

專任教練甘苦談

文 / 紀淑文



▲專長體能培訓過程—全隊跑步至竹圍漁港（圖／紀淑文提供）

桃園市自民國 98 年開始招聘第一批正式專任運動教練，因專任教練聘任制度剛上路，加上考量地方運動項目各階段銜接及發展，第二批的專任運動教練一直到 100 年 4 月才正式招聘，而我就是當時考上目前任教學校－桃園市立壽山高中，擔任柔道專任運動教練。

還沒考上正式專任運動教練之前，是因政府的專案才得以在 98 年 11 月開始以一年一聘的約聘方式進入桃園縣立壽山高中擔任柔道隊約聘教練，由於壽山高中是 98 學年度才改制成立的新學校，承蒙時任陳勝利校長大力支持，及林豪墩體育組長的協助，開啟我專任教練的任教之路，至今 8 個年頭過去，在多元教

育的發展下真的是感觸良多啊！

在壽山高中擔任柔道專任教練，負責校隊專長訓練，早 6:00-7:00 晨操，選手在晨操結束之後，就必須要回歸學生身分，進到班級裡參加早自習，跟一般學生作息相同，直到班級事務結束後才開始接著專長訓練。在學生上課期間裡，需要配合專任運動教練辦法規定的行政支援，協助處理體育行政相關業務，對於行政程序觀念毫無概念的我，常常像個無頭蒼蠅般總是抓不到處理流程及方式，每每遇到問題都必須打擾同事們，幸賴同事們不厭其煩一次次反覆指導及提醒，才能慢慢進入狀況，直至目前，對於行政協助



▲106年中全運合照（圖／紀淑文提供）

方面的能力還是有待加強。

因學校是由國中校地就地改制成高中，能用空間有限，在地下室停車場利用學校報廢矮鐵櫃圍起一處簡易柔道場，場中間矗立三根大型柱子，實屬克難場地，將近30位選手，能用的訓練空間很有限，身為教練除了開課表之外，還必須兼顧選手安全，狹隘的場地，常常在訓練中一個轉身的瞬間反應，就會撞上牆壁、大柱子或柔道墊之外的水泥地板，即便是做了防護措施，也只是讓場地顯得更擁擠。加上地下室還兼具排水需求，有過幾次因下大雨加上停電，有一半以上的

柔道墊泡在水裡。學校也是極力幫忙爭取校外用地增建設置柔道場地。無奈種種不可預期的因素，直到現在，仍不見任何動工的跡象，也只能是在有限的柔道場裡，做可以做的訓練。

當基層教練通常都要有過人的EQ和解決問題的能力，柔道運動團隊裡的成員，大部分是男生選手比較多，在這樣技擊項目裡，女性教練必須付出更多的時間跟精神，去教育選手，無論在專項技術、專項體能或者品性態度，都要加倍用心。還記得任教第一年，一位柔道界備受敬重的長輩，看中隊上有個

條件不錯的學生，在一次比賽場合裡，突然找我跟學生去談話，那位長輩當我的面，堅持要介紹學生介紹到其他柔道名校就讀，並說留在壽山高中沒辦法變強，因為你們教練是女生沒辦法教你太多……談話最後，我帶著微笑說聲謝謝老師後離開。這番談話讓我內心五味雜陳，也讓我認清現實面，要能勝任柔道專任教練這項工作，我必須要加倍付出更多努力，任何事情我都必須親力親為，舉凡柔道場牆面擦油漆，柔道墊邊框木條裝釘，甚至是柔道場淹水後的清掃工作，從小細節開始做起，除了讓學生在訓練外，也學到，在這個團隊裡，無論身分大家分工合作完成事情的成就感，培養大家互助的默契。再來是學生態度的養成，感謝壽山高中體育組全體認真的體育老師們，為了不讓體育班學生常被冠上頭腦簡單四肢發達的封號，堅持要求體育班學生除了專長訓練之外的在校時間，都必須按照學校規定時間作息，繳交作業和聯絡簿，甚至在段考前兩周都必須留校夜自習一個小時，養成靜下心讀書的習慣，對於沒有讀書基礎的體育班學生們來說，剛開始會排斥坐不住，但在班導師督促和教練的配合下，大多數的學生都會慢慢接受改變。

柔道運動是個身體接觸全身性的技擊運動，訓練過程非常辛苦，加上在台灣運動曝



▲ 2015 亞州青少年柔道錦標賽（圖／紀淑文提供）

光率不高，在招生選才方面，不像其他運動項目來的容易，招生來源往往都是由學校有柔道專長體育老師，為了讓學校裡部分高關懷學生有個正當發揮管道而組成的團隊，再經由柔道運動中的榮譽感去約束學生行為和態度，進而產生興趣再往國家代表隊選手邁進。這樣從無到有的歷程，都在考驗專任運動教練的能耐，隊上每個選手，都有屬於自己的成長故事。像是一個原住民雙胞胎哥哥，自小隔代教養，親生父母親因誤入歧途相識，



