

●大學時參加團體賽，廖俊強（左一）是同隊中最輕的，其他學長都重達90公斤及100公斤。



## 柔能克剛的柔道好手

# 廖俊強

### ■廖俊強小檔案

撰文：何立心

生日：1973年1月12日

出生地：臺北縣土城市

學歷：文化大學體育系

日本國際武道大學別科結業

美國阿肯色州立科技大學體育碩士

經歷：文化大學體育系講師、柔道隊教練、角力隊教練

清華大學體育室兼任講師

中華民國大專院校柔道、舉重委員會行政組長

現職：文化大學角力隊教練

專長：柔道、角力

運動成就：1990年臺灣區運會男子柔道60公斤級銀牌  
1991年臺灣區運會男子柔道60公斤級銅牌  
1992年世界青年杯柔道錦標賽60公斤級  
第五名

1992年-1995年臺灣區運會男子柔道金牌(四連霸)  
1996年臺灣區運會男子柔道60公斤級銅牌  
1996年日本正力杯國際學生柔道錦標賽60公斤級第五名  
1997年臺北縣十大優秀體育傑出青年

JUDO

### 一、前言

「在人類競走的決賽中，勝利並不屬於健步如飛的運動員；而是屬於腳步不停的人。」從柔道選手的轉戰角力教練的廖俊強，即使在選手時期，並不是最耀眼的明星，但一步步走上體育教育之路，廖俊強的耕耘從未停過。西方哲學家愛默生一席勉人持續努力的話語，更是他激勵自己生活和學習的箴言。

為了延續運動員的生命，廖俊強大學畢業後陸續前往日本、美國取經，回到臺灣更不計報酬，義務回母校指導柔道隊，終於得到文化大學一紙聘約，成為角力隊正式教練。雖然在國外，25到30歲才是柔道選手的巔峰，但是國內環境不允許的情況下，使得廖俊強也和別人一樣，一畢業就得為了餬口而工作。

即使錯過了黃金年華，但是向前看的廖俊強並不惋惜，因為他非常清楚，自己要的是什麼。「就算不走這條路，我覺得，只要把我以前練習時的精華拿出來，做任何事也都不會太差。」

### 二、求學過程及運動經歷

#### 延續運動生命，負笈美、日

廖俊強從小開始接觸柔道，高中、大學，一直到國家隊，經歷過不同規模的磨練，受到不同老師的指導，他認為，最了解自己、也最值得信賴的，還是啟蒙教練劉克峰老師。因為國家隊只是階段性的傳遞技術，劉老師卻是從小到大一直指導他運動和做人做事的各種道理，對他影響很深。

求學過程中有兩個學長羅友維和黃瑞澤，對廖

俊強的影響也十分深遠。學長們除了比賽時帶過廖俊強，平常練習或是參賽的心得，同儕之間也比較容易互相理解，交換經驗。

畢業後一句日文也不會講，廖俊強就單槍匹馬到日本武道大學深造，當時他的想法只有一個：「要延續自己的運動生命。」由於柔道和角力在日本的普及度和歷史，都比臺灣要久遠得多，因此他從日本學回的功夫，確實是國內還沒有發展的技術，也讓廖俊強進步很多。

日本的環境有多強呢？他形容：「全校有一百個黑帶，如果每天都跟其中一個輪流練習，要等三個月才能練到同一個人。」

#### 維持一定量級，減重之苦

個子不高的廖俊強，一開始是從60公斤級開始練習，後來就一直維持這個量級。不過，隨著運動讓肌肉變強壯，體重自然會增加，每次比賽前的「減重」，也就成了例行公事。直到他自己當了教練，選手們也常要在賽前，一口氣降低體重到符合參賽資格的標準，3、4公斤是正常，甚至一下子減掉7公斤、15公斤的也大有人在。

減重有多辛苦？廖俊強說，所有運動裡面，柔道或角力選手的體脂肪是最少的。因為運動的激烈程度，比起游泳或球類都還要更誇張。但是平常訓練量高，而且選手都會吃很多，所以體重一定沒那麼好控制。可是改變量級可能要適應不一樣的對手、打法，所以大家還是會選擇減重。為了快速減重，選手們訓練照舊，但是不能吃東西，甚至連水都不能喝，等到上場時，體重是掉了，但是戰力也跟著掉了，確實是兩難。

