

永不放棄的柔道好手

■ 撰文者 ■ 盧延智

徐建信



1997年菲律賓馬尼拉市亞洲柔道錦標賽（後排左二為徐建信）

徐建信小檔案

出生地：台北縣板橋市

學歷：海山國小、海山國中、景文高中、國立體育學院運動技術系、國立體育學院教練研究所

經歷：西門國小教師、壽山國小教師、光啓高中體育教師、體育學院兼任教練

專長：柔道

指導教練：林肇基、陳輝然、紀俊安、侯碧燕、許智超

座右銘：「永遠不要放棄~沒有什麼困難是沒辦法突破的~要堅持」

現職：光啓高中體育教師、體育學院兼任教練

歷年成績：

指導選手姓名

◆嚴國哲 2001年全國運動會男子柔道第七級第一名

◆戴文馨 2001年全國運動會女子柔道第六級第一名

◆范耀華 2005年全國運動會男子柔道第三級第一名

◆陳怡雯 2006年全國中等學校運動會高中女子柔道輕量級第一名

前言

早期因為桃園縣發展柔道運動較慢，所以柔道國手都集中到台北、嘉義、台中三個地方，其中台北縣的柔道國手最多，徐建信雖然出生在台北縣，但是卻在桃園縣的栽培下發光發熱，在高中畢業後，就一直留在桃園縣內，為桃園縣的柔道訓練付出打拚，徐建信不僅僅是柔道高手，同時也是角力及摔角三棲的選手。

求學過程與經歷

※ 回憶當年，惜福感恩

徐建信從小就是個大胖子，最胖時曾經胖到120公斤，徐建信一直認為自己這麼胖，這輩子一定與運動無緣，一直到上高中練了柔道後才獲得改善，上大學後更是在短

短的半年內狂瘦了

30公斤，徐建信

害怕沒有持續

的運動，到時

體重又會直線

上升，因此持續

運動的習慣，也就變



1997年亞洲盃與菲律賓選手比賽

成了他喜歡上柔道的主要原因。

徐建信的父親是務農的農家子弟，家裡擁有大片的田地，因為都市計畫土地變更，讓他們家一夕之間成了名符其實的田喬仔，從小就在優渥的環境中成長，讓徐建信天真的以為，每個小孩都跟他一樣，能有高級的轎車接送上下課，要什麼有什麼，直到民國79年父親在商場上的投資失敗，散盡家產，讓當時正就讀大學的

徐建信，無力付出學費，

開始半工半讀，籌措

學費，這時徐建

信才知道，以前

所擁有的的一切

並不是理所當然

的。

徐建信在國中就



1997年亞洲盃與印尼選手比賽

教練

讀時，因為不喜歡讀書，父母親非常煩惱，當時也是柔道國手的舅舅，建議父親讓徐建信學習柔道，於是父親就將他帶進柔道館學習柔道，徐建信剛開始不懂為什麼學柔道的人，都要在地上打滾壓來壓去的，雖然那時候徐建信覺得，每天的柔道訓練對他來說是很累很辛苦，但是在學習過程中與學員相處得非常快樂，直到現在徐建信還是非常懷念，當初學習柔道的甘苦。



訓練小選手發展田

徑運動；除了柔

道，角力，田徑

以外，徐建信指導

過籃球隊，也曾在

健身房及游泳池當

過教練，所以徐

建信真是個多才

多藝的全能教練。

運動暨其他成就貢獻

※ 越多的挫折，激發出更多的潛能

徐建信在一次柔道練習時，不慎摔斷肩膀，傷勢相當嚴重將近一年時間無法正常活動，當時徐建信覺得自己的柔道生命已經結束，後來徐建信憑著過人的毅力，在療傷與訓練同時進行下，依然當選我國柔道國手，並代表我國出賽，在國際柔道場上揚

名，這時所有的辛苦和努力總算沒有白費，更沒有辜負用心栽培徐建信的教練。

在就讀國立體育學院時，徐建信拿下全國柔道冠軍，入選亞洲盃柔道錦標賽國手及世界大學柔道錦標賽國手等，並在越南柔道公開賽中，連續兩年勇奪第三名，及義大利國際邀請賽晉級到前16強，這都是徐建信永不放棄的運動精神，才有今日的光明前程。

徐建信回憶在義大利國際邀請賽的比賽中，遇上了實力堅強的地主隊，心裡的緊張跟壓力全寫在臉上，比賽上場時雖然全場熱烈歡呼，但徐建信卻因緊張過度，上場後只聽到自己的心跳聲和呼吸聲，在旁的教練大聲的叮嚀他，要冷靜應對，比賽開始後，徐建信漸漸的克服了心理上的壓力與緊張，拿出訓練時的專注與用心，使出渾身解數，竟然只花了18秒就把地主隊給擊倒，也跌破了全場觀眾的眼鏡，徐建信當時也受到地主國英雄式的歡呼，同時也為我國做了一次完美的體育外交，從那次比賽後，徐建信開始對自己有

信心，在國內的柔道比賽中也經常拿下冠軍。

徐建信經常因訓練而受傷，所以大家說徐建信是永遠的第二名，因為徐建信在比賽前，經常因不斷的練習而導致受傷，以致影響到他奪冠的機會，還曾有過連續12次都只拿到第二名的紀錄，也因為自己有這樣的經驗，徐建信在帶選手的過程都非常小心，注意選手的動作姿勢，避免因為受傷而錯失奪冠機會，徐建信也會在空暇時研究運動傷害常識，以降低因運動所帶來的傷害，只要有選手受傷，徐建信一定親自帶去看醫生，為的就是避免因延誤就醫或醫學常識不足時，誤判了選手的傷勢，從這些小地方都可看出徐建信的認真負責與用心教導。



1997年亞洲盃開幕典禮



1997年亞洲盃賽前集訓

期許與感想

✦ 運動國際化，學習更要國際化

徐建信認為體育交流已趨向國際化，現在的選手不但要和自己國家的選手競爭外，還要與世界各地的優秀選手一較高下，其中對我們備感威脅的就是中國大陸的選手了，因為我們的語言，文化背景相同，因此往後各種運動的交流會日趨頻繁，如果本身的競爭力沒有增加，那最後只有被淘汰的命運。

在國內的大環境注重的是成績與名次，選手艱辛的奮鬥過程是不被關心的，所以要給自己更多的信心和期許，有機會要多出國去造訪，學習不同的運動精神與教育文化，對國內體育的發展亦將是一大突破。

結語

徐建信現在就讀國立體育學院研究所，他希望自己能再學業上更上一層樓，讓大家都變對運動員，都只是頭腦簡單，四肢發達的刻板印象。

在自己的人生規劃上，徐建信努力的充實自己的英文能力，有空時會常聽ICRT英文電台，讓自己多聽、多說英文，增加自己的英文能力，希望將來有機會在代表國家出國參賽時，不但能拿下耀眼的成績，還能說出流利的英文為台灣做外交，徐建信也期許與各位選手，共同營造出一個國際化的訓練環境，培訓出更多為國爭光的亞、奧運金牌選手。



1997年越南第五屆柔道國際邀請賽