

東奧鞍馬王子李智凱

VS. 魔鬼教練林育信的生命故事

從《翻滾吧！男孩》

到《翻滾吧！男人》的生命蛻變

2017年台北世大運李智凱以15.3的高分勇奪金牌，
開啟了他人生的第一面國際賽獎牌。
從6歲開始跟著教練林育信練體操，
導演林育賢以《翻滾吧！男孩》(2003)、《翻滾吧！男人》
(2017)紀錄著兩人的生命故事，長達15年之久，讓我們一
起跟著李智凱與教練林育信的生命故事，探索以下問題的
答案吧！

一、世大運奪金

1. 林育信專為李智凱量身設計的體操動作是？
2. 以前國訓中心選手做的動作是？
3. 林育信跟李智凱的目標是？
4. 轉一圈要多久時間才能練成？
5. ☆教練怎麼教？
6. ☆李智凱如何才能做到？

一、世大運奪金

1. 林育信專為李智凱量身設計的體操動作是？**湯瑪士迴旋**
2. 以前國訓中心選手做的動作是？**併腿迴旋**
3. 林育信跟李智凱的目標是？**2020奧運奪金**
4. 轉一圈要多久時間才能練成？**一年**
5. ☆教練怎麼教？**手把手的教**
6. ☆李智凱如何才能做到？**信任教練**

☆成功需要有人教—

1. 林育信離開宜蘭後，李智凱怎麼了？
2. 我是天才型還是苦練型選手？
3. 我需要老師教嗎？

☆成功需要有人教—

1. 林育信離開宜蘭後，李智凱怎麼了？**慌了！不知道該怎麼辦**
2. 我是天才型還是苦練型選手？
3. 我需要老師教嗎？

三、遇到的困難，讓兩人崩潰的事—

1. 葡萄牙賽遇到的問題是甚麼？

2. 里約奧運遇到的問題是甚麼？

☆如果你喜歡這件事，你沒有害怕的權利

三、遇到的困難，讓兩人崩潰的事—

1. 葡萄牙賽遇到的問題是甚麼？面對大型比賽的臨場恐懼，抗壓不夠

2. 里約奧運遇到的問題是甚麼？面對舞台的緊張、失常、失誤、發抖，身體和一事是分離的（腦中空白，無法操控身體）

☆如果你喜歡這件事，你沒有害怕的權利

林育信如何幫李智凱？

林育信如何幫李智凱？

在訓練中心架舞台，想盡辦法幫他。

五、林育信不要天才型的選手，為甚麼？

六、《翻滾吧！男人》 —

堅持你喜歡做的事

1. 黃克強故事的啟示

2. 運動家的奮鬥人生、精神，

一路輸，「輸」教我甚麼？

八、台灣體操能站上奧運幾乎是不可能的任務，世大運奪金、團體第五—這成績讓整個體操團隊翻轉了！

1. 李智凱的影響力是甚麼？
2. 選手的成功路徑是甚麼？
3. 「45秒，累15年」這句話給我的啟示是？
4. 想一想，15年我做了甚麼？

八、台灣體操能站上奧運幾乎是不可能的任務，世大運奪金、團體第五—這成績讓整個體操團隊翻轉了！

1. 李智凱的影響力是甚麼？ 像漣漪，不斷擴散，影響國訓中心的每一個選手，相信奪金--我們是可以做到的。
2. 選手的成功路徑是甚麼？ 鍥而不捨，咬牙堅忍！
3. 「45秒，累15年」這句話給我的啟示是？
4. 想一想，15年我做了甚麼？

李智凱會成功的關鍵

1. 老師手把手的教

2. 師生彼此信任

3. 老師知道教學生的方法

4. 老師從來沒對學生失望，一心只想幫助他

5. 學生本身非常努力