### 三、運動成就 重建國手信心

曾經拿下1992年至1995年臺灣區運會四連霸的廖俊強，對自己的成就十分謙虛，甚至在得知要接受訪問時，驚訝地大喊：「怎麼會找我？」

他說，雖然拿到四連霸，但是每次勝利時，心裡都沒有把握還會有一次；第一次當國手，坐飛機出國比賽時，心裡更是七上八下想著：「這會不會是最後一次？」

不過到了日本，廖俊強突然驚覺，在運動人口發達的日本，要當上國手比在臺灣困難多了；而能夠成為國手，不是一個體育選手最期盼的事嗎？因此心念一轉，廖俊強對自己說，如果他在日本，可能沒這運，也感到釋懷不少。即使那次成績不算突出，但比賽完後，廖俊強還是開開心心地回臺灣。



●亞特蘭大奧運會閉幕時，全場開心歡呼。

### 力圖優秀表現

四連霸是廖俊強從大二到畢業後一年創下的成績，大學期間，除了大一真正是在文化大學度過，其他時間他幾乎都在左營集訓。廖俊強說，當時早上練體能、下午練柔道，一天五、六個小時，一星期六天，幾乎算是半職業的了。但不論練習時多苦多累，比賽還是跟練習不一樣，包括了心理層面、體重控制、戰術調整，甚至不會怯場等因素，都會影響表現。廖俊強就替一名優秀的學長叫屈，「因為平常都打不贏他，但是比賽時學長就莫名其妙地輸了。」而不管對手是強或弱，廖俊強都要求自己，要用拼命的態度來應戰，這些頓悟也成為他執教後，訓練選手的秘訣。

### 四、運動對人生的影響 路無限寬廣

從柔道好手變成角力教練，會不會懷念柔道，還是也樂於在角力的領域安身立命？廖俊強說：「當然會很想再玩柔道啊！但是現實情況不允許。」他指的是以工作為依歸的大前提。

放眼臺灣體壇，選手的黃金時期不是看年紀，也不是熟練程度或參賽次數多寡，而是有沒有後顧之憂。對選手們來說，只有在唸書的時候，才可以拋開一切盡情地追求心中理想，等到工作的壓力降臨，又沒有職業隊或是後續的培訓環境讓他們發揮，能夠執著於原本興趣，繼續磨練自己的人真的是幾希矣！廖俊強很清楚這點，而且他也明白提昇自我的重要性，所以努力深造，參加各項研習和專業賽事的裁判工作，到目前為止，累積經驗不計其數，而他自己還是

## 1999年-2004年擔任柔道、角力等賽事國家代表隊教練

協助國內外運動代表隊訓練

日本講道館柔道審查參段合格

中華民國柔道協會審查肆段合格

A級國家教練證和裁判證

中華國家教練證和裁判證

相當謙虛。

### 先努力再問收穫

「剛開始回母校教學是想有一個機會，所以義務幫忙帶隊，因為現在要當老師真的很不容易，老師的缺太少了，雖然我是文化畢業的，但是也要讓大家都看看我是真的有心要為學校服務，否則這麼多優秀的人選，學校為什麼要選我？」

抱著不問收穫先付出的心情，廖俊強等到了正式職缺，成為角力教練。他說，其實角力和柔道一樣，都是身體接觸的運動，但是比賽時柔道有柔道衣，角力則是肉身接觸，不能用抓的攻擊，手法略有不同。但不管是擔任哪一種教練，廖俊強都盡量親自下場和學生練習，一方面可以實際了解學生的情況，另外也能減少距離感，增加信賴的程度。雖然廖俊強的體力沒法和精力旺盛的選手們比，他老實地說，陪他們練一天自己可能要休息三天，但他還是會堅持，休息夠了，再下場跟學生一起練。

