

母雞帶小雞— 從選手身份轉變為教練角色

朱芸萱

國立臺灣體育運動大學競技運動學系暨碩士班

我的專項是軟式網球，在此簡稱軟網，軟網項目傳至台灣以來，歷年戰績皆以中、南部的成績最為出色，甚至在我的家鄉—雲林縣，有著培育軟網國手搖籃之稱的美譽，因為命運巧妙的安排，我很幸運的加入溪洲國小——所擁有孕育數十年軟網國手經歷之傳統名校，過程中雖然曾有過放棄的念頭，但因家人的支持與鼓勵，讓我有勇氣繼續行走軟網這條體育路。

記得當時每天所操練的課表就是基本動作，那時的我，內心也會有很多疑問，想問教練為何要一直重複練著同樣的動作，感覺很枯燥乏味，但因為球隊的紀律，讓我把這問號吞了下去，繼續重複練習著課表；升上國中後，基本動作的量變得更多了，有時趁教練沒有注意，還會偷懶摸魚一下，但心中的疑問仍是存在，而在國中這階段就已經開始定型選手的基本動作，當時的我只是肢體不斷重複操作到基本動作，內心並未完全能思考理解基本動作的重要性，國中三年除了要到各縣市去比賽外，不外乎就是想要打進全國第一，代表學校、國家出國比賽開開眼界，就這樣國中去了兩次日本參加「山中湖」比賽，成績也算是亮眼，因此到了高中階段更想讓自己的球技再長進些，直升到雲林縣當地最高學府—斗六高中，由於該所學校主要還是以學科為主要目標，因此體育班的學生不可放棄學科領域，學長、姐也都會不時地提醒著我們這些學弟、妹們，以後考大學最終決定的還是學科成績，除非拿到保送權繼續往體育這條路發展下去，否則想往非體育方向發展都得一步一腳印，累積自己的學科能力，替自己打開另一扇窗；然而高中生涯想當然就是要力拼保送權，繼續朝著自己的國手夢想前進，高中三年除了努力練球外，學科也被壓得很重，在高中求學這段過程中，也曾有過放棄當選手的念頭，頭腦簡單、四肢發達是大眾對運動員普遍的認知，這樣的一個刻板印象著實讓我們這群練體育的選手們內心深處烙下陰影，而且在我高中最後一年時，碰到了一位不支持體育的新校長，

該名校長很注重學科，對於體育並不是很喜愛，甚至是想廢除體育班，代表學校出去比賽的經費也都被打折甚至是減半，那時的我們真的對這位新任校長很感冒，但回頭想想其實我想跟他說聲謝謝，因為他的阻擋讓我們看到了我們的確不能只鑽研在術科上，讓外界的人幫運動員貼上頭腦簡單，四肢發達的標籤，正因為他的要求，讓我們學習到要如何一起面對、突破這波低潮期，更因為他，讓我們體會了解到體育這條路雖然艱辛但只要努力堅持到底，抱著積極的態度還是能闖出自己的一片天空，謝謝當時的你讓我們能更成長也更茁壯。

高中畢業後，升上了臺灣體育學院競技運動學系，現已升格為臺灣體育運動大學，雖然前前後後不只一次出現過放棄國手夢的念頭，但家人都一再地分析與鼓勵，才能跌跌撞撞地堅持到大學階段，在這大學四年內自己就開始對自己允諾，第一：人生必須先要有目標才会有動力前進，因此給予自己從小就追求的理想目標—我想當體育老師，想當然爾這目標的確不易達成也要堅持到底才能有點小成就，一開始大一就開始詢問其他有考過中等師資的學姊要如何準備學校舉辦的師資大會考，由於我就讀的競技運動學系有三種方式作為進入中等師資的門票，首先是需具備國手資格簡稱甄審，一般當上國家代表隊並獲得名次，對學校有貢獻者，拿到修習中等師資門票的機率是百分之九十以上；第二個方式則以系上遴選方式，該審核方式是以學科成績加專項比賽成績，再以面試作為最後評定；最後的方式則是全校所有系所一起比拼筆試的分數，再加上額外的術科考試及面試，此方式為大會考，難度可說是比前兩項難很多，當時不知哪來的勇氣跟著隊上的學長去報名參加救生員的訓練班，從不會游泳到會，真的是很感謝學長的鼓勵我才能把游泳的技術應用在師資大會考上，在準備考大會考的過程中會有一些刺激你的人，想當初若不是因為刺激的人讓我有動力更專心的去準備，我想可能現在的我已經不知道在哪裡流浪了。在大學四年裡因為有修習教程的學分，班上學科排名第二名畢業，但很感謝我的導師—乃慧芳老師，因為導師的推薦，畢業前夕提名我為畢業班班代表上台代表授獎，導師的一個小舉動讓我深深的感動，在此還是想跟乃老師說聲，老師謝謝您的提拔與照顧。

大學畢業後，我分派到雙十國中進行體育教師實習半年，這半年期間正逢我們軟網亞運會的選拔賽，由於前面提到在大學四年的目標已達成三分之一，接下來就是想完成當選手時的夢想，心想：既然都已經當選手這

