

# 冠軍之路

--運動員的終極夢想

姓名：章嘉倩

出國期間：2008 年 4 月 6 日至 6 月 22 日

出國目的地：義大利、德國、塞爾維亞

# 目錄

## 一、前言

## 二、實際執行情形

執行日程表

執行單位

## 三、實際經費支出明細表

## 四、成果評估

## 五、檢討與建議

## 附件

附件 1：訓練、比賽照片

附件 2：原審定計畫書

## 一、前言

通過逐夢計畫那一刻開心的要飛上天了，對我來說這是一份天上掉下來的禮物，我也堅信我的人生會因為這計畫而有所不同，但在準備出國前的各項手續卻讓我頭痛不已。

首先是聯絡國外教練跟訓練場地，德國的射擊協會突然臨時取消我前往德國訓練的計畫，因為當地的教練要備戰奧運，必須要八月後才有時間指導我，使得我整個計畫大亂，只能轉往義大利射擊協會求救，幸好他們推薦一個專業的射擊訓練團隊給我，讓我的計畫能如期進行。

國外的訓練問題解決後還有國內射擊協會的一些規定及手續要遵守，在經由陳武田秘書長的支持及劉玉珠副秘書長、郭孟熙教練、張榮洲教練及各位選訓委員的幫忙下，順利通過我出國受訓、比賽的計畫及處理許多繁瑣的簽證、槍枝出入境問題。

最後是經費的問題，義大利教練開出的訓練及彈藥費用昂貴到讓我一度想放棄計畫，雖然客委會已有補助，但還是超出預算許多，行前一直猶豫：爲了這個計畫回國後卻要負債到底值不值得？寫了企畫書向國內各大基金會、企業尋求贊助也無下文，最後還是在父母的協助下湊足了所需的經費，順

利的完成這次的計畫。

行前處理這些大大小小的事宜讓我心煩意亂且減少許多訓練的時間，MSN 上的暱稱常寫著：我需要經紀人和秘書。但畢竟不是王建民，所有的事還是得自己來，所幸有各位貴人一路上的幫助，讓整個計畫執行過程十分順利。

感謝舉辦築夢計畫的客委會，讓我有機會與世界級的教練、選手學習；感謝我的家人給我的支持，讓我無後顧之憂的開拓視野；感謝總是在 MSN 給我勇氣的朋友們，分享我在異域的喜悅、安撫我不安的心情。缺少其中一個力量，我的旅程就不會這麼精彩。

## 二、實際執行情形

### 執行日程表

時間與地點	參訪地點及行程重點說明
4.7~4.13	<p>義大利羅馬 Rome</p> <p>Tiro a Volo Valle Aniene 靶場</p> <p>Tiro a Volo Valle Martella 靶場</p> <p>A.S.D.TAV Cisterna 靶場</p> <hr/> <p>從台灣出發到羅馬。與義大利運動心理學家見面，討論訓練事宜。前往靶場認識教練並展開訓練。</p>
4.14~4.20	<p>義大利羅馬 Rome</p> <p>Tiro a Volo Valle Aniene 靶場</p> <p>Tiro a Volo Valle Martella 靶場</p> <p>A.S.D.TAV Cisterna 靶場</p> <p>西班牙廣場</p> <hr/> <p>每天輪替不同靶場訓練，避免適應相同環境。訓練課程針對基本動作重新訓練加強，加強左手控制槍枝的敏銳度，提升上槍的加速感。</p> <p>閒逛西班牙廣場只能看不能買的名牌街</p>
4.21~4.27	<p>義大利羅馬 Rome</p> <p>Tiro a Volo Valle Aniene 靶場</p> <p>Tiro a Volo Valle Martella 靶場</p> <p>A.S.D.TAV Cisterna 靶場</p> <p>職籃 Palalottomatica 隊球場</p> <p>義大利奧林匹克中心（內有著名義甲足球隊羅馬隊主場 Stadio Olimpico、網球訓練中心 Foro Italico 及游泳訓練中心）</p> <p>Ostia Antica 歐斯提亞港</p> <hr/> <p>手眼協調訓練、注意力訓練、放鬆訓練</p> <p>參觀羅馬職籃球場、義甲足球場及奧林匹克運動中心，很可惜的因逢假日及球隊無安排比賽，球場皆未開放，僅能在場館外想像千萬球迷在此吶喊的榮景。</p> <p>參觀古羅馬 Ostia Antica，遙想羅馬帝國的盛況。</p>

