

●全家都是排球人。



## 要教到80歲的

# 排球教練～吳飛龍

### ■ 吳飛虎小檔案

撰文：陳湘儀

生日：1963年1月2日

出生地：雲林縣元長鄉

學歷：臺北市立臺北體育學院體育系

經歷：中華青少年排球代表隊教練

中華青年排球代表隊教練

全國運動會臺北縣排球代表隊教練

現職：臺北縣立板橋國中排球專任教練

專長：排球

FOCUS

臺北縣體育人物誌

Athletes



指導成就：  
1988年北區七縣市排球錦標賽冠軍  
1994年全國順安杯排球錦標賽冠軍  
1994年全國府城杯排球錦標賽冠軍  
1994年臺灣省中等學校北區排球聯賽冠軍  
1994年~1995年全國沙灘排球錦標賽冠軍

1995年全國永信杯排球錦標賽冠軍  
1995年全國省都杯排球錦標賽冠軍  
1995年全國莒光杯師生排球錦標賽冠軍  
1995年、2000年全國華宗杯排球錦標賽冠軍  
1997年亞洲杯青少年排球錦標賽金牌

### 一、前言

吳飛虎，這個名字很容易讓人聯想到飛虎隊，吳教練說這是因為家裡兄弟太多了，父親取到沒名字可取，才會取這個“做工人”的名字，不過說真的，皮膚黝黑的吳教練，看起來，還真有那麼幾分工頭的味道，不過他領導的團隊不是做工程，而是打排球。

### 二、求學過程及擔任教練經歷

**排球挑戰度高，深受吸引三十年**  
生性喜歡挑戰的吳飛虎，國小的時候看到別人在練習排球最基本的托球、碰球動作，一開始他認為應該很輕鬆，等到自己親自下場才發現，沒有那麼容易，越不容易就越想去挑戰。這項技術性很高的運動，從此就進入了吳飛虎的生命，尤其是排球爆發力

●吳飛虎教練（中）2001年獲頒優秀基層教練獎。

十足的攻擊動作，更是讓吳飛虎深深著迷「你成功的攻擊那一刹那，成就感十足，之前怎麼累就在那一刻那，轉換成興奮。而且排球的反應時間很短，對原本反應很慢的我，有很大的幫助！」

進入東方工商之後，排球隊的教練可以說是相當嚴厲，這也讓吳飛虎第一次覺得練排球很累，不過教練的要求都還算合理，所以選手的成績也不算太差。在經過這樣辛苦的過程後，吳發虎發現自己的球技的確是有進步，於是越來越有自信，對排球也越來越有興趣。

### 意外走上教練之路，

#### 將夢想寄託選手

原本在當體育老師的吳飛虎，接到來自高中老師的電話，告訴他教育部在招考專任教練，「那時候我愣了一下，我想我有辦法當教練嗎？後來就不管，先考了再說，報名了以後，就趕快翻以前的舊書本，但是也不知道該從何讀起，還好也不算難考，要錄取五十五個名額，我是第五十四名。」

以倒數第二名的成績低飛過關，當了教練以後的吳飛虎，把自己不能完成的夢想，寄託在選手身上。「現在當教練，以前很多我沒有學到的、或者是我做不到的，現在繼續把它完成，寄託在現在的選手幫我完成，因為我現在已經沒有辦法當選手啦！」



### 跨出成功第一步，

#### 模仿是學習的開始

剛開始當教練，吳飛虎說自己真的是沒有辦法“下手”，除了自己慢慢摸索，他也不斷請教其他有經驗的教練，帶隊出去比賽的時候也在看別隊的教練是如何讓他的選手動作顯得更流暢。「我常常有一句話說模仿「也是一種學習」，敢去模仿，我不怕人家笑。本來學習就是從模仿開始，直到現在我也還在模仿，即便是社會組的聯賽，我也會從中選擇國中選手做得到的動作學回來，進行操練。」

