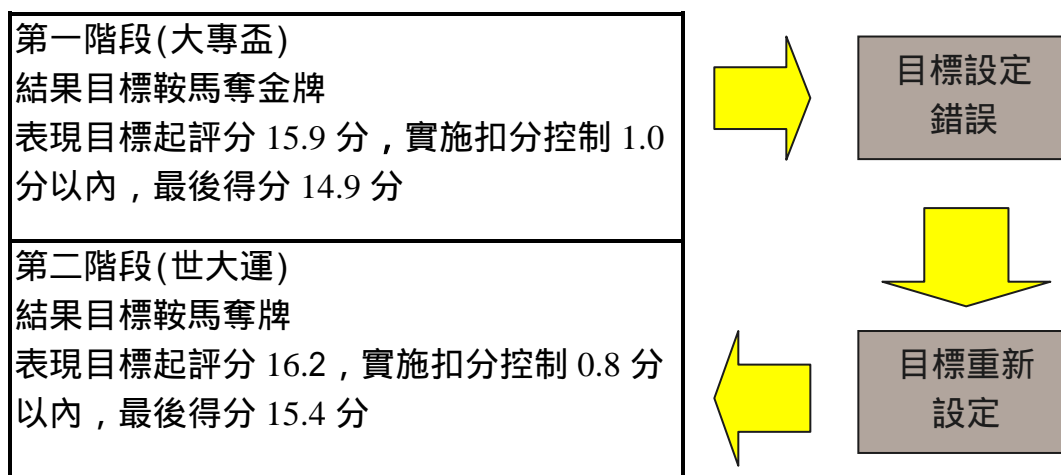


圖 4-14 目標設定關係圖

圖 4-14 目標設定關係圖來看：原本筆者第一階段大專盃目標設定表現目標起評分為 15.9 分，實施扣分 1 分以內，最後的得分控制在 14.9 分，以大專

盃鞍馬決賽成績表來看(表 4-6)：名次排在第二名，筆者若提高起評分 0.1~0.2 分或減少實施扣分 0.1~0.2 分，最後得分可在 15 分以上，以決賽成績來看是可以拿金牌的，表示第一階段表現目標設定標準是錯誤的，因此第二階段世大運表現目標設定須重新設定，起評分訂為 16.2 分、實施扣分 0.8 分以內、最後得分 15.4 分。再以圖 4-15 第二階段世大運預賽成績來看，最後得分 14.1 分跟目標設定的最後得分 15.4 分差了 1.3 分，為什麼呢？這次比賽在預賽實施鞍馬整套時，前面整套實施的可以，但在最後結束動作停頓了一下，不過還是繼續完成動作，以國際體操規則裡明文規定結束動作如有停頓或用力動作，結束動作可以是不被承認的，這樣的損失對於選手的起評分影響非常大。首先第五類要素少了 0.5 分，動作難度 D 難度不算少了 0.4 分，算一算加起來起評分少了 0.9 分。如果這 0.9 分加在預賽成績是 15 分以決賽成績來看拿牌是非常輕鬆的。



圖 4-15 世大運鞍馬預賽決賽成績關係圖

以過去國際比賽經歷來看，通常結束動作停頓了但有完成動作裁判通常都會給予承認，實施扣分給予扣分，但這次鞍馬 A 裁判(起評分認定)卻是不給予承認，教練與選手對於這點非常不認同，當下教練去向裁判長抗議，裁判長去跟鞍馬主任裁判溝通，但主任裁判認為他的判定是對的，而且他對於每一位選手的評定都是同等對待(結束動作如有停頓都不給予承認)，所以不會有偏袒或主觀意識出現。裁判長也這麼認同所以成績依然沒改變。預賽以最後得分 14.1 分無緣晉級決賽名單中。當然選手本身自己做的動作讓裁判有爭議這樣的評定是無話可說，但以決賽比賽過程來看，部份選手結束動作停頓主任裁判還是給予承認甚至給予名次，這對於預賽的選手非常不公平，預賽可以不承認決賽時卻給決賽選手承認。