4.28~5.4	<p>義大利羅馬 Rome</p> <p>Tiro a Volo Valle Aniene 靶場</p> <p>Tiro a Volo Valle Martella 靶場</p> <p>A.S.D.TAV Cisterna 靶場</p> <p>梵諦岡</p> <p>Piazza Navona 納佛那廣場</p> <p>許願池</p> <p>Piazza Venezia 威尼斯廣場</p> <p>Colosseo 競技場</p> <p>元老院</p> <hr/> <p>以口訣幫助記憶動作，強調對靶的攻擊性。</p> <p>參觀羅馬現代著名電影景點及古羅馬帝國引以為傲的偉大建築。在最古老的體育場—競技場感受神鬼戰士的血淚；在凱撒遇刺的元老院悼念羅馬帝國的興衰。</p>
5.5~5.11	<p>義大利羅馬 Rome</p> <p>Tiro a Volo Valle Aniene 靶場</p> <p>Tiro a Volo Valle Martella 靶場</p> <p>A.S.D.TAV Cisterna 靶場</p> <p>BNL 羅馬名人賽</p> <hr/> <p>改造槍枝握把。加強一、七、八靶位，提升分數的穩定性。</p> <p>參觀 BNL 羅馬名人賽，目睹球王 Federer 的瀟灑優雅、Safin 的狂放不羈、Djokovic 的幽默逗趣。</p>
5.12~5.18	<p>義大利羅馬 Rome</p> <p>Tiro a Volo Valle Aniene 靶場</p> <p>Tiro a Volo Valle Martella 靶場</p> <p>A.S.D.TAV Cisterna 靶場</p> <p>BNL 羅馬名人賽</p> <hr/> <p>訓練量加重(overtraining)，加速動作自動化。</p> <p>參觀 BNL 羅馬名人賽，感受球后 Sharapove 的獅吼功、大小 Williams 的暴力球風、Jankovic 的底線纏功。當然，還有台灣出產，奪下冠軍的黃金女雙。</p>
5.19~5.25	<p>義大利羅馬 Rome</p> <p>Tiro a Volo Valle Aniene 靶場</p> <p>Tiro a Volo Valle Martella 靶場</p> <p>A.S.D.TAV Cisterna 靶場</p> <p>Pantheon 萬神殿</p> <p>Ostia Lido 歐斯提亞海灘</p>

	<p>動作、槍、靶的協調與調整</p> <p>萬神殿品嚐 espresso、Ostia Lido 做日光浴</p>
5.26~6.5	<p>義大利羅馬 Rome</p> <p>Tiro a Volo Valle Aniene 靶場</p> <p>Tiro a Volo Valle Martella 靶場</p> <p>A.S.D.TAV Cisterna 靶場</p> <p>進行小型模擬比賽測驗、賽前心理技能訓練及調整</p>
6.5~6.13	<p>德國 Suhl</p> <p>參加 ISSF（國際射擊運動聯盟）世界盃</p> <p>生平第一次參加世界盃，緊張過度，成績淒慘…</p>
6.13~6.21	<p>塞爾維亞 Belgrade</p> <p>參加 ISSF 世界盃</p> <p>生平第二次參加世界盃，比較沒那麼緊張，成績比較不淒慘……</p>
6.21~6.22	<p>載譽歸國</p>

## 執行單位

### Tiro a Volo Valle Aniene 靶場

這是一個位於 Lunghezza 的飛靶俱樂部，從羅馬市中心開車經由高速公路到靶場大約需 30 分鐘，俱樂部總有包含定向、不定向及雙不定向共七座綜合靶場，靶場有專業的教練指導俱樂部的會員射擊運動。