讓身體持續的活絡，也算是一種養生之道。

廖俊強每天五點半

就要出門，才能趕上六

點半的晨操，一天要開

車兩個小時通勤，碰到比

賽前時間還會拉得更長，

但這些他並不以為苦；他比

較介意的反而是學生有時會挑

老師，因為廖俊強在角力界沒有國

手或是顯赫的資歷，可能不如別的教練

。廖俊強（左）和恩師劉克峰合照。

有說服力，所以也就更用心，希望以行動來證明。他的毅力和積極精神，都是持續運動和正面性格交互作用的結果。

### 五、自我期許及建議

活在當下

對自己的期許，廖俊強舉出三句座右銘——「永不放棄、把握機會、活在當下。」

他回憶從接觸柔道到現在，最嚴重的運動傷害曾發生脊椎移位，還有小學二、三年級時，練習間突然手肘可以向外彎，原來是骨頭斷了，小小的他一開始還不知道痛，後來看到手臂的怪樣子大吃一驚，才感到害怕而開始嚎陶大哭。經歷過全身是傷的年代，高中畢業時也曾想過放棄，但是看到教練劉克峰老師，為了教他們，每天從板橋騎單車往返土城，還因為花太多心力在學生身上，跟家人起爭執，不禁讓廖俊強開始重新思考自己的能耐。

「教練都這麼執著，我才到這裡就要放棄嗎？」於是他又繼續鞭策自己，加緊努力。

一路走過來，廖俊強很慶

幸自己除了沒放棄柔道，也沒

放棄課本，他並勉勵後輩，一

定要有求知慾，才能為自己的

運動生涯開創第二春。

「以前還在學生時代，有的教練

會跟學生說，好好打就好，書不必念。

但是這樣害了很多人。」廖俊強感慨地說，

過去對手，有的就是因為沒聽書，考不上大學又沒有出路，現在淪為賣鴿或是賭場的一份子。輾轉聽到這些消息，也讓廖俊強很難過。

「其實他們的運動能力並不比別人差，但是現在這樣……」。所以我很鼓勵學生，一定要為未來鋪路。」體育系畢業的學生可以從事哪些行業？廖俊強一一數出：「從社會和學校兩個系統來看，社會可以朝俱樂部健身教練、體育用品社銷售員，還有大專體育總會等組織發展，不過健身教練和銷售員並不是相當理想或有願景的工作，體育組織的職位又非想要就能如願。」

### 不忘追求提昇自我

至於學校系統當然就是教職，而這固然是目前看來體育系最好的出路，但是廖俊強的企圖心還不只於此。除了是因為學校職缺越來越少，他也希望自己有能駕馭更多領域。所以一

方面到美國深造體育教育，同時

也積極參與運動協會的活動，

好累積經驗、人脈。

「我同學說過一句話，

當體育老師要做什麼，總

不能到40歲還在教國民健

康操吧？所以我想到應該

拉高自己的層次。再過幾

年體力越來越受限制，勢必

要從第一線退下來，如果我

對社會體育或是體育行政完全

不了解，那就慘了。」

廖俊強鼓勵有志學生，可以多研究

運動防護傷害的範疇。「運動傷害防護不但需要高度專業，防護人員在美國也是屬於有認證和執照的行業，從包裝和處理開始學，現階段來說既實用，未來的发展性也夠，是值得考慮的方向。」

不過廖俊強也相當擔心，現在很多年輕人跟高手低，找工作不想付出，但對福利條件卻斤斤計較，像他從前以義務教練來求職的做法，如今的畢業生恐怕很少人能做到。

### 六、結語

一言一語都相當有條理的廖俊強，忠於眼前工作的同時，也不斷培養自己更多的能耐。帶隊之後，即使還有參賽的資格，廖俊強還是選擇讓學生有表現機會。不過埋藏在心中對柔道原始的熱情並未熄滅，他甚至會和學長們一起到世界各國，去看柔道比賽。這在一項相對之下比較冷門的運動來說，可謂相當瘋狂。

栽培後進、耕耘當下、計劃

未來，從廖俊強身上看到一個

全方位的運動人，運動員不再

是硬梆梆的肌肉和粗線條的

性格，心思細密、「柔」能

克剛是他最好的寫照。



廖俊強（左）和恩師劉克峰合照。

●負笈日本期間，受到老師春日俊和他的美籍太太鼓舞，使得廖俊強（右）心靈上也成長不少。