

體育處大師演講 戴遐齡談國家運動人才之訓練與生活

學生大代誌

【記者吳映彤淡水校園報導】體育事務處12月21日中午12時30分在HC305、HC306、HC307舉辦111學年度大師演講，邀請曾任行政院體育委員會主任委員、中華奧林匹克委員會榮譽主席，現為臺北市立大學體育學系特聘教授戴遐齡，主講「國家運動人才之訓練與生活」，校長葛煥昭、體育長陳逸政、多位校內一級主管、樂齡運動班學員，以及教職員生共170人到場參與。

「臺上一分鐘，臺下十年功」，戴遐齡首先說明運動選手參賽展現的強勁實力，是需要時間及精力培養出來，在舞臺上發光發熱的選手們平時都在左營的「國家運動選手訓練中心」積極培訓，因此演講將從五個面向依序介紹國訓中心及選手們的生活點滴。

首先是國訓中心的沿革，1976年成立「左營訓練中心」，2001年更名為「國家運動選手訓練中心」，2013年體育委員會併入教育部改為體育署，該中心由體育署管理，2015年正式改制為行政法人。

第二個面向談到競技運動服務，戴遐齡說明「黃金計畫」，目前協助菁英選手積極備戰2024巴黎奧運，並提前培訓2028洛杉磯奧運奪牌潛力選手，為選手提供個人化訓練，包含專屬人力資源、訓練及參賽器材購置、全方位運科支援，以及國內外參賽與移地訓練，協助選手專心備戰及參賽。以羽球國手戴資穎為例，除了教練，還有防護員及8至10位陪練員，針對選手的弱點加以補強及訓練。

接著談到運動科學六大領域支援，分別是生理生化，檢測選手的身體狀況，搭配方法改善；體能訓練，專業訓練讓體態變得更好，降低受傷機率；運動心理，在選手低潮或情緒不穩時，可由輔導人員介入幫助；醫療防護，透過醫療儀器解決受傷及身體不適的問題；營養禁藥，為選手客製化餐點；最後則是力學情蒐資訊，蒐集相關資訊，提供選手與教練討論策略。

第四面向介紹國訓空間及硬體設施逐步升級，2020年完工的新建宿舍採飯店式管理，教學大樓多間教室全面更新，為了讓訓練環境更為完善，也將鄰近的士校營區基地納入規劃，預計建置游泳館及網球場，以滿足各運動項目的培訓需求。

第五面向是關於選手的課業及就業輔導，臺灣的選手都是學生，培訓參賽的同時還繼續求學，為此國訓中心配合選手原本的學校安排課業輔導，與文藻外語大學產學合作，精進選手英文能力，結合高雄市立空中大學之遠距課程，創造多元學習管道，不定期舉辦教育訓練及講座，讓選手在訓練之餘，學習專業知識，提升國際競爭力。

因此戴遐齡表示，國家選手參賽若表現優異，成績亮眼，不只是選手個人的努力，還有背後許多人及資源的支持協助。

教科一陳楷威分享，平常透過新聞只知道國家選手參與比賽的樣子，今天聽講者介紹國訓中心的場地設施，並透過影片看到選手勤奮練習的樣態，心裡對國手又多了份尊敬。

