

泳界伯樂－李振昌

謝秉勳

國立臺灣體育學院

壹、前言

清楚自己的本分，投入專業上的執著，還需要清晰頭腦和過人意志力才有辦法塑造出成功的運動教練。薛惠玲與謝志君（2001）認為運動教練的功能是：一、具有伯樂之能力，發揮選擇千里馬。二、具有雕匠之能力，發揮使頑石變璞玉的功能。三、具有點石成金之能力，發揮提升運動技術水準的功能。目前任教於臺灣體育學院的李振昌老師，教學領域是游泳項目，教學認真也是有口皆碑，藉由訪談讓同學們更了解李老師對於運動教練的看法和理念。

貳、伯樂與良駒

歷史故事中的伯樂相馬，因為伯樂的慧眼相中一匹在平凡不過的拉貨車的瘦弱馬匹，相信牠就是他尋覓已久的千里馬，只是因為照顧不當，營養失調，只要調養一段時間即可證明牠是一匹千里馬；果真這匹馬經過調養後，日後在戰場上替楚王立下汗馬功勞。現代的教練就跟伯樂一樣，從選材管道找到有潛能的運動員，採取運動科學為基礎的訓練，使運動員達到卓越境界，在體壇上綻放光芒。

早期台灣社會，游泳池建設並不像現在普及可見，而鄉下農田的灌溉溝渠往往成為孩童嬉戲玩水的場所。溝渠危險性高，許多父母擔心安全，不願意小孩子靠近戲水防止溺水發生。天生愛玩水的李振昌老師，總是瞞著父母前往溝渠戲水。跟往常一樣前往溝渠戲水，意外地被大林國小游泳教練發掘其優秀的水性，並邀請李振昌老師加入大林國小游泳隊。的確這對李振昌老師的家人來說是一件不可置信的事情，沒錯！我的孩子竟然會游泳，一聽這孩子想要加入泳隊，由於有大林國小老師背書，家長便放心將孩子託付給教練訓練。這也使我們了解到父母要尊重孩子興趣的發展，如此一來教練就會有機會發掘更多有潛能的選手，更點出了教練、選手、

家長一些不可分割的關係。

過去本校有位專長游泳的學生，有超強爆發力和流暢的協調性，先天素質上相當不錯，但偏偏生活習慣不佳，使得運動成績停滯不進。老師卻視他為良駒，於是開始介入影響他原本生活方式，每天晨操前親自到宿舍叫醒他下水練習，強化他的技術，操練他的體能，而他也受到老師諄諄教誨，逐漸了解到自己的角色，更加愛護身體的保養，從頹廢不振的選手變成一位全國游泳冠軍，後來也出國留學，現在已是一位專科學校的專任教師，目前也在本校擔任兼任教師。他能夠有今日的成就都得歸功於李振昌老師的培養啊！

參、從選手投入的教練過程

李振昌自國小成為游泳選手後，出賽機會增多，也從井底之蛙見識到游泳比賽的殘酷，使好勝追求完美的李老師希望自己能夠有好成績。於是發憤圖強，辛勤練習，且皇天不負苦心人，果然在大林國中三年級時後，奪下台灣省中等運動會 100m 蛙式銀牌，還一併打破大會紀錄。其優秀成績不僅保送台中一中就讀，在課餘不忘練習，在高三時候，又獲得台灣省中等學校 100m 蛙式金牌。高中畢業進入體專就讀，從體專游泳隊陣容見識到來自全省各地優秀選手，隊員間彼此互相砥礪和吸收學長其他專項優點，李老師仍保持認真態度投入游泳，令他拿下台灣區運動會 100m 仰式第一名。

服兵役的期間，還投入現代五項的培訓，成為奧運儲備國手，正準備大展身手去參加一九八〇年莫斯科奧運會，國際間卻發生蘇俄入侵阿富汗，美國首次針對蘇聯攻佔阿富汗的行為，在莫斯科奧運中提出抵制聲明，而很多西方國家當時也表示同意，台灣亦表同樣態度，選擇不參加奧運會加入抵制，令李振昌老師感到十分惋惜。退伍後即回到體專任教。

在體專任教數十年載的李振昌老師是一位認真負責的良師，曾經因為重大疾病纏身接受治療，即使行動不方便，心中還是掛念學生和學校狀況，可看到老師吊著血袋撐著柺杖在學校和游泳池出現，令師生們十分感動。筆者相當敬佩老師對於教育的熱誠是如此專注，就算病魔也是無法擊敗他堅決的意志力。這股不肯對病魔妥協的強大意志力來源，主要是來自於老師心中堅信，一個人的超強意志力，可以力抗病魔，所以能夠瀟灑面對，生活如常。

肆、教練訓練方式

李老師的訓練方式，都按照運動訓練理論來做訓練安排，在晨操時總是能把技術的要領講解透徹。因為游泳這種運動技術性非常高，在水中要致力於減少水阻和加強前進動力，所以李老師在技術揣摩示範上就更加仔細教學。身體素質多是遺傳因素造成，後天不易去改變，所以老師他十分注重技術和體能的改善，目的就是讓選手了解即使沒有先天優勢，還是可以透過技術和體能改善，在比賽得到好成績。

在團隊管理上，李振昌老師指出早期教練偏向專制管理，只能服從教練一板一眼地指令，訓練課表也鮮少解釋內容；直到現在注重以人性和紀律並重的方式，讓學生自我決定和分析課表使學生瞭解內容、促使選手進步為目的。或許有很多嚴格、冷酷的教練，曾訓練出成績優異的隊伍，但這並不表示民主社會支持的行為無法達到團隊的工作凝聚。Westre and Weiss (1991) 的研究，不但證實工作的凝聚與專制的領導無關，更進一步地提出了有效率的互動和指導行為模式。