Tiro a Volo Valle Aniene 靶場

### Tiro a Volo Valle Martella 靶場

這是另一個位於 Lunghezza 的飛靶俱樂部，但這個靶場在山區裡面，僅有三個小靶場，是一個設備較簡易的俱樂部，距離羅馬約 50 分鐘車程。



Tiro a Volo Valle Martella 靶場

#### A.S.D.TAV Cisterna 靶場

位於羅馬南邊的 Cisterna，為義大利軍方的練習靶場，有三座簡易靶場，距離羅馬約一小時車程。



A.S.D.TAV Cisterna 靶場

## 我的教練團

**教練：**指導我的教練為 Mr.PierLuigi Pescosolido，有二十年以上的教練經驗，指導出 Andrea Filippetti 等世界盃射擊冠軍，目前是羅馬警察射擊隊的教練，對於三種飛靶項目都很擅長。PierLuigi 的英文不是很好，在教學時需要 Alberto 及 Emiliano 幫他將義大利文翻譯為英文。他教學非常認真，雖然有現成的口譯人員，他還是常常用手機裡的字典將義大利文翻譯成英文讓我知道，我也常常把電子字典帶在身邊翻譯他翻出來的英文，好像兩人在電動玩具連線對打…。



正拿著手機電子字典翻譯的 PierLuigi

**運動心理學家：**幫我安排訓練地點及課程的是運動心理學家 Alberto Cei。他是義大利國家射擊隊聘請的運動心理學家，協助義大利射擊運動員訓練注意力，個人也開設工作室，提供公司行號及國外運動員的諮詢服務。與 PierLuigi 合作協助射擊運動員已有十年的經驗，對於飛靶射擊運動及選手個人特質十分瞭解，是位非常親切值得選手

信賴的專業運動心理學家。



閱讀中的 Alberto

**Emiliano Bernardi**：Alberto 的碩士生，主修運動心理學。在我於義大利訓練的其間跟隨 Alberto 實習，開著 AUDI 跑車接送我到靶場練習，並給予我自主訓練時的協助，目標是成為義大利國家隊的運動心理學家，是個熱心的義大利青年。



借我的槍照相的 Emiliano



我的教練團

## 訓練日誌

4.7~4.13

這星期剛到義大利，先與 Alberto 溝通討論在台灣的練習狀況，他詢問我有關練習時間、練習的子彈數量、在台灣比賽的情形、目前練習比賽時遇到的狀況以及我的個人背景，接著談論到射擊運動的特性，說明運動心理學在運動中的幫助及注意力對射擊運動的重要性，由於我在研究所主修運動心理學，論文也是研究與射擊注意力相關的題目，因此對 Alberto 提到的一些理論與概念都能瞭解，也深信運動心理學對於選手的成績表現有非常大的關連，Alberto 會指導我相關的心理技能操作。

隔天到靶場進行訓練，PierLuigi 先觀察我的基本動作，發現槍托上加高的橡皮軟墊會影響我擊發點的高低，建議我把軟墊拆掉，拆除後果然沒有高低落差。接著是實彈射擊，教練發現我上槍速度過慢且不扎實，因此首要的練習重點為快速及確實的上槍。一開始很難做到教練的要求，不好的動作養成已有一段時間了，短時間要改變非常困難，台灣的教練糾正選手的動作時，多半要選手先舉槍把基本動作練好才進行實彈射擊，但在執行實彈練習時的狀態又與舉槍時不同，選手需

要經過：1.舉槍 2.實彈射擊，兩個步驟才能將射擊動作流程學會，如此一來訓練基本動作的時間拉的較長，且要經由兩個階段的調整才能學成射擊動作。而義大利教練要求動作與實彈同時進行，減少了學習調整時間，且練出的動作直接與實彈配合，不需再有第二階段的適應調整，大約四~六週即能將整體動作與實彈射擊飛靶配合，是非常有效率且有效果的訓練方式。