針對裁判評分準確性的問題，蔡恆政(2002)的研究指出：當參賽選手彼此水準差距較大時，此時選手間的細微分數差異，主要是與選手本身體操技術水準有關，而當參賽選手彼此水準差距較小時，此時選手間的細微分數差異，則是裁判員評分時的誤差具有較大的相關係。這說明了選手技術相當的時候，裁判評分的誤差相對提高，以至於影響到競賽成績。相信我國鞍馬實力在這次世大運絕對是足夠的，這或許關係到本身選手知名度不夠的情況下和各國裁判間交流或溝通的力量不夠時，在場上認真拼搏的選手們即使成功完成整套也可能成為競技場上的犧牲品。畢竟國外競爭的選手多哪個國家裁判不為自己的國家選手爭名次，所以不僅選手教練在場上拼，國內裁判與國際裁判在場上的競爭更是不可忽略的。往後我們要如何預賽或決賽中獲得裁判一致性的認同，如何解決選手這次比賽技術缺點和提升國內裁判與國際裁判的交流，是這次比賽後需要檢討與改進的重點。再次強調體操項目是展現技能類，表現難美項群其判斷的好壞是由裁判依據規則主觀判斷的，因此在場上競爭不只是教練與選手努力之外，更需要結合國內裁判的力量三方面同時進行才能在競技場上圓滿修成正果。

第三節 選拔、訓練、參賽過程之建議

(一) 選拔建議

協會應儘早確認年度比賽及選拔日期好讓教練與選手提早規劃整個年度訓練計畫。

(二) 訓練建議

經過以上訓練過程的檢討後筆者發現到體能的不足與技術缺點的要求不夠，所以導致比賽時結束動作無法完成，就上面體能、心理、技術的檢討所述，訓練的內容是什麼？什麼時候做？做多少？如何執行評估？誰來監督執行？都是往後一開始訓練重點的課題，建議聘請專業的體能、心理指導訓練師來為我們體操隊評估整個體能、心理的狀況後制定完整的訓練課表及訓練後傷害防護的保養。另外技術方面的建議，新規則對於實施扣分非常嚴格，動作角度不到位及姿勢缺點都是這次比賽被扣分最多的原因，所以未來技術訓練在質量方面需要嚴格的要求跟執行。另外團隊組織方面，目前體育強國幾乎每個團隊都有完整的訓練組織，每次出國參加世界錦標賽通常教練人數都比選手人數多，這代表平常訓練團隊分工的非常細膩如圖 4-16。



圖 4-16 美國男子競技體操隊成員

但大家都知道目前國內比較冷門的項目因為沒有成績，所以在資源方面資助明顯不足的，這都會影響整個團隊的運作，不可能一個教練分擔所有的工作，沒有先投資哪來的好成績，目前台灣的觀念是看到成績才有資源，以專業訓練的觀念是比較不妥的。所以完整的團隊訓練組織應包含總教練、執行教練、技術助理教練(外籍教練)、健護教練(體能及保養訓練師)、傷害防護師、心理輔導訓練師、運科人員等等全力配合。但要如何讓整個團隊人員組織起來就要看政府是否建立完善的制度讓這些辛苦人員好的待遇及保障。健護教練 kenny 曾經問過美國體操選手說：你們國家隊總教練一個月的薪水多少？選手說將近四萬塊美金等於新台幣一百多萬，這樣的待遇誰不願意付出呢？這段話是否給大家省思呢？因此我們應先獲得政府與企業民間團體經費的支持並建立良好的訓練環境，把整個專業人員組織起來在落實於每個細節包括體能、心理、技術及戰術，在透過系統化分析、計畫、執行、評估後，相信對於往後的訓練環境及成績方面會有很大的提升。

(三) 參賽建議

國際體操比賽中常受到裁判主觀因素或評分不公平的因素出現，針對裁判主觀因素。建議有關單位應加強裁判員、教練與選手的三方面相互配合，在裁判方面，應積極培養國際級競技體操裁判員，並促進國際間的交流，以避免我國選手遭受到過多的不合理評分對待，並強調個人獨特性技術及突顯自己與眾不同，增加最後獲勝的機會(蔡恆政，2002)。個人技術方面，筆者過去以來鞍馬整套動作編排缺少變化，未來應增加多變化的動作及整套編排突顯自己獨特之處是獲取場上裁判青睞的關鍵之一。