老師雖然表面上看起來嚴肅，其實私底下是非常關心選手的狀態，看到選手喪失練習動機或是體能走下坡，都會適時會給予選手建議改善和協助選手走出低潮。李老師樂於也鑽研訓練法找出適宜的訓練計畫，透過參加研討會，以學無止盡的態度把新知告知同學。在臺灣體院十分注重全運會和大運會賽事，平常課表也都是依照比賽目標而設定，其比賽日期都得配合訓練週期，針對各項比賽能力來設計。

伍、想建立的練習環境和氣氛

李振昌感歎地說：「練習環境很重要，指出許多學生在寒冷冬天缺乏意志力不願意下水操課，如果意志力強的選手增多，直接會引起團隊練習氣氛變強。」

除了意志力，李振昌老師堅定地認為選手企圖心十分重要，在團體中有共同求勝目標，自然會形成一股凝聚力互相感染，間接引起自動自發的練習態度，激發內在動機。老師相信每位同學都希望替學校爭光，然而就算沒有令人驚喜的表現，也應該認真練習不要自暴自棄。在專長練習時，老師時常說：「內心越想要，就會反映在行為上。」沒錯！仔細去回想游泳成績無法突破的時候，是什麼原因呢？筆者認為應該是決定於我們內心是

不是有強烈企圖心吧！這也是李老師時常掛在嘴邊的人生哲學。

陸、游泳選手的前途

人生每個階段都得扮演不同角色，李老師希望同學身為游泳選手就應當練習求進步，比賽求突破，從選手身分至現在教練角色，李老師始終認為要活在當下，做好分內工作最為重要。然而有些學生關心到游泳選手前途的問題，擔心游泳能有前途嗎？

李老師強調游泳是一個很健康、不分年齡的終身運動運動，更是許多復健運動的首選。現今國內體育老師門檻高、競爭大，僧多粥少，即使擁有教練資格也不見得可獲得進入校園的機會。但天無絕人之路，無緣成為體育老師也無妨，可以轉向游泳俱樂部從事教練工作，只要公司制度不錯都是一條不錯的出路。

李老師舉出日本這個國家對於俱樂部經營的成功模式，由於游泳是深受全日本重視的基礎體育項目，日本很多家職業游泳俱樂部，特別聘請優國內外秀教練來訓練選手，把培養孩子的游泳技能當成了一件大事。俱樂部對於一般民眾的體適能也十分重視，提供民眾訓練課表，安排重量訓練，加強游泳技術指導，刺激生理機能，達到健康體適能目的。意味著將來台灣游泳俱樂部經營也應會走向這模式，專業教練人才的需求會更多。

人人都會游泳在日本是一個普遍的現象，日本俱樂部教練制度的確十分成熟而台灣卻落後許多。李振昌老師肯定地表示相信在教育政策的推動下，將來學生利用游泳來當作健身選擇也會大幅提高。所以李老師樂觀地看待游泳選手未來的前途發展，勉勵同學從不一樣角度出發，也是可以找到屬於自己的一片天。

柒、終極目的

台灣是一個海島國家，國民與水之關係相當密切，在經濟情況許可之餘，游泳是相當適合民眾參與的運動。李振昌老師投入游泳教學數十載，培養出許多泳界人才投入游泳運動的最基層，老師散播這些游泳種子，有助於達到全民皆泳的理想。

最後，老師還回憶起在美國攻讀碩士時，其教授曾說：「人活著要有尊嚴，如身體健康，快樂生活，就會過的很有尊嚴；如果躺在病床依賴他人

的服侍就失去尊嚴。」李老師希望各位同學了解到「健康至上，生命無價，別讓自己輸掉健康，也失去尊嚴」。

捌、結語

運動教練是從事具有目標的「人影響人」或「人指導人」的工作者，教練本身的學養及指導方法都會立即影響選手的成就。這是各位同學必須了解注意的重點，在校期間更應該充實學識，時常與老師討教訓練經驗的分享，擴展自己眼界而不侷限於課本上。記住！心中越想要，你才有辦法得到成功。

李振昌教練資歷簡介

訓練成果

- 擔任 1980~2004 國立台灣體育學院游泳代表隊教練，參賽全國大運會榮獲十多次大男、女甲組冠軍。
- 入選擔任 1993 年美國水牛城世界大學運動會游泳代表隊教練。
- 入選擔任 1997 年意大利西西里世界大學運動會游泳代表隊培訓教練。

社會服務

- 擔任高雄縣、台中市游泳種子教師研習營講師。
- 擔任中華民國游泳協會國家級裁判、教練講師。
- 擔任中華民國游泳協會副秘書長協助推動游泳運動。
- 擔任台灣省體育會游泳協會總幹事協助推動游泳運動。
- 擔任中華民國大專院校體育總會游泳委員會委員。
- 擔任 1997 年台灣區運動會游泳比賽裁判長。
- 擔任歷年全國運動會競賽組副組長。

參考文獻

林其峰、郭桂華、林淑鈴（2004）：春風化雨之教練與我。台北市：久周。

簡曜輝、季力康、卓俊伶、洪聰敏、黃英哲、黃崇儒等 (2005) : **競技與健身運動心理學**。台北市：運動心理學會。

盧俊宏 (1994) : **運動心理學**。台北市：師大書苑。

延峰 (1995) : **實用運動訓練問答**。台北市：浩園文化事業有限公司。

劉淑慧、王惠民 (1997) : **實用運動心理問答**。台北市：浩園文化事業有限公司。

薛慧玲、謝志君 (2001) : **論運動教練哲學之重要性**。大專體育，54 期，66-70 頁。

主要聯絡者：謝秉勳

聯絡電話：0912-614144 E-mail：nwo0917@msn.com