▲專任教練必須與運動員平時就保持良好的交流互動關係（圖／紀淑文提供）

不小心懷孕生下他跟弟弟，但父親家人不能接受原住民身分的孫子，所以出生後從沒見過父親，母親也因為工作關係鮮少見面，自小就由外公、外婆及阿姨扶養，教養方式是權威式管教動輒打罵，為尋求同儕認同，他學會了抽菸喝酒，因此被學校視為問題學生而轉介進入國中柔道隊，後來銜接上壽山高中柔道隊。升上了高中，因為在他喜愛的柔道運動上他願意付出更多心力跟改變，磨練掉他許多不好的脾氣及傲慢的態度，過程中充滿挫折與煎熬。為了讓他在柔道運動上獲得成就，教練必須軟硬兼施，適時做好心理輔導又必須刺激他的動力，經過一番的努力，高一下便入選國家代表隊，第一次參加正式

國際賽，就獲得 2015 年亞洲青少年柔道錦標賽第五名的佳績。接著在 105 年及 106 年全國中等學校運動會蟬聯兩屆冠軍，看到學生一路成長轉變跟改變，都是教練們最大的欣慰與驕傲。

擔任專任教練這份工作其實很吃力不討好，團隊招生問題，面臨少子化還有基層學校是否支持，每年都必須花費許多心思去延攬基層選手，在市立高中不比其他私校能夠用高額獎學金吸引選手就讀，尤其是國中成績較好的選手，往往都會擇優選擇獎金福利較優渥的學校就讀，因此會選擇就讀壽山高中的選手，教練就必須更用心教導，先是要培養好的學習心態，再將好的學習態度用在

訓練上，這樣的過程都需要時間來養成，有時付出的努力跟運動成績會不成正比，但堅持就會看到學生們更好的改變，對教練而言這樣很值得。

當然也不是每個學生跟家長都可以認同這樣的團隊經營模式，曾經有家長當著全隊學生的面前指著我說：教練！我很不認同你的教育方式。就因為教練希望他的孩子可以融入團隊生活，但他孩子自認為自己比其他人優異，常常藉故逃避團隊活動，甚至在訓練上會利用自己身材上的優勢去欺負較為瘦弱的隊友，家長附和學生的想法於是索性就辦理退隊。這樣在全隊面前跟家長的衝突，對教練的領導方式是一大打擊，在輔導其他學生後，教練也必須做出反省與檢討，雖然家長的個人因素是不可預測的，還是要避免相同衝突再次發生。

招生入學之後接著要擔心團隊運作經費來源，市立高中校隊經費來源全仰賴市政府及體育署補助，經費補助都依比賽成績按比例補助，曾經在全隊人數將近 30 人的狀態下，只獲得不到 10 萬元的補助，教練在苦無外界贊助來源之下，幸賴時任校長相挺及組長的幫忙，透過各種管道，為壽山高中柔道隊爭取到其他額外的補助經費，讓學生們能夠無後顧之憂的參與各項全國賽事，在這樣

的支援下，壽山高中柔道隊在 105 年拿下隊史上第一次的全國柔道錦標賽高中男子團體冠軍及高中女子團體賽冠軍的殊榮，在種種環境及經費克難的因素下，這也是始料未及的成就。

擔任專任教練的同時，我也是單親照顧兩個就讀國小女兒的媽，一早 6 點的晨間訓練，因為家中沒其他人可以幫忙照料，女兒們都會早起跟著一起出門參與訓練，太早起總是讓她們掛著倦容打著哈欠，雖然如此辛苦，她們也得接受。有時候遇到在中南部比賽，如果比賽時間較長，她們也必須向學校請假一同前往，造成學習進度落後，有時候回想，好像虧欠自己孩子們許多陪伴的時間，因為大部分都用在其他學生身上，除訓練時間之外還要擔心住宿學生吃不飽，偶爾幫忙煮消夜給住宿生吃。正因教練媽媽如此忙碌，女兒們都能體諒當教練媽的用心，所以當假日或閒暇時，盡量把時間留給自己女兒們，帶她們到處走走逛逛。或許在大家眼裡，必須承擔整個運動團隊還要兼顧家庭，感覺當教練很辛苦，但是能夠看著一群大小孩一起成長，也是一種驕傲與成就啊！