訓練中

4.14~4.20

這週換了三個不同的靶場練習，教練表示要經常更換靶場練習，以免習慣同一個靶場的環境，會讓練習變的太過簡單，沒有挑戰性，且在比賽需要更換不同的靶場時，也能較快適應。

除了例行的實彈訓練，Alberto 指導我進行放鬆再專注訓練。在經過兩三輪的練習後，注意力會下降，練習的狀況開始不好，在休息的同時做一些放鬆訓練對執行下一輪練習有再專注的功能。首先深呼吸，閉起眼睛，將全身放鬆的坐在椅子

上，想像自己在海邊曬著太陽，聽著海浪或大自然的聲音，把注意力從練習的狀態抽離，感覺自己身心漸漸充滿新的能量，放鬆結束後就能重新開始下一輪的練習。心理上的放鬆訓練跟運動技能訓練一樣，需要長時間練習才能有效果，熟悉怎麼操作後就能馬上進入專注的狀態。

實彈訓練繼續上週的基本動作，教練要求加上左手的動作，讓運槍的過程能更快速靈巧，但左手不是我的慣用手，使喚起來有點力不從心，在休息或平常沒練習時需要多使用左手，像是用左手拿東西、寫字甚至拿筷子，Alberto 也送我兩顆印有”TAIWAN”字樣的彈力球，讓我在休息時練習左手傳接球和在掌心轉動兩顆球的動作。



第一靶位練習

4.21~4.27

這週練習時的注意力比之前好很多，三輪的練習都能夠維持良好的專注，但第四輪時就會開始分心，教練開始將練習的數量從四盒子彈增加至五盒，並且調整左手握槍的方式，將原本食指朝前，只用大拇指及另外三隻手指的握槍方式改成將槍枝握在掌心以大拇指及四隻手指同時控制槍管，這種握法可以減輕手腕肌肉的緊繃，對槍管控制的感覺更敏感靈巧。

左手在運槍時常常會往下掉，因此擊發點常常在靶的下方，教練要求著重左手上舉的感覺，配合靶的飛行航道保持左手的力量。

週末時前往職籃 Palalottomatica 隊球場、義大利奧林匹克中心（內有著名義甲足球隊羅馬隊主場 Stadio Olimpico、網球訓練中心 Foro Italico 及游泳訓練中心）。由於職籃的賽季已經結束，當日場館用來舉辦迪士尼的親子活動，在不知道用”親”還是”子”的身份參加的情況下，只好放棄進入場館參觀。參觀籃球館外觀後，前往奧林匹克中心，整個園區有義甲羅馬隊的主場 Stadio Olimpico、游泳及網球訓練中心。足球場非常雄偉壯觀，但今天沒有比賽，我只能沿著場館外圍繞一圈，想像歐洲足球比賽的盛況及足球流氓在場內外暴動的情節。游泳館有很多選手在進行訓練，網球場在進行場地布置，下週在羅馬有 ATP 及 WTA 一級的網球賽在此進行，世界排名前十的男女網球明星都會到此比賽，如此難得的機會，我也買了兩週的套票，準備一睹眾球星的風采。



職籃 Palalottomatica 隊球場



義大利奧林匹克訓練中心



Stadio Olimpico 足球場

#### 4.28~5.4

這週練習狀況較不穩定，動作跟擊發的感覺都不是很好，注意力也起伏不定，Alberto 發現我會害怕打不中靶，動作跟心態在準備時就有退縮的傾向，面對快速飛出的靶沒有採取積極的搶攻。針對這個問題，Alberto 把提醒我整體動作的關鍵字變成簡單易懂的口訣，FAST、ADVANTAGE、ATTACK—快速上槍、帶出前置量、積極攻擊飛靶。

假日時抽空參觀有著“現代運動場前身”之稱的羅馬競技場，羅馬這個國際觀光大都市處處都充斥著外地來的觀光客，羅馬的地標之一——競技場，觀光客更是絡繹不絕，雄偉的建築外面綿延了數十里的觀光客，彷彿沒參觀過競技場就像沒到過羅馬似的。進到競技場裡面不免拿它與現代的運動場館做比較，建築的概念與意義古今大致類似，唯一不同的是場內的人物。現代是運動員在場館裡創紀錄爭榮譽，古代卻是奴隸囚犯在裡面拚性命爭自由，讓人不勝欷歔。