清楚基層教練的職責就是要培養日後的選手，吳

飛虎教練不怕被笑，用盡所有方法，規劃出對選手最有效率的演練，讓選手做出最正確的動作，對他來說這就是最好的事情。

### 三、指導成就

#### 苦等七年，聯賽冠軍終於到手

從1993年開始參加全國聯賽，不論當年所帶領的隊伍實力如何，吳飛虎教練都會把目標訂在奪得金牌。不過這個目標一直都沒有辦法達到，還有好幾次金牌都是擦身而過。「我一直都不相信我就是沒有辦法拿到冠軍，金牌閃過就代表技不如人，那就再來！」



●吳飛虎教練（前排左三）榮獲亞洲錦標賽冠軍凱旋歸國。

2000年全國國中排球甲級聯賽總決賽(國男組)冠軍  
2000年、2003年全國莒光杯師生排球錦標賽亞軍  
2003年全國國中排球甲級聯賽亞軍

1998年亞洲杯青年排球錦標賽銅牌  
1999年全國國中甲級聯賽亞軍  
1999年全運會男子排球金牌  
1999年全國中等學校運動會排球項目(國男組)銀牌  
2000年澳洲昆士蘭杯青少年排球錦標賽(16歲組)冠軍

就這樣越挫越勇，在打了七年以後，2000年吳飛虎教練終於拿下了全國聯賽男子冠軍。「那一年的勁敵是屏東的新園國中，雖然兩隊的實力相當，但是他們的選手經驗比我們充足，所以之前我就不斷在觀察他們每一個選手的動作，同時修正我們的缺點。最後總冠軍賽兩邊的選手表現都是一流的！雖然都已經打到筋疲力盡，但是精神都還是相當高亢，場邊的教練精神也已經繃到最緊，贏的那一剎那，哇！一時之間還回不過魂來，隔了幾秒鐘以後，才感受到拿到冠軍的喜悅。那一刻已經等待了很多年，那種喜悅到現在都還很清楚的記在腦海裡。」

#### 伊朗參賽遇暴動，學生難忘

帶團參加過無數國外比賽的吳飛虎教練，總是以榮譽心的觀念提振士氣，我都跟選手說：「我們出國背者中華臺北四個字，是代表從小學到現在教過你的老師和教練、還有你家裡的人也在期待，還有臺灣兩千萬人也都在等！先不要想說打贏這場比賽能夠有多少獎勵，要先把眼前的難關克服、完成任務，才對得起身上中華臺北這四個字。」

在國內練球的時候，要提供選手最好的環境，出國比賽要給選手充足的後援、和最安全的環境，這是吳飛虎教練的堅持。因為曾經有一年帶隊到伊朗比賽，就遇到了恐怖的暴動事件。「從一開始賽前的熱身就已經噓聲不斷，觀眾不斷的丟東西到場內，根本就沒有辦法繼續練習，這時候我請秘書要求伊朗大會要控制場面。」大會透過廣播在暫停了一段時間之後，展開正式比賽。

「中華隊每得一分，東西就丟下來，但是伊朗隊每得一分，全場就歡聲雷動，我們的選手算抗壓性很好，在這種情況下，還能辛辛苦苦的拿下第一局。但是這同一拿下可不得了，因為那一屆伊朗隊從預賽打到

決賽還沒有任何一隊從他們手上拿過局數，伊朗的觀眾根本沒有辦法接受中華隊拿下第一局勝利的事實，銅板、石塊、土塊、鞭炮……可以丟的全都丟到場內。」雖然大會再度廣播，但是局面已經無法控制，於是出動便衣警察抓人，但是群體暴動，警察也束手無策，後來只好出動鎮暴警察。「鎮暴警察一進來就拿棍子開始打人，但是當地的觀眾一鼓譟起來根本就不怕，甚至就跟警察打起來了，後來在最上層的觀眾甚至放火燒屋頂！」雖然中華隊的選手很想要再進行比賽，但是為了安全著想，吳飛虎趕緊將選手帶進休息室，後來在中華隊隊職員的要求下，大會派出兩排的軍人圍成人牆，確保中華隊代表從休息室到球場的人身安全！

