



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

創刊號

NO  
01



# 臺灣的驕傲 國訓 44周年







## 戴資穎 26歲

- 東京奧運參賽項目  
女單羽球
- 過往奧運成績  
2012年倫敦奧運16強  
2016年里約奧運16強



# 球后戴資穎3戰奧運

## 心態砍掉重練享受世界舞台

度過2012年的青澀、2016年挫敗，生涯第3度挑戰奧運殿堂的「世界球后」戴資穎，這次徹底轉變心態，決定放過自己一馬，不再用鑽牛角尖的態度去面對比賽，反而希望能好好享受這4年才一次的奧運氛圍，畢竟生涯光榮戰績無數的小戴，也無須再用任何獎牌來證明自己。

回顧前2次參加奧運的心情，戴資穎笑說：「2012年倫敦奧運自己就是傻傻的去打，畢竟那時候也沒太多國際賽經驗；2016年里約奧運，自己心態成熟很多，相對的要求也多，外界的壓力也大，

現在回頭看，就覺得那時候打球太過沈重，就很像一上場就被束縛著。」

### 歷屆金牌年紀輕 戴資穎自信經驗無價

兩屆奧運都踢鐵板，在淘汰賽階段就出局，讓戴資穎感受很深：

「如果明年還能第3次挑戰奧運，我希望自己能好好享受那個舞台的感覺，不要再太鑽牛角尖，出現失誤時就能快點導正心態，不要一直去想那個球，雖然我還是會要求完美，但就算不完美，又不會怎樣，



對吧！」

戴資穎在 2016 年成功登頂世界球后寶座，至今已經拿下超過 25 座巡迴賽冠軍，蟬聯球后周數也是史上第 1，2018 年更為台灣拿下史上首面亞運羽球金牌，說實在，小戴生涯已無須錦上添花，參加奧運對她來說，更是一種態度的堅持和努力。她笑說：「可能羽球的比賽太多了，所以多少會有點厭戰，奧運在我心中，其實就跟其他比賽一樣，或許 4 年才辦一次，對球員來說更難挑戰，也因為這樣能激起我的鬥志，但就算奧運沒能奪牌，我也不覺得有什麼太大遺憾，

我的日子也是要繼續過。」

在歷屆奧運的羽球女單金牌，除了中國名將張寧在 2008 年北京奧運以 33 歲高齡摘金外，其餘冠軍平均年齡 23 歲，對於明年奧運前就將滿 27 歲的戴資穎來說，會不會年紀「過大」？小戴自信的說：「我覺得啦，以現在的羽球女單來看，年輕選手或許有體力好的優勢，但奧運賽事上還是看重技術、經驗，我相信包括我自己在內，目前世界排名前 5 或者 10 的球員還是比較有機會（摘金）！」

從 13 歲開始征戰國際賽的戴資穎，整整 10 年沒能好好休息，

如今拜武漢肺炎「所賜」，已經休息超過 8 個月，雖然身心靈得以放鬆，但對她來說，已經覺得有點放太久了。她笑說：「這就好像學生一直唸書一直唸書，但卻不知道什麼時候考試一樣，久了也是會有點慌，我現在甚至覺得，哪天真的重回賽場，我可能準備發第 1 個球的時候會很緊張！」

站在世界羽球女單的最高點，戴資穎如今更能自在的面對奧運舞台，就像她說的：「誰不想拿奧運獎牌，但那其實也就是人生的其中一環，不要看得太重，說不定反而有好效果！」



# 舉重女神郭婞淳

## 3度前進奧運自信摘金

生涯拿過4面世錦賽金牌、4面亞錦賽金牌，2面世大運金牌、1面亞運金牌，生涯獲獎無數的「舉重女神」郭婞淳，獨缺1面奧運金牌來完整她的舉重人生，她露出自信又溫暖的笑容說：「拿過這麼多世界冠軍，但都沒拿過奧運金牌好像有點怪，不過這一次，我覺得最有機會！」