羅馬競技場



競技場內部

5.5~5.11

幾週練習下來，教練發現我在基本分數靶位的穩定性不夠，世界級的選手在第

一、七、八靶位都不會 MISS 任何一分，而我卻打的零零落落，因此這週將針對一、七、八靶做強化，若這三個靶位都能確實拿到分數，成績維持穩定在二十分以上就非常容易。

由於槍枝握把部分不是很合手，造成上槍時動作不順暢，往往會因為與肩膀的密合性不好而失誤，教練將我的槍枝握把交由專業改造槍枝的師父進行調整，使握把與我的手掌形狀相符。經過改造的握把在執行動作變的更加流暢、順手，失誤率也減少許多，在國內沒有注意到這麼重要的部分，所謂工欲善其事，必先利其器，使用稱手的吃飯傢伙是很重要的。

羅馬名人賽終於開打了！第一週是男子組賽程，終於能一睹我最愛的費天王 Roger Federer 的風采！雖然最後 Federer 在滿場觀眾的加油聲中以一比二被逆轉敗，但深受球迷喜愛的他還是很有風度的跟對手致意，向觀眾致謝。比賽最終是由塞爾維亞的新星 Djokovic 奪冠。



改造握把，先大概磨出手掌形狀



把木頭外表的漆磨掉



將成品表面磨平



上漆後我的新槍就完成了



球王 Federer



奪冠的 Djokovic

5.12~5.18

針對一、七、八靶進行超載訓練，每天練習五到七盒子彈，使動作自動化，並增加抗壓訓練，同一靶位必須連中十發才能休息，若 MISS 則重新開始。雖然上星期就開始這三個靶位的訓練，但改造過握把後感覺也有些許改變，必須重新再做調整。

這週羅馬名人賽為女子組的賽程，除了俄國美少女 Maria Sharapova 及 Williams 姊妹登場外，尚有台灣的黃金女雙莊佳蓉、詹詠然的雙打賽事。在全場僅有我一名台灣觀眾的加油加持下，黃金女雙勇奪雙打冠軍。



美少女 Sharapova



左擁右抱黃金女雙



黃金女雙勇奪羅馬賽女雙冠軍

5.19~5.25

上週的特訓這週顯現出效果，反應、動作整體的配合都進步很多，每天練習的注意力也能維持良好，但整週的狀況還需加強，一禮拜訓練下來，每到星期五身心都已疲累，往往在這天的表現都不好，可能是體能下降的關係，在義大利因為居住環境的關係，無法進行較規律的體能訓練，若回到台灣後維持每週的體能訓練，問題應該就能改善。

訓練即將到達尾聲，趁天氣晴朗的週末前往羅馬 Ostia Lido 歐斯提亞海灘跟老外

做日光浴，並品嚐萬神殿周圍著名的咖啡。



練習中



練習中 2

## 5.26~6.5

在羅馬的最後一週，進行模擬比賽。出國前在台灣成績最好為 57 分，經過兩個月的訓練後，平均成績大約為 60 分，技術掌握度及觀念都大有增進。帶著教練團的加油及祝福，滿懷信心的前往德國參加生平第一場世界盃比賽。

臨行前，Emiliano 鼓勵我 Do my best! 只要做到平常練習的東西，就會達到我要的結果。況且我之後要參加奧運，若奧運都能參加了，世界盃根本不算什麼！我們也相約四年後在倫敦見面，那時他要成為義大利國家隊的運動心理學家，而我是代表台灣參賽的奧運選手，希望我們都能實現自己的夢想！



