

●黃呈堯教練（左一）指導學生戴文馨參加2001年亞青柔道錦標賽榮獲女子78公斤級金牌。



亦師亦友的柔道教練～

黃呈堯
MR. JUDO Coach

■ 黃呈堯小檔案

撰文：林麗如

生日：1971年5月17日

出生地：彰化縣線西鄉

學歷：國立體育學院教練研究所碩士

現職：臺北縣立明德高中體育教師

專長：柔道



指導成就：1997年指導學生紀淑文獲太平洋柔道錦標賽銅牌
1998年當選第一屆莫斯科青少年運動會代表隊教練
1998年第一次獲得全國中正杯柔道錦標賽高男團體冠軍
1999年擔任嘉納杯國際柔道邀請賽國家教練
2000年、2001年當選亞洲柔道錦標賽代表隊教練
2001年、2002年、2003年、2004年當選亞青柔道錦標賽六十公斤級銅牌
2001年指導學生陳丙坤獲亞青柔道錦標賽六十公斤級銅牌
2001年指導學生戴文馨獲亞青柔道錦標賽七十八公斤級金牌

運動成就：1990年臺灣省中正杯、全國中正杯高男六十五公斤級冠軍
1990年第一屆全國柔道錦標賽六十五公斤級冠軍
1990年~1994年入選亞運培訓隊
1992年~1996年入選奧運培訓隊
1995年第一屆太平洋運動會男子七十一公斤級銀牌
1995年當選世界柔道錦標賽六十五公斤級國手
1995年、1997年臺灣區運動會柔道六十五公斤級、七十一公斤級冠軍
1996年入選亞洲杯男子七十一公斤級國手並獲得銅牌

一、前言

怎麼樣訓練出好的柔道選手，甚至被外界認同是成功的教練？對柔道教練黃呈堯來說，教練對選手的獨到眼光，就是必要的條件。從黃教練學習田徑開始到轉而學柔道的過程，就是教練識才、惜才所成就而來。同樣的，黃教練也用「千里馬也要遇伯樂」的態度來實行，瞭解選手本身的資質後，給予合適的訓練方式，讓選手的成績加倍成長。

二、求學過程及擔任教練經歷

莊稼小孩，體育學科並重學

彰化縣線西鄉長大的莊稼小孩，黃呈堯。在鄉下田園邊跑出來的好體格，國小一年級就被選上幼兒排球隊的選手。只是接受訓練不到一年的時間，排球隊在教練離開後，被迫解散。黃呈堯也沒得練習，反倒還因為成績差，小一被留級。對成績也不積極的他，耐得住同學的冷嘲熱諷，所幸在級任老師阮秀萍的點醒之下，才認清學科的重要性。

沒了排球隊，黃呈堯改練習田徑項目，跳高、八十公尺短跑都有過上場比賽的經驗。不過，國小老師盧明教評估身材不適合在田徑場上發展後，正好遇上謝忠材老師成立柔道隊，被挑選入隊。在這段時間裡，黃呈堯回憶：「多虧了謝忠材老師以及他的妻子周雅萍，也是我的國小老師。謝老師專注於選手的柔道培育，周老師則是為選手的學科把關。由於，謝老師與周老師的堅持，當時，幾乎所有的家長都想把孩子送到柔道隊來接受體育與學科兼優的訓練。」

不過，黃呈堯升上國中後，缺乏教練的指導，不得不放棄柔道。他強調：「就是當年體育制度的不健全，才會導致選手有後繼無力的感覺，只能黯然放棄。」幸運的是，黃呈堯在國二暑假又意外遇到啟蒙老師謝忠材，才在老師的勸說之下，回到國小練習。

只是，中斷兩年的練習，黃呈堯再度上場比賽的結果，是差一點被勒昏，用眼淚和血吞下敗仗。引導他回到道場的謝老師，沒有責怪他的失敗，送給他柔道隱技的教學錄影帶，督促他繼續加油。黃呈堯在苦練隱技之餘，也許下承諾，如果成績不理想，就只能放棄柔道。不過，在面臨升學前的最後一場比賽，黃呈堯得到第三名，還因此升了黑帶，才未與柔道絕緣。

苦練柔道技巧，立志20歲當國手

除了謝老師之外，黃呈堯更要提到彰化國中張平和老師。張平和不僅鼓勵黃呈堯轉學到彰化國中就讀，並且擔任他的指導教練。黃呈堯說：「張教練是國手出身，為自己奠定了優良的柔道技巧，更因為張教練追求完美的個性，不但要求他要會用柔道擇人，而且還要擇得漂亮。」