2012年郭婞淳通過國內選拔賽，以18歲之齡獲得了參加倫敦奧運的參賽權，當年還是「小菜鳥」的她，看待奧運就是「劉姥姥進大觀園」的想法，郭婞淳笑說：「那時候一到機場準備搭巴士到選手

村，途中要經過層層關卡檢查，搞得好像要入監服刑一樣，雖然新鮮，但也感受到奧運的壓力。」

### 4年教訓

#### 郭婞淳正值巔峰

初試啼聲的郭婞淳表現有些失常，僅以總和228公斤獲得第8名，不過隔年郭婞淳就迎來生涯爆炸年，同年包辦世大運、亞錦賽、世錦賽等3大賽金牌，沒想到2014年仁川亞運前的大傷，讓她陷入低潮，一直到2016年里約奧運，郭婞淳刻意壓抑自己心中的壓力，卻



因此影響到她表現，僅帶回1面銅牌。

郭婞淳說：「現在回頭看，里約奧運真的是太封閉了，那時候身



體狀態其實很好，但心理狀態反而不好，大家都看好我奪金，賽前教練的準備也很周全，卻沒想到忘記去享受比賽，搞到壓力的重量比槓鈴的重量還重。」

又過了4年，這次東京奧運雖然延後1年，卻沒讓郭婞淳亂了步調，她說：「一開始當然會有點慌，但現在其實已經很習慣了，從里約奧運到東京奧運這4年，就很像我2014仁川亞運失敗後，到2018雅加達亞運奪金的這4年，我經歷很多，也學到很多。」

已經滿27歲的郭婞淳，自認現在是技術、經驗最成熟的顛峰期，

也更能比賽和訓練中找到平衡，她說：「這次應該是我參加3次奧運以來，最有心得的一次，除了自己訓練很穩定外，資格賽的改變，也讓我更清楚自己這個量級的對手是誰，彼此都知道實力在哪，準備起來也更加踏實，不用擔心會不會有什麼黑馬竄出。」

從2012年的奧運菜鳥，到2016年被自己的心理壓力擊敗，2020年東京奧運，是郭婞淳最能以「完成體」的狀態出賽，她笑說：



### 郭婞淳 27歲

- 東京奧運參賽項目 女子59公斤級舉重
- 過往奧運成績  
2012年倫敦奧運第8名  
2016年里約奧運銅牌

「經過這麼多年、這麼多的比賽後，東京奧運應該是最能享受比賽、玩比賽的一次，我對自己相當有信心！」



## 從封閉走向自信

### 3.0 版鄭怡靜叩關奧運更強大

14歲就成為台灣史上最年輕的女子桌球國手，但鄭怡靜卻整整花了10年的時間才站上奧運殿堂，2016年里約奧運鄭怡靜雖在女單8強止步，卻已是台灣史上最佳成績，原本已經「滿足」這樣成績的她，卻因為遇到現任教練鄭佳奇，加上一顆不服輸的心，在重新瞭解自己後，不論心態或球技，鄭怡靜都已經進階成3.0版，準備好再次衝擊東京奧運。

鄭怡靜的奧運之路走來坎坷，2008年雖然選拔賽勝出，但最終卻決定以世界排名徵召奧運國手，才打國際賽2年的她，自然世界排名

不足以出賽；2012年因為腳踝傷勢一直沒有痊癒，選拔賽失利，讓鄭怡靜再度和奧運擦身而過，沒想到，這次卻讓她身心都跌落谷底。

鄭怡靜說：「2012年的時候很挫折也很難過，大概哭了1個月，也很不想再繼續練，但時間總會沖淡一切，我試著重新和自己對話，決定把自己心態擺低，重新訓練，去大陸參加聯賽，花了1年多才重新找回自己。」這次是鄭怡靜的2.0版。

2016年，鄭怡靜終於踏上里約奧運殿堂，她在8強賽不敵倫敦奧運金牌李曉霞黯然出局，那時候的

她雖然悔恨，但心裡卻產生「這樣已經很棒」的弔詭想法。鄭怡靜說：「那時候就覺得，拿奧運獎牌要天時地利人和，以台灣的環境，我就覺得自己已經很棒了！」

#### 聯手教練鄭佳奇 鄭怡靜走出「心」世界

但其實鄭怡靜自己也知道，心裡其實很不服氣也不甘願，這時她遇到了現任教練鄭佳奇，2人一拍即合，鄭佳奇甚至放棄了在美國Google的優渥工作，來台擔任專屬教練，不斷給鄭怡靜許多新奇、先





