



攝／助天李 者記。防攻習練組分隊球機橄

# 我在其盡 格嚴很練訓

## 急著人令了看 步退而反成學大了上說昇坤李

記者 賴德剛／報導

「台灣現在的田徑隊員，只有在高中訓練最紮實，畢業後成績反而平平。」建國中學田徑隊教練李坤昇說，對國內基層田徑運動的看法。

李坤昇認為，學生在高中時期目標明確，就是為了爭取好成績以取得優秀大學甄審資格，所以在面對嚴格訓練時會較為認真。但進入大學之後，可能因訓練較自主或外務過多而影響進度，成績有時不進反退。他說：「有時候看了真的會很著急，但沒有辦法，還是要看大專教練能否督促學生，基層教練就算有心也插不上手。」

田徑訓練相當嚴格辛苦，教練往往不求回饋的指導學生。一只希望畢業的學生能偶爾回來看看教練，這樣，我就心滿意足了。」李坤昇感性的說。



展，跑慢下薩樹在隊徑田。習練的午下開。攝／助天李 者記

# 人生的泳士 堅持到底

## 呂尚遜說辛苦付出沒白費 獲得回饋挺甘美

記者 賴德剛／報導

白費，挺欣慰的。

「我捨不得放棄游泳隊，儘管再辛苦，還是捱過來了。」建國游泳隊教練呂尚遜感性的說。

呂尚遜指出，學生的課業壓力很大，但練習時間又不得不在早上六點半以錯開上課時間，有時真怕他們累壞了。不過幸苦歸辛苦，孩子們畢業後總會回來看他，而且游泳校友會每年都要聚會一次，讓他覺得自己的努力沒有白費，挺欣慰的。

建中泳隊目前練習狀況有些混亂，因為僅有一年級有體育班，裡面有五名游泳隊成員，二、三年級八名游泳隊保生則分散在普通班上課，體育班下午二時三十分即可練習，但體保生卻必須於下午所有課程全部結束後才能入池，不但游泳隊練習時間分散，還要避開學校一般生的游泳課，實在很不方便。

不過這只是過度期，再過兩年，三個年級都會有體育班，情形會改善。」他強調。

然而建中游泳隊最大問題還在苦無新血來源，雖然台北市國中游泳隊在許多，但呂尚遜說，大部分學生都會選擇進入離家較近的學校，所以建中泳隊招生困難。他希望從國小建立一貫訓練及升學系統，如此在訓練與招生上會較容易。

建中體育班師資		
項目	姓名	學經歷
田徑	李坤昇	台灣師大、台北市全國運動會田徑教練
游泳	呂尚遜	台灣師大
	傅俊騰	台灣師大、台灣師大游泳隊教練
網球	詹賢明	中興大學、中華青年代表隊教練
桌球	簡健華	國立體育學院、世大運銀牌
橄欖球	白萬應	輔大體育系、中華青年代表隊教練
	黃瀛龍	輔大體育系、中華青年代表隊教練

建國中學體育代表隊小檔案	
橄欖球隊	陸奕璋、林見民、黃維智、蘇柏綱、連玉如、謝佳廷、王開華、楊迦偉、王勝華、周家宇、林奇豐、陶廣寧、何英輔、吳彬宏、林聖恩
田徑隊	鄭名盛、鄭宏瀚、陳俊翰、劉偉凱、林俊宇、莊智翔、莊銘宏、莊凱翔
網球隊	徐振益、廖上瑋、曹瑞軒
游泳隊	黃柏瑋、林之麒、謝賢、謝銘、邱亦偉
桌球隊	黃仲瑛、鍾承儒、陳仕文、紀國鈞、許書瑞

建國中學小檔案	
建校	日據時代成立
地址	台北市中正區南海路 56 號
校長	吳武雄
班級數	高中 97 班
體育班	一班、高一 36 人
學生人數	4267 人
運動設施	400 公尺標準田徑場、網球場兩面、室外籃球場、游泳池、桌球室

# 廢偏可不 書讀和球打

## 心放可大來未 行前向步腳穩踏說明賢詹

詹賢明表示，打球和讀書是並重的，要有靈活的頭腦才能在球場上獲得好成績。但在很多家長為了讓自己的孩子能打好球，而要求孩子不斷練習，到最後把學業都放棄了，非常可惜。

他認為現在小學網球基礎不夠扎實，應加強，而小學、國中網球員畢業後應該打散進入各學校就讀，不要集中在某一所學校，這樣不但可以全面帶動各級網球運動風氣，也可以讓球員有更多比賽機會。

然而無論如何，他強調，練球的孩子都應該兼顧到學業，有了學業為後盾，孩子們再朝著既定的目標往前走，他的師長與家人就不會為他們的未來擔心了。



校長吳武雄與網球隊在網球場合影。記者 李天助／攝

記者 賴德剛／報導

「要提撥橄欖球風氣，就要從基層做起。」建中橄欖球隊教練白萬應堅定的說出這句話。他是黑衫軍一員，白萬應指出北部國中橄欖球隊很少，幾乎等於沒有，所以大部分球員都是進了建中以後才改練橄欖球，近幾年成績雖然不錯，但學生體能普遍較差訓練起來挺辛苦。

他認為，國內普通生雖然都是以成績為升學導向，但運動升學也是一個很好的管道，建議

一些體格好但較不喜學科的学生可考慮往這方面發展。

建中橄欖球隊以往因訓練嚴格，新生報到後總會有一半隊員主動或被動退隊，但今年收納的新員到目前為止還沒有人離隊。白萬應半難過半欣慰的說：「現在大多數學生會考慮處優不處劣，但建中橄欖球隊有這批球員不但身體素質比前幾屆好，而且都很乖很聽話。」

他最大的期望是球隊學生日後都能進入大學，有更好的出路。

### 白萬應說訓練挺辛苦 盼為學子闢出升學路