麼久了，至少不要愧對於自己去拼拼看自己的國手夢吧！選拔的過程中有很多突發狀況，但也都一一去克服了，感謝周秋萍學姊願意幫我找搭檔，讓我能順利的與嘉義縣的江婉綺學姊成為選拔的搭檔，選拔過程中也是一大挑戰，還好因為學姊的比賽經驗豐富，給予我很多的鼓勵，我們才能順利地選上 2010 年廣州亞運代表隊，在集訓的過程中有許多我需要去學習與調整的動作，這段刻苦的訓練與追求成績的執著，我想我永遠都不會忘記，著墨至此，當時的酸、甜、苦、辣都集結在一起了，這段回憶我會好好珍藏起來，等到當上教練時再與選手們好好細細的分享回味，在亞運集訓的這段期間我要感謝我的教練—黃錦洲教練，集訓的這段期間雖然很痛苦，但回憶起來卻很甜美，在這過程中也讓我了解到為何要一直練基本動作，為何要重複操作這些枯燥乏味的訓練課表，到了高階運動員階段還是以基本動作為主要訓練課程之一，其主要原因是基本動作是軟網運動的基本原形，必須要不斷的調整練習，基本動作才會更紮實，比賽的時候才能做出更對位、更流暢的高難度動作出來，從小的疑問終於在當了代表隊後一一獲得解答，以前的老師曾說過一段話讓我覺得真有幾分道理在，人到了一個階段開始學會主動去思考去反省才能使自己更成長與茁壯，真的是一點也沒錯！當時出賽至廣州亞運我們軟網突破了自己的成績，共獲得了 2 金 2 銀 3 銅的佳績，此次訓練的成果，對教練團及選手們來說也算是非常值得了。

亞運賽會結束後，又再度回到了面臨報考教師檢定的關卡，第一次報考時以兩分之差而落榜，這次要定下心來好好準備教師檢定的考試，準備期間每天都與書本相見，跟朋友見面的時間也變少了，還好有姊姊的陪伴及支持，我才能堅持到底不放棄，直到考完教師檢定才敢稍微放鬆自己一下，放榜時的心情是既期待又害怕受傷害，但還是去面對，看了榜單後我整個人都跳了起來，終於皇天不負苦心人，終於拿到教師的入門票了，只差臨門一腳就有機會變成正式老師了，對於自己所允諾的目標又向前一大步了，目前已完成了三分之二的過程，最後的三分之一還得繼續努力了，這也讓我了解到，其實運動員並不是真的頭腦簡單、四肢發達，而是肯不肯、願不願意花時間去努力而已，這樣一個過程希望能給學弟、妹們作為一個鼓勵與支持。

研究所學分修習完畢後，就直接銜接上體育教師的工作，但下班後得額外義務帶國中的軟網球隊，當然萬事起頭難，第一次的教練經驗就從這

裡展開了，剛開始對於帶隊的確是一頭霧水，但還好有學姊的幫忙與引導，讓我不至於手忙腳亂，關於帶隊方面除了要忙指導選手的動作外，還得注意報名比賽日期、該報哪些選手、訂飯店、訂火車票、注意參賽旅費是否足夠、跟學校申請購買隊服、球拍比賽用品...等，這些雜七雜八的瑣事都是球隊教練、老師該去處理的事項，另外由於我們學校沒有球場，還得四處跟臨近的學校或公園預借網球場地，而網球場大部分有會員制，只要有會員來，選手們只能從球場下來，讓位給會員練習，頓時間我才發現原來以前大人們一直跟我們說過當學生真好的含意就在這裡，在這短短的一年多、快兩年的時間裡讓我學習到、也了解到當教練的辛苦真不是一般人所能體會的，回想自己當選手時真的很幸福，只要單純煩惱練球的事情就好，當了教練後才體會到這個角色並不是外表所看到的那麼簡單，接了球隊後，除了要煩惱球隊練習狀況的瑣事外，還得煩惱球隊的生活品德教育及選手跟選手之間的團隊友誼、飲食...等問題，這些大大小小的瑣事，是以前當選手時從未想過也從未體驗過的過程，這特別的經驗確實讓我上了一堂特別的課程，也讓我了解到，教練的角色的確就好比第二個媽媽，要細心照料球隊的選手，球隊的凝聚力才會強而有力，然而從事體育事業，除了要協助推展體育外，更讓我體會到身為教職者的辛勞，記得古人韓愈曾說過這樣的一段話：「師者，傳道、授業、解惑」，從事教育工作者，除了奉獻自己、為國家教育未來的幼苗外，其教育者的精神都是以無私的付出、奉獻，為的只是希望看到我們所教育出來的孩子能懂得飲水思源，回饋社會，光看到這些舉動就會感到欣慰，說了這麼多，其實真的很感謝我生命中所遇到的老師、教練們，因為您的無私奉獻才能有今日小成就的我，最後最要感謝我的家人，一路支持我、鼓勵我讓我能堅持到底一圓國手夢並朝著自己所嚮往的教職工作繼續努力，爭取這臨門一腳的正式門票。



圖 1 103 年全中運軟網比賽，國女榮獲團體亞軍



圖 2 103 年全中運得獎慶功宴



圖 3 103 年球隊送舊



圖 4 103 年中華盃比賽



圖 5 103 年國中個人單、雙打排名賽



圖 6 103 年國中個人雙打排名賽第五名



圖 7 103 年國、高中團隊集合解說