## 鄭怡靜 28歲

· 東京奧運參賽項目  
桌球女單、混雙、女團

· 過往奧運成績  
2016年里約奧運女單8強

進的想法和刺激，也一直鼓舞鄭怡靜要勇於釋放自己的霸氣。

鄭怡靜說：「教練一直對我說，明明就還沒到顛峰，怎麼會這樣就自滿？教練都為了我放棄這麼多，我怎麼能不相信自己還可以更好！」就這樣，鄭怡靜訂下東京奧運的目標，過去4年，鄭怡靜的國際賽成績穩定進步，提升女單世界排名，另一方面，為了搶下奧運首

度有的桌球混雙，鄭怡靜也和林昀儒從2019年初合作搭檔，表現也是漸入佳境。

回首14年的國際賽之路，鄭怡靜拿過14次亞軍，就像她的奧運路一樣，始終差最後一哩路就能開花結果，她說：「以前的亞軍都和對手沒得拼，但像今年初的匈牙利決賽，我一路領先伊藤美誠，最後是輸在自己不夠細膩，但我知道

自己每場比賽都有機會拿下冠軍。」

現在的鄭怡靜，已經可以笑著等待對手上場，她說：「以前比賽時，我都是先把自己的槍交給對手，但現在，我不帶要帶著槍上場，更要火力全開打出自己最完美的球！」這是3.0版的鄭怡靜，對自己充滿信心。





## 愛打架的正義姐

### 文姿云要在奧運圓夢

練空手道長達 20 年，「小清新」文姿云作夢都沒想到，能在當選手的時候，穿著空手道服站上奧運殿堂。2020 年東京奧運，日本以地主國選項，將空手道列入正式項目，雖然是空前，但也很可能會絕後，卻偏偏讓正值顛峰的文姿云抓到機會，她笑說：「真的是從來都沒想過的事！」

從小學開始接觸空手道，文姿云就把自己的人生幾乎都梭哈在這個運動上，國中每週從淡水搭車到內湖和高中生一起練習，高中一周練 7 天，讓文姿云幾乎沒有多餘的休閒時間，練得越多反而讓她越開

心。

2014 年仁川亞運，20 歲的文姿云，拿到生涯首面亞運金牌，當時她決定回歸正常學生生活，開始到處吃喝玩樂，沒想到已經成為生命中一部份的空手道，還是讓她割捨不下，默默的自己又回到道館練習。儘管 2016 年宣布日本主辦東京奧運，並且將空手道列入正式項目，但向來隨性的文姿云，卻認為好像跟她無關。

文姿云說：「我好像就是一個被事情推著走的人！」她笑說：「知道奧運有空手道，但那時候覺得好像跟我沒關係，因為也不知道自己



會不會練到那個時候，直到雅加達亞運再度拿到金牌後，才突然覺得，奧運好像離我很近，這時候才下定決心，不論中間有多大困難，我都要跨過去。」

### 不強求 卻被推著進奧運

打出名號後，文姿云自然也成了國際賽被研究的對象，她說：「奧運延後1年，一開始當然心裡有點焦慮，但後來才發現自己還有很多不足的地方要改進，所以好像覺得多了1年也不錯，教練一直要我在

場上得學會『玩』對手，不要一股腦的就想要進攻。」

曾經輝煌過也曾經試圖放下過，甚至從雅加達亞運後，還迷失過自我，但文姿云身上有著空手道魂，或許就從她小時候喜歡在學校裡幫大家出頭，當「正義姐」有關。文姿云笑中帶著自信說：「可能我天生富有正義感又喜歡打架，空手道成了我最好的寄託，而現在，我要帶著這個我練了一輩子的運動，一起在奧運上打給全世界看。」



