

●陳蘭芝教練（左一）2004年帶隊到夏威夷，參加泛太平洋體操錦標賽。



雕塑力與美全方位的 體操名師～陳蘭芝

■ 陳蘭芝小檔案

撰文：唐榮麗

生日：1966年6月27日
出生地：雲林縣北港鎮
學歷：文化大學體育系
經歷：體操專任教練、體育教師
現職：臺北縣立三民高中教師
專長：體操



指導成就：區運會及全國運動會女子體操七連霸、選手金牌數累積數百面；金銀銅牌總計上千面

運動成就：國中時體操跳馬、全能冠軍、團體冠軍

一、前言

體操的美感，來自於柔美的線條、悅耳的音樂、令人屏息以待的躍動翻轉和流暢的韻律感，與其說它是一項運動，不如說它是迷人的藝術作品，可能更為貼切。

要看到高水準的演出，選手們深厚的實力不可少；陳蘭芝教練多年來為訓練好學生付出甚多、更為體壇增加生力軍，雖然辛勞，卻始終如一，究竟是什麼力量讓她撐下去的？

二、求學過程及擔任教練經歷

腳部雖受傷，熱情毫不減

身材嬌小的陳蘭芝，柔軟度好、又不怕吃苦，從小就對體操有興趣。看到體操選手在高低槓忍高忽低的翻滾躍動、在地板上優美的舞姿，以及在平衡木上冷靜又精準的演出，小小年紀的她就相當佩服與嚮往，因此就讀雲林縣南陽國小二年級時就被選為校隊，走上體操之路。

陳蘭芝練得很賣力、有時受傷也忍痛訓練，再加上父母親支持，嘴巴雖然喊痛、還是習慣性地走到訓練場地，長期下來，奠定了深厚根基，不但常為團體贏得冠軍，國中時於跳馬、全能等項目也拿到金牌。

或許因為只顧著訓練、防護措施不夠完備，高中畢業那一年，腳傷就顯得嚴重，因此雖考上國立臺灣體育學院(省立體專)，卻不敢去唸，後來到醫院做詳細檢查，才發現右膝帶斷裂，動手術裝置人工韌帶後，疼痛才減緩，轉眼已過了十幾年。

由於傷得不輕，陳蘭芝雖沒去體院報到，但她對體操的熱愛絲毫不減，對這項喜歡的運動依然充滿理想，尤其看到有此天份的小孩，就希望能幫助他們突破瓶頸、達成目標。又因興趣和毅力，給了她很大的力量，雖沒去讀體院，她卻考取了文化大學體育系，並以半工半讀方式努力向前邁進。

三、指導成就

體操包羅廣，靠膽大心細

陳蘭芝曾在南港的玉成國小擔任三年教練，除了帶體操隊，早上還兼幼兒體能課程，1990年起，她正式以專任教練身分進入三重市的修德國小，2001年又轉任教職，到蘆洲三民高中擔任體育教師。

她指導學生總會叮嚀他們，體操是「運動之母」，訓練時必須膽大心細才行，所謂運動之母是因體操兼具協調性、柔軟度、爆發力與耐力等各項運動必備的條件，沒有協調性根本達不到平衡，柔軟度不夠就不可能有優雅美麗的線條和體態，缺乏爆發力則很難在瞬間做高難度旋轉、翻滾，耐力則考驗選手的持久性。

由於體操是結合力與美的表現方式，選手必須能動能靜，每一個細微動作都要冷靜思考、克服不安，才能有完美表現，因此必須膽大心細，在紮實的基本動作下才可能將美感、韻律發揮得淋漓盡致。

●陳蘭芝教練(右二)於1994年，獲臺北縣十大傑出教練獎。



前輩攜後輩，傳薪不打折

在十七年的教練生涯中，陳蘭芝帶出來的學生陸續締造多項佳績，在全國運動會(含臺灣省區運會)女子體操項目中就創下七連霸紀錄，除2001年中斷外，1993年起，都得團體總冠軍；全中運高中組也是獲團體冠軍的常勝軍。

