

未來體育人才的發展方向

文/柯文明 中華代表隊拳擊教練

摘要

隨著全球體育競爭日益激烈，體育人才的培養愈顯重要。對於台灣來說，未來體育人才的發展應當從全方位進行改革，並透過結合學校體育、社會資源以及科技手段，提升國內選手的競爭力。這不僅需要強化體育訓練體系，也要將其與教育體系緊密結合，確保運動員能在全方位的環境中茁壯成長。

一、台灣體育培養的現實環境

台灣體育人才的培養主要依賴「三級制」體系，這一體系以學校教育為根基，從國小到高中逐步培養選手的專業技能。不同的運動項目依其特性和發展需要，決定了適合的培養年齡和方式。有些運動（如體操、游泳）需要較早的介入，而其他項目（如田徑、球類）則需要較長時間的磨練。

此系統的關鍵在於師資和基礎設施的建設。從小學到大學，體育教師與教練必須具備專業背景，並能夠依據選手的年齡與發展階段進行適當的訓練。在培訓過程中，訓練的觀念需要循序漸進，避免過度施壓，並在合適的年齡階段提供適宜的訓練強度，以確保運動員的身心健康。

二、「三級制」體系及挑戰

台灣的三級制體系強調不同階段的專業培養：

1. 國小階段：基礎素質的提升，重點是激發學生對運動的興趣，並提高體能、協調性等基本運動能力。
2. 國中階段：根據選手的潛力進行專項選擇，開始進行系統化的技術訓練和比賽。
3. 高中階段：專業化培訓，強化技術與戰術的指導，並參加全國性及國際比賽以提升競技水平。

然而，現有的體育體制面臨資源不足、學校設施匱乏、以及學業與體育的平衡問題。學生在專業訓練與升學壓力之間往往無法兼顧，許多有潛力的選手因此中途放棄運動生涯。為了克服這些問題，未來應加強對學校體育的投入，改善教育政策，提供運動員在學業與訓練之間的靈活選擇。這樣不僅能保障選手的專業訓練，也能兼顧他們的學業發展。

三、體育與教育的整合

未來體育人才的發展應強調訓練與教育系統的整合。運動員在專業訓練的同時，應該有更多機會在學術上獲得成長。運動員的培養不僅是為了專業體育事業，也應當有助於他們在退役後能夠順利過渡到其他職業領域。這樣的整合不僅

能提供運動員更多元的發展道路，也有助於提高運動員的社會地位與認同感，讓體育成為全民教育的一部分。

四、AI 對體育競技的影響

隨著人工智慧 (AI) 的迅速發展，未來的體育競技規則和選手訓練將受到深遠影響。AI 在體育領域的應用，將使比賽規則更加優化，訓練方式更加科學，並能夠實現個性化、數據化的運動員訓練。

1. 優化競技規則：AI 能夠通過分析大量比賽數據，識別影響比賽結果的關鍵因素，進而幫助制定更為合理的競技規則，提升比賽的公平性與觀賞性。
2. 個性化訓練：AI 將根據運動員的生理數據和表現數據，提供專屬的訓練建議。教練能夠根據 AI 分析結果，為每位選手量身定制訓練計劃，從而最大化訓練效果。
3. 比賽策略的運用：AI 可以通過對比賽視頻與數據的分析，預測對手的行為模式和戰術走向，協助教練和運動員制定更有效的比賽策略，提升比賽的勝算。

五、未來發展的關鍵方向

未來台灣體育人才的培養，應該集中在以下幾個方向：

1. 提升基礎設施與師資：需要加大對學校體育設施的投入，並強化師資的專業訓練，使體育人才從基層開始便能接受高品質的專業指導。
2. 體育與學業的平衡：設立更靈活的政策，允許運動員在訓練和學業之間找到平衡，避免因學業壓力而導致選手中途放棄。
3. 科技應用的深化：進一步引入 AI 與運動科學，提升訓練過程的科學性與精確度，並加強運動員的心理素質訓練，為他們提供全方位的支持。

六、結語

未來體育人才的發展，不僅需要依賴當前的三級制體系，還需進一步強化體育與教育的融合，並充分利用現代科技來提升運動競技水準。AI 等技術將成為訓練和比賽的核心輔助工具，幫助運動員達到更高的競技水平。台灣的體育體系應該加強對基礎設施的投入，改善政策，並創建一個能夠支持運動員全面發展的環境。這樣，我們不僅能培養出優秀的運動員，也能在未來的國際體育競技中占有一席之地。



柯文明老師在國家訓練中心訓練奧運國家代表隊。



陳念琴選手參加 IBA 辦理的世界女子金腰帶摩洛哥站比賽，獲得 69 公斤級的金牌。



柯文明老師及李佳芬教練場邊指導清華大學選手。



新竹市選手杜柏緯參加世界男子拳擊錦標賽獲得第五名，為國內最佳成績。