中華隊當然很想贏，但是在這樣的折騰下士氣大受影響，最後只拿下了銅牌。這次的經驗讓吳飛虎教練更加堅信，無論比賽結果如何，選手的安全最重要！吳飛虎也深深體驗到觀眾的素質足以左右比賽成績，而他也相信，當年參與過那場比賽的人都會永生難忘。

#### 四、教練工作對自我及選手的影響 根除惰性，提升鬥志

與排球共度的這三十多年，吳飛虎改變最多的就是讓他更加重視責任，因而變得更積極。「我算是懶惰型的！但是當了教練以後，這些選手找來了，不可以放著不管，一定要對選手有所交代，能夠達到多好的成績就必須盡力去帶領他們完成。以前我還沒有當教練之前“散散的”，後來當了教練以後，學生很認真，當教練的就不敢鬆懈，慢慢的有成績以後，對自己更有信心，發現自己只要不要散漫，加上學生配合，在不太累的情形下就可以達到預期的成績，所以就越來越有責任感。」

有了責任感以後，鬥志也跟著被點燃。「我剛開始帶球隊的時候，鬥志還不是很強盛，因為我對自己的信心不夠，總是懷疑自己沒有辦法把隊伍帶到很強的程度，現在不會了，現在覺得自己不但可以做的跟別人一樣好，甚至還可以更好！鬥志加上除掉惰性，現在我每一天都覺得很充實，因為這兩樣目標每天都等在等著我。」

#### 五、自我期許及建議 練球沒師父，努力的人拿去吃

腳踏實地一路走來的吳飛虎教練，他的座右銘是「以前的老前輩告訴他的，時間雖然已經過了許久，但是他還是牢記在腦海中。」練球沒師父，努力的人拿去吃！我覺得很有道理，下的功夫有多少，回收也是相對的。因為我絕對要拿來“吃”，所以我要比別人更努力！雖然這句話相當白話，但是我覺得意義很好，我就永遠記起來了。」

「為什麼會說練球沒師父呢？因為你不能常想要靠別人教你，自己要找出癥結跟缺點檢討、改進，當然不會的一定要請教別人，但是自己要主動。」

#### 期許後輩飲水思源，傳承經驗

熱愛排球的吳飛虎教練，眼見越來越多的選手不肯當教練，他很感慨！「每一個運動項目都一樣，就是要飲水思源！如果是因為某項運動而有升學或者是打職業賽機會的選手，有機會擔任教練一定不能推辭！要勇敢去接受，繼續培養下一代選手。畢竟這項運動使你有別人所沒有的機會，我是認為有專長的選手，應該是沒有理由可以推辭，應該要理所當然接受帶隊的邀請，繼續把這項運動再推展下去！不可以說看以前的教練很累，就不肯當教練，要有經驗傳承，這項運動才不會斷！」

**就算80歲，也要繼續教排球**  
從吳飛虎的觀察，這幾年臺灣的排球水準已經不輸給中、日、韓、澳等排球強國，臺灣的選手大可以挺直腰桿跟國際上的好手一較高下。熱愛排球的吳飛虎期許自己可以教球教到80歲。「可能那時候教不動，讓年輕的教練去教，我就在場邊“碎碎唸”！」

#### 六、結語

吳飛虎教練的妻子是排球選手，兩個兒子也是在自己任教的板橋國中排球隊受訓，他說以後要帶著妻子、兒子、甚至是孫子一同看曾孫打排球。雖然是句玩笑話，但卻充分的反映出吳飛虎教練對排球的熱愛程度。

我想吳飛虎教練真的如他自己所說的「是做工人的命」，因為他注定的要一輩子為排球奉獻，直到80歲！

●吳飛虎難得偷得浮生半日閒。