她指導的學生，年紀最長的一批已經大學畢業，部分已擔任教師，像張琪、張鈴姊妹師大畢業後進入教育界；陳雅慧、郭曉嵐、高曉蓉畢業後也擔任教師，其中郭曉嵐回到母校修德國小當導師兼教練，因此形成「三代同堂」的有趣畫面。

陳蘭芝指導的學生歷年得到的金牌數累積數百面，但訓練學生絕不以量取勝，而是匠心獨運地精緻打造的方法，讓她們的潛能完全發揮，她說，孩子的每個動作、舉手投足的每個角度，都是她一次又一次用手「抓」出來的，換句話說，任何一個伸、展、收、縮、跳躍、旋轉動作，都是靠她的雙手慢慢「雕塑」出來的。

保護學生擺優先，自身壓力置身後

另外，為了保護好孩子們，學生在場上每個跳躍、翻轉訓練，她都要適時接住、抱住，免得受傷，選手們體態雖輕盈，但整個人的體重在重力加速度的情況下，「衝」到她懷裡，說不疼痛、不辛苦是騙人的。

可是為了理想、興趣，她就是甘願付出，尤其轉任三民高中教師後，下了課還是直奔修德國小訓練場，所花費的時間和心力卻沒有任何一毛錢的報酬，她常告訴自己，難得有孩子願意接受訓練，難道能撒手不管嗎？

陳蘭芝指導下的女子體操隊不僅得到全運會七連霸，若將每位選手得獎紀錄印成A4紙張，合起來足足有六十七頁，像張琪(張郁芳)就是她在修德國小訓練的第一批子弟，從1990年到2002年，張琪在全國中正杯競技體操錦標賽、臺灣省體操錦標賽、全國體操錦標賽、臺灣區中運、大專杯競技體操錦標賽等多項比賽中，就拿到五十五個第一名；她的姊姊張鈴(張郁芬)也至少拿到三十四個第一名，都是陳蘭芝的得意門生。

優秀學生多，指導更起勁

另外，高曉蓉、郭曉芸、郭曉嵐、陳雅慧、邱雅伶、賴盈璇、蔣育純、何宣瑩、曹淑佩、葉玉惠、廖宜萍、何敏娟、許曉倩、郭佩珊、郭佩伶、李佳芳、陳純敏、黃千容、徐詩涵、周婉如、吳雅雯、王瑋綾等，都是各項比賽的奪牌好手。她們有的進入杏壇為人師表，繼續教授後輩；有的則還在大學、高中或中讀書，努力打拚。

●陳蘭芝教練帶隊參加1991年全國中正杯體操錦標賽，成果豐碩。



四、教練工作對自我及選手的影響

練操伴讀書，關懷全方位

陳蘭芝指導選手不只訓練場上的體操技巧，「膽大心細」的態度也運用到各個層面，同時積極輔導她們的課業、生活，成為全方位教練，對學生來說，既像母親也像大姊姊。

由於部分學生家庭功能不佳，她為就近照顧，乾脆在三重市租屋與學生同住，人多時至少有七個學生加上自己的姪女，同在一个屋簷下，生活作息比較能夠一致，那時候，師生一起上學、一起到場練習、一起吃飯、一起回家，回家以後，她還要帶著學生溫習功課，深恐體操影響學生課業，因此責任重大。

不過，帶這些年齡正值叛逆期的少女談何容易，其中就有學生因受了朋友的影響，根本聽不進教練的話，眼看她快要偏離正途，心急的陳蘭芝一直與另一股力量拔河，不斷勸她、關心失方向而走太多冤枉路。

曾經離開陳蘭芝懷抱的這名學生，嘗試圖想回來，但給了她一次又一次的機會後，始終難以穩定，不過這名學生至少了解陳蘭芝教練的苦心，陳蘭芝則為她祈禱，希望她迷途知返，不要拿自己的未來開玩笑，這也是她對每個學生的叮嚀。