### 文姿云 27歲

- 東京奧運參賽項目  
女子55公斤級空手道
- 過往奧運成績 無  
(2020東京奧運首度列入)



# 林郁婷幻想成真

## 站上奧運擂臺「金」不怕



小學4年級，是「女拳王」林郁婷第1次腦中浮現奧運夢，沒想到14年後，這個夢想成真，林郁婷搶下東京奧運門票，她笑說：「從我開始接觸拳擊到現在，已經幻想過無數次站上奧運擂臺，比賽結束時，裁判舉起我的手，宣布我獲勝的畫面！」

林郁婷踏上拳擊之路有笑有淚，因為小時候看到卡通漫畫「第一神拳」，從此對拳擊產生興趣，又因為出身單親家庭，讓好勝的林郁婷從小就想要學好拳擊，才能保護媽媽不被家暴，也因為這樣的決心和毅力，讓林郁婷一路打進奧運

殿堂。

2012年倫敦奧運首度將女子拳擊列入正式項目，但林郁婷直到2016年里約奧運，才在資格賽僅差1場就能搶下奧運門票，儘管事與願違，但林郁婷吃苦當吃補，過去4年持續苦練，儘管雅加達亞運僅獲得銅牌，仍不減她的決心，因為奧運是她唯一的目標。

林郁婷說：「小學4年級開始就知道有奧運，那時候雖然還沒有女子拳擊，但我心中都有一些幻想，上了國中之後，幻想更加明確，就是自己站在擂臺上被裁判舉起勝利的手，一直到現在，我才發現我真



的有實力站上奧運舞台，終於不用再想像的了。」

不只是想像

林郁婷靠實力進奧運

奧運對於林郁婷來說，就是「神一般」的存在，2008年北京奧運，林郁婷透過轉播看到「跆拳道女戰神」



蘇麗文，忍著韌帶斷裂的痛，多次跌倒又站起來堅持完賽，讓林郁婷看到都落淚，也更堅定自己要好好練拳擊的意念。

林郁婷說：「上次里約奧運的失敗，給我很多學習，儘管這次要再多等1年，但也有更充裕時間準備，現在的我，心態和想法都很正面，以前被打到1拳，都會很擔心掉分追不回來，但現在被打到1拳，我就會想盡辦法還對方3拳，打到對手害怕為止。」就是這樣的轉念，讓林郁婷站上擂臺的霸氣就和別人不同，她不怕失敗，就怕不夠努力，她已經做好舉手高呼勝利的滋味。



林郁婷 25歲

- 東京奧運參賽項目 女子57公斤級拳擊
- 過往奧運成績 首度參賽



# 餐廳變網紅聖地

## 國訓湯姆熊選手玩得超開心

國家訓練中心從 2017 年起，編列超過 14 億台幣的經費，投入硬體的新建工程，包括男、女選手宿舍、教練宿舍、器材及監控中心、餐廳等，打造出煥然一新的國訓景象。其中 3 層樓的餐廳大樓，1、2 樓是選手用餐區，3 樓則是被選手戲稱「國訓湯姆熊」的休閒空間，對選手的身心照顧無微不至。

餐廳分為 1、2 樓兩層，1 樓採全開放式座位可容納約 230 人用餐，2 樓開放式座位可容納約 200 人用餐，另有 3 間獨立包廂可供團隊約 70 人用餐使用。整體空間設計除為了符合用餐時需求之便利性，也將空間質感提升，維持一貫中心整體簡約的風格，讓用餐同時也能是種視覺放鬆享受。

其中一排高腳椅、面窗的用餐區，已經被選手戲稱為餐廳文青區，也是選手的網紅打卡熱點。

至於 3 樓的休閒空間，共有 6 間全新 KTV 室，還有休閒遊戲區，設有投籃機、撞球桌、手足球機、跳舞機，還有最流行的頭文字 D 賽車遊戲機。男子標槍好手鄭兆村笑說：「KTV 真的超漂亮，歌又新，而且還是無煙環境！」女子拳擊的林郁婷則盛讚餐廳：「新的餐廳色調好美，空間又大，一進去就感覺到高級飯店的自助餐區。」







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