模擬比賽



模擬比賽 2



一起練習的世界盃冠軍 Andrea Filippetti

## 6.5~6.13

舉辦世界盃的地點是德國的一個小鎮 Suhl，距離法蘭克福機場搭車約需三個多小時。Suhl 是個德國傳統著名出產槍枝的小鎮，因此德國舉辦的世界盃飛靶比賽都在此地進行，鎮上常常舉辦很多慶典活動吸引觀光客前往旅遊，這週適逢鎮上的槍枝博物館開幕，每天晚上及週末都有遊行表演，正好歐洲盃足球賽也在此時開打，每晚在小鎮的廣場上都有球賽的轉播及音樂演奏，球迷們聚在廣場上隨著球賽及音樂唱歌跳舞，一直到半夜人群都還不散去，我也見識到歐洲人對足球的狂熱。

比賽的靶場位於郊區的一片森林中，整體環境看起來很寧靜舒適，工作人員也斯文有禮。比賽的前一天安排賽前練習，教練跟 Alberto 都沒有跟隨我一起來比賽，我一個人需要完成報到、練習及安排自己的生活起居等大小雜事，沒有教練、隊友的陪伴，精神需要極度緊繃，比賽時遇到任何狀況也要靠自己解決，這對我來說是一大考驗。

賽前練習一開始便陷入前所未有的緊張，腦袋裡竟然開始繚繞成績不好怎麼回去跟國人交代的想法，動作變的十分僵硬，反應也遲鈍，平日練習的動作及注意力全部都不見蹤影，當然練習的感覺好不到哪裡去。

正式比賽時延續著不好的感覺，緊張的情況沒有改善，注意力都放在”打的太差怎麼辦”這件事上，兩局打下來信心全盤崩潰，卻找不到解決的方法，當下難過的想哭，真想放棄比賽立刻打包回家。

回到旅館將比賽的狀況跟 Alberto 報告，希望他給我一些建議。他立刻回信告訴我，現在的我不該難過，而應該要生氣，要將這股怨氣化為明天比賽的動力，只要我做到積極攻擊，並以動作的口訣幫助自己調整注意力，狀況會越來越好，畢竟這是我兩個月下來的第一場比賽，而且是世界盃，還需要一些時間適應比賽的氣氛及節奏。在孤獨參加比賽情況下，遇到不順心的事顯的相當無助，經過 Alberto 的提醒及鼓勵，我又有勇氣面對接下來的比賽。

第二天比賽的情況還是很不好，但我試著去做到 Alberto 提醒我的事情，比賽終於在一片混亂中結束了，以分數來看，我想我進步的空間可以很大……。

順便觀看了男女的決賽，決賽是由預賽分數最高的六名選手進行一輪的加賽，總分最高的即為冠軍。進入決賽的選手大部分是獲選參加今年北京奧運的各國代表，都曾在世界盃的比賽中拿國前三名，實力堅強。決賽中除了射擊的精準度外，還考驗著選手的抗壓性，稍有閃失獎牌就會擦身而過。比賽的結果，男子組是由美國選手拿下冠軍，女子組由義大利選手奪下冠軍。比賽結束後隨即舉行頒獎典禮，在冠軍國家的國歌播放聲中，德國的世界盃也圓滿落幕。

比賽中認識了加拿大、印度和羅馬尼亞的選手。加拿大的選手已經五十歲，參與這項運動訓練只有兩年的時間，平日以寫作為生，這次加拿大只有他一名女選手來參賽，他是第一次參加世界盃比賽；印度的選手接觸射擊運動也僅兩年，也是第一次參加世界盃比賽。由於我們三人都接觸飛靶運動不久，且都是第一次參加世界盃，比賽中都遇到緊張、成績不理想的狀況，在休息時聊天都會互相關心狀況、加油打氣，下一場在塞爾維亞的世界盃，我們都會去參賽，大家互相勉勵下一場會更好。

羅馬尼亞的選手參與射擊已經二十二年了，今年是努力多年來第一次參加奧運，他覺得非常興奮。比賽時他都會關心我的狀況，像大姊般親切的給我鼓勵。孤單在異地比賽，能結交到一群好朋友是很開心的事，也是另一項收穫。