五、自我期許及建議

榮譽至上，理想第一

體操界朋友看到陳蘭芝義無反顧地義務指導學生，放棄休假、休息時間，縮短與家人、小孩相處時光，總問她「所為何來？」；也有人說，如果她繼續留在臺北市教，因為各項比賽得獎都可領取獎金，應該早已成為「百萬教練」，哪像現在連一塊錢加班費都領不到。

很多人為使生活無後顧之憂，積極爭取獎金，因

此臺北縣在全中運發給教練的獎金，由過去完全不發，改為對教練發給相當於選手半額的獎金，不過，陳蘭芝似乎從未把獎金看得那麼重要，甚至憂心為爭取獎金而訓練的後遺症。

畢竟為「榮譽」而勤練，與為「獎金」打拚，在心態和意願上就明顯不同，她只希望學生們了解，自己這麼拚是為了理想、榮譽，而不是為了獎金，也希望學生能理解，只要學生的表現好，就是她這個當教練的人，最大的成就。

「凡事要求盡力就好」是陳蘭芝最常勉勵學生的話，她認為注重過程比單看結果更重要，因此參賽時不必緊張、計較太多，只要拿出練習時的實力就不怕得不到獎，因此漫長的訓練歷程遠比短短的參賽時光重要，她說，訓練就是要專心，如果嘻嘻哈哈聊天，很容易受傷，關於這一點，陳蘭芝執行得相當嚴謹。

她每年都會帶著國小一年級學生玩體操，並從中挑選骨架小、矮又瘦的學生來訓練，只要其家長同意，就可以嘗試體操隊生活，不過很多小孩體驗一陣子後，因吃不了苦或新鮮感消失就會打退堂鼓，平均留在體操隊的不到十分之一，有時原來有二、三十人，最後卻只剩一人，好的話一個年級有兩人、三人或五人，參賽時，她要求學生臨場表現好即可，不必在乎成績好壞，因而選手們不會太緊張，這也是常得獎的原因。

體育靠團隊，亟須制度化

陳蘭芝提醒學生，不管參加任何比賽都要全力以赴，訓練時必須穩紮穩打，把自己調整到隨時可應戰的狀況，別因為只是參加小型比賽就輕忽。她舉例說，像澳洲辦理的青年奧林匹克運動會，因國內來不及辦理選拔賽，只能採全國體操錦標賽成績來推派選手，從這一點可了解，每一次的比賽都很重要，如果



● 蘇貞昌縣長於任內到體操練習場地，為體操隊師生加油打氣。

前一次比賽失誤，就可能失去下一次參賽機會，「機會」隨時需要靠自己掌握住，否則稍縱即逝。

指導選手十七年的陳蘭芝感覺，現在小孩的抗壓性、挫折容忍力都不如以往，因此需要更完善的輔導才行。至於教練部分，因國內還沒有完整的教練制度，常使運動教練徘徊在校門外，找不到進學校指導的機會。

她說，只靠一個人努力，要帶好選手有時心有餘而力不足，如果能在體育老師的基本人力下，再請專業教練，訓練效果可望更明顯，可惜很多縣市的教練，因進不了學校，只能自己開體操俱樂部或到那裡上班，不能把教練的專業知能和技巧傳承下去，實在很可惜，畢竟人才是珍貴的資源。

六、結語

學體操的孩子比起其他運動項目，可能更辛苦，陳蘭芝總是以「堅持」、「毅力」鼓勵她們，也和她們分享心情故事，在指導體操的十七年時光裡，她不計較時間、體力，也不在乎獎金、壓力，要的就是帶學生奔向理想、達成目標。

學生自我挑戰成功時的喜悅、不慎失誤時的沮喪，陳蘭芝溫暖的一顆心總是學生最大的精神力量，孩子們真情流露的表現，也讓她覺得窩心與貼心；有陳蘭芝的體操場地上，汗水與淚水之外，總是多了那麼一些溫馨與感動。