黃呈堯認為，在張教練的磨練之下，他不僅柔道底子練得紮實，更因為教練的影響，暗自在心裡許下20歲之前一定要當選國手的心願。

國中畢業後，黃呈堯順利升上臺中新民商工。新民商工在當時來說，不僅是培訓環境好，對於選手的待遇，更有學雜費的減免，但只有五個名額。一方面是家庭經濟壓力，一方面也是柔道學生的角色，黃呈堯思考過後，發現自己的體型過於瘦小，想要爭取好成績，恐怕不易達成。

想贏得比賽，並拿到學費減免名額，黃呈堯花了三個月的時間苦練，甚至在這段時間內還要讓體重增加。高中時期，選手之間的競爭相當激烈，黃呈堯絲毫不敢放鬆，除了被選為臺中市模範生之外，更期許能在柔道場上擇倒對手。在那幾年中，黃呈堯在柔道場上幾乎是百戰百勝。高二代表學校參加團體賽，拿下高男團體冠軍，同一時間內，參加國手

選拔也得到第四名。升高三年，高男團體賽選一舉拿下臺灣省、全國中正杯、臺灣區三個賽會的三連冠。

相較於張教練的指導，賴萬煌老師強調：「練柔道的胖子要有靈巧的身手，瘦的則是要有強大的刀氣與技巧。」黃呈堯認為，賴老師的一句話就已經點出柔道的技巧所在。

升上國立體育學院後，18歲的黃呈堯，距離自己20歲當選國手的心願只剩下兩年時間，卻還是在大二時候，與國手選拔擦身而過。不過，他以第二名的備取成績，取得1991年大阪亞洲柔道錦標賽參賽資格。另外，也在大三時當選正力杯國際學生柔道邀請賽的選手，這兩次與外國選手互相切磋競賽的經驗

下，黃呈堯見識到來自世界各國的柔道訓練

方式以及柔道風格，並且從中體驗出，

教練的訓練方式與選手的培訓有絕對關係。黃呈堯的想法，在大四時遇到日本籍教練原謙太郎「一日一生」，今日事今日畢的嚴厲教學態度中，得到印證。

1994年，黃呈堯在廣島亞

運會敗北，沒選上國手，只能黯然從軍去。當兵生活軍事化的教育，反而更漸漸讓他體會到，生活教育以及正常的作息是一位選手的培訓必要條件。

加上當時連長張啓倉的鼓勵，從

軍時首次1995年泛太平洋柔道錦

標賽選拔，雖然落敗，但心中卻更

加堅定自己絕對有實力，果不其然再

次參賽，終於取得太平洋運動會國手出

賽權。「說實在的，很慶幸自己去當兵，否

則恐怕就沒有機會再回到柔道場上，也因為當兵的訓練，更深刻體驗，自己的成績有進步的空間。」說出這番話的黃呈堯，除了在第一屆1995年太平洋運動會中，拿下男子第三級銀牌之外，也拿下區運會冠軍。

退伍後，在同學的介紹之下，到三峽明德高中擔任代課老師與柔道教練之外，同時還兼具選手的身分。當時黃呈堯在當教練與選手不能兼顧的矛盾之下，堅持對柔道的喜好，在拿下1966年亞洲杯銅牌後，告別選手生涯。

SEIKO



●黃呈堯教練（右一）參加1996年亞洲杯柔道錦標賽榮獲男子七十一公斤級銅牌。

2003年指導學生黃永興獲亞青柔道錦標賽六十六公斤級銅牌
2003年指導學生葉小微獲亞青柔道錦標賽五十二公斤級銅牌
2003年、2004年全國中正杯柔道錦標賽高男團體賽二連霸
2004年指導學生吳嘉倫獲亞青柔道錦標賽七十三公斤級銅牌
2004年指導學生黃君達獲亞青柔道錦標賽六十六公斤級銅牌

2001年全國中正杯柔道錦標賽高男團體A、B隊分獲冠、亞軍
2001年~2003年獲全國中等學校運動會高男團體三連霸
2002年榮獲全國中小學柔道錦標賽高男團體賽A、B、C三隊獲冠、亞、季軍
2002年~2003年臺灣區柔道錦標賽高男團體賽二連霸
2002年當選釜山亞洲運動會代表隊教練
2003年指導學生吳嘉璋獲亞青柔道錦標賽七十三公斤級銅牌

三、指導成就

選手出身，

更能了解教練指導重要性

退下選手身分，對黃呈堯來說，內心實在不甘，在考慮到臺灣的環境無法培訓出更優秀的選手之下，把內心的期待寄託在學生身上，選擇以教練的工作，讓臺灣柔道界在世界稱霸。「臺灣的社會一直以來以升學主義掛帥，並未充分做到五育均衡發展的教有理念，並且更不用說為運動選手所做的生涯規劃，只要從一個選手的選材、啟蒙、訓練以至成材，這些步驟都有必須要連貫性的計劃。如果可以保障運動選手退休之後的工作，相信不管柔道是競技性，或是教育性都會有許多人的熱愛與參與。」