Suhl 世界盃靶場



Suhl 世界盃靶場 2



左邊爲印度選手，右邊爲加拿大選手



參加 2008 奧運的羅馬尼亞選手



主持人正在介紹決賽的六位選手



頒獎典禮金、銅牌為義大利選手，銀牌為斯洛伐克選手

## 6.13~6.21

德國比賽結束後隨即前往塞爾維亞參加另一場世界盃，塞爾維亞前身爲南斯拉夫共和國，國家經過長達數十年的內戰，於 2006 年獨立，國內經濟建設蕭條，首都貝爾格勒市區還能看到被炸彈炸毀的房屋或廢墟，與北、西歐生活水準差異很大，街道、住宅及交通工具大約是二十年前台灣的情景，但體育活動十分普及發達，最著名的選手莫過於塞爾維亞的網球三傑 Ana Ivanovic、Jelena Jankovic 及 Novak Djokovic。舉辦世界盃的運動中心內有六個飛靶場、室內靶場、籃球場、足球場、網球場、健身中心等設備，運動場館都是世界級的規模，由此可見該國對體育運動及運動人才的培養的重視與培養。

德國的比賽結束後，內心不斷的跟失敗的自己交戰，一直不肯原諒失誤連連的比賽過程，但經過幾天的沈澱與反省後，終於打敗幾天前的自己，將負面的思考轉爲正面積極，下一場比賽即將來臨，唯有將過去的不愉快暫時放一邊，拿出正面的態度面對接下來的挑戰才是當務之急。排除複雜的思緒，專心的處理每一靶位的流程才是我的首要任務，這時 Alberto 的來信鼓勵，也讓我更放心的面對比賽。賽前練習感覺非常不錯，平日練習的東西都能應用出來，分數也達到教練團所預期的目標，我也找回了不少自信心。

比賽當天還是有些緊張，前兩局還是處於注意力不是很集中的狀態，準備狀態很難每次都能馬上武裝起來，比賽節奏的掌控還在摸索當中，有時便忘了做到積極搶攻。

最後一局的比賽抱著不顧一切豁出去打的心態，之前狂練的一、七、八靶都能把握住，成績終於能達到自己預期的目標，心情也放鬆不少，相信自己，就能達到目標！



被戰火轟炸的建築物



塞爾維亞世界盃靶場



塞爾維亞世界盃靶場 2



塞爾維亞世界盃靶場 3



塞爾維亞世界盃靶場 4



靶場裡的世界盃廣告



運動中心裡面的綜合球場

### 三、 實際經費支出明細表

項目	數量/單位	小計	備註
交通費	台灣—羅馬—德國—塞爾維亞—台灣機票及德國境內交通	63,680 元	
生活費	78 天 (1300/天)	99,840 元	以客委會歐洲地區國家一日補助金額計算
保險費	一式	2,260 元	旅遊平安險
學雜費	一式	100,000 元	射擊教練費
手續費	一式	6,345 元	簽證費
總計		272,125 元	

## 四、成效評估

經歷了改變命運的七十八天，初探義大利射擊訓練方式，收穫十分豐富，簡述如下：

1. 系統化訓練方法：找出上槍基本架構的問題，針對中級選手動作較薄弱的部分做技術的改造強化。本人因基本動作不佳，導致成績起伏不定，經過訓練後觀念及基本動作都進步許多。

採取高效率的訓練方式，實彈配合動作同時進行，節省訓練空槍後與實彈結合的適應期。台灣選手往往爲了節省彈藥量，僅做舉槍動作的練習，進入實彈練習時又要再次適應飛靶與動作的配合，浪費很多訓練時間。

配合選手每日身心理狀態，增減訓練量，達到有質量、效率的訓練，維持選手的動機及對訓練的渴望。台灣訓練時間過長，選手花費一整天在靶場，訓練的品質與質量並沒有與時間成正比，且每個人每天的身心狀態都不同，若身心無法配合長時間訓練，則會造成疲乏、倦怠，甚至逃避訓練的情況產生。

2. 工欲善其事，必先利其器：配合選手體型、動作模式改造槍枝，使其符合個人使用，減少因槍枝不合手造成的不必要失誤。有些選手因使用不合手的公家槍枝，強迫自己去適應槍枝，導致不良的動作使成績無法提升，甚至引發運動傷害，雖是小細節但會引起極大的影響。
3. 配合運動心理訓練：運動心理學家針對射擊運動的特性發展出訓練選手注意力的方式，在技能訓練的同時也能提升選手對自己身心的掌況及比賽壓力的調適。國內選手容易針對做技術部分進行過多的調整，卻忽略了心理的訓練，有時的失誤僅是因爲自己的念頭造成分心，而非動作因素，射擊是一種心理戰，只有將身心調整至最佳狀態才有機會與他人一較高下。
4. 打造個人專屬訓練方式：教練團會依選手的個性及個人特質作訓練上的溝通調整，傳達正面的訊息，讓選手能真正參與訓練的討論，培養獨立思考應變的能力，而不僅是聽命行事。
5. 生涯規劃：教練團詢問我回國之後的計畫，在我表達想繼續訓練甚至參加世界盃及奧運的想法後，他們表示能以電子郵件繼續提供我訓練上的協助，鼓勵我爭取國內企業贊助訓練經費，現在就要爲下次的比賽作準備，無論如何

都不要放棄夢想。除了技術的學習外，我學到最重要的就是作為一名”職業”選手的態度。

## 五、檢討與建議

「當你想完成一件事情的時候，全宇宙都會聯合起來幫助你完成。」感謝客委會逐夢計畫為我開啓這條捷徑，讓我能與世界接軌，提升技能與視野，開拓我的心胸，更堅定我對目標的堅持。

國內對於運動選手的照顧並不周全，我的家人也不支持我的選擇，畢竟台灣社會的觀念還是認為運動不是一種職業，不能當飯吃，只有找份穩定的工作才能無後顧之憂的生活，而我也整日為了訓練經費與未來的生活矛盾的掙扎著，每天都希望中個樂透好讓我安心的訓練，不過事實總與現實相反……。

到了國外才發現，很多外國的選手也跟我一樣面對同樣的問題。射擊王國的義大利有許多年輕的選手要經過激烈的競爭才能獲選為國手。加拿大的選手要自費訓練、參賽，在國際賽中拿牌國家也不會有獎金補助。印度的選手要負擔外籍教練昂貴的訓練費。泰國的選手隻身前往德國受訓。羅馬尼亞的選手努力了二十年才實現他參加奧運的夢想。很多選手已經半百了，對射擊的熱情及代表國家參賽的榮譽及夢想，是他們努力不懈練習的原因。大家在比賽中交換心得、互相鼓勵，沒有種族國籍的問題，只有以槍會友的情誼。對照他人的經歷，忽然覺得自己的情況還不算太糟，也激勵我更努力練習，期待能在下次比賽與他們再相見，同場切磋技術，這也是我整個計畫中最大的收穫。

在有系統的訓練課程安排下，每天都能獲得不同的體會，感覺的到快速的進步，練習也變的充實有趣，每天結束後都期盼明天的練習趕快到來。研究所學到的運動心理學這時也能用實際的心理技能訓練驗證種種理論。看了羅馬名人賽眾多球星及台灣黃金女雙的比賽，深深感受到成爲世界及選手所要付出的努力及態度，連他們都不懈怠的追求更好的球技及進步，我憑什麼偷懶？

以前比賽成績不理想都不會難過的我，這次卻難過的久久不能平復，一方面愧對我所代表的國家，另一方面更氣自己沒有好好把握機會將兩個月練習的成果表現出來。而單獨參加比賽所面臨的挫折，無人可以宣洩情緒時與自己的對話和打氣，搞的好像快要精神分裂，但這些真實的面對自己的過程，幫助我調整心態與專注力面對比賽，讓我的意志磨練的更堅強。

希望我能兌現與教練團的約定，相約於四年後的倫敦奧運，在國內也能將我學到的種種與有需要的人一起分享。也希望客委會的築夢計畫能繼續造福許多傾聽自己聲音、忠於自己夢想的人。

再次感謝相信並支持我的夢想的人。