卸下選手身份後，黃呈堯專心訓練學生選手，但剛開始擔任教練之際，就讓他有如啞巴吃黃蓮一般有苦說不出。

當時，臺北市大理國中學生陳丙紳，他在1998年國二時，便獲選第一屆青少年運動會國家代表隊選手。在國中畢業後，堅持要讀明德高中，並且由黃呈堯當他的指導教練，寧可浪費時間在臺北三峽的車程

當中，也不願意留在北市接受訓練，甚至放棄獎學金，還得被指為是背叛師門的作為。陳丙紳的堅持，讓黃呈堯被外界批評為不會訓練選手，只是會挖角。這一番話聽在黃呈堯的心理當然有如刀割一般，當年還在柔道界中沒沒無聞的小教練，就要背負外界異樣的眼光。

外流的流言蜚語，黃呈堯知道他無法與外界爭辯，除了以成績證明之外，黃呈堯認為也必須給選手一個正確的人生觀念。也就是古人所云：「教師之職責，要做到能使學生能夠有立功、立德、立言理念與偉大抱負。」訓練陳丙紳的日子裡，不僅要讓他有成長，更不能因為外界的眼光，而做出錯誤的判斷與行為。果然，陳丙紳在2002年入選釜山亞運國手。

這幾年來，兩個人之間的堅持，終於在優異的成績裡得到印證。黃呈堯回憶：「當時，成績揭曉後，陳丙紳第一個動作就是抱著他大哭，說是成功的眼淚也好，說是洗刷這幾年的委屈也罷。」

黃呈堯說，陳丙紳的例子，果真是證明了千里馬遇伯樂的道理，任何優秀的選手，如果沒有遇上合適的教練，恐怕只會埋沒了選手的資質。

四、教練工作對自我及選手的影響

適當訓練方式，選手發揮空間大

升格為教練時，黃呈堯的年紀也不過是20來歲，和他所指導的學生，相差也沒幾歲。與其說是教練，倒不如說是兄長或是學長來得恰當。面對這一群年紀相近的學生選手，黃呈堯相當重視與他們之間的溝通，希望能在第一時間內發現問題。

當時，學生葉小微可以說得上是品學兼優，卻突然厭倦柔道，還有放棄的想法。在了解後，才發現父母親對她的期望高，既要她選上國手，也要考上中央警官學校。經過溝通後，黃呈堯取得葉小微家長的信賴，暫時不給孩子壓力，並且協助小微度過低潮期。最後2003年小微當選亞青杯國手並榮獲銅牌，也是中央警官學校的新鮮人。

另外，國中時期就曾拿全中運冠軍的戴文馨，也是家長期望高，但黃呈堯也發現戴文馨無法進步的原因，不是父母親的壓力使然，而是戴文馨的身材與練習動作是關鍵原因。黃呈堯認為，戴文馨的體型配合上原先練習的動作，無法有效發揮實力，因此花了整整一年的時間，重新訓練她。

一年的時間裡，戴文馨沒有任何表現，家長看了更是擔心，就連戴文馨自己也很心急，在黃呈堯嚴格的訓練當中，總會因為達不到要求而偷偷掉眼淚。黃呈堯與家長協議，繼續鼓勵女兒，就讓他當壞人。而最後的事實證明，在黃呈堯的指導之下，戴文馨重新來過的努力，拿下2001年亞青杯78公斤金牌。

黃呈堯認為：「伯樂不但要會識千里馬，更重要的是要知道如何訓練他們，讓本身的實力，更加倍釋放出來。」也就是因為如此，黃呈堯也從選手的表現上，得到對他擔任教練職務的肯定。

五、自我期許及建議

教中學，學中教

黃呈堯認為任何一種教練的模式均有其優點及缺點，也沒有一樣運動教練模式可以永遠成功。因此，教練必須依時空、環境與對象，在不同的情境選擇最適合自己的領導型態。

對於未來的選手訓練，他期許自己的教練模式可以不一樣，對於柔道訓練更要朝著多元化發展，因為隨著選手的年齡、條件以及比賽的任務都有可能導致柔道訓練的內容不同。他將秉持著「教中學、學中教」的態度，以自己的所學作為訓練基石，將目標鎖定於進軍下屆奧運會。

六、結語

採訪那天，與黃教練聊下來的感覺，他個人的故事還真是豐富。但在篇幅限制之下，只能簡單帶過。另外為了索取照片，也讓我印象深刻。黃教練手邊的相片實在太多，多數還是與學生一起合影。為了挑相片，還找來學生一起幫忙找。從他和學生的互動當中，讓我感受到他與學生間亦師亦友的相處模式。也難怪他會得到學生的認同。



●黃呈堯教練（位於蘇貞昌縣長右二）指導明德高中柔道隊參加2000年至2002年全中運榮獲高男組三連霸。



●黃呈堯教練（前排左一）與家人及學生至香港旅遊。