

世界第一的驕傲－陳圳龍

徐玉齡
國立臺灣體育學院

壹、前言

其實，現今還有很多人都不知道新式八人制拔河是什麼樣的一種運動項目？現今新式八人制拔河運動是體重分級的運動項目，下場比賽的人數為八個人，目前國內女子組有 480 公斤組跟 520 公斤組，但現在的國際賽女子組都是以 520 公斤為主軸，所以現在國內也因應國際賽的趨勢，也以發展 520 公斤組為主。記得筆者剛入學的時候，在班上自我介紹或是在其他課堂上自我介紹時，只要講到我的專長是拔河，大家的反應都很驚訝，就連課堂上的老師也很驚訝！他們就會說拔河也有專長喔，拔河也要練習喔，其實對這種狀況我已經司空見慣，因為我剛練拔河的時候，常常就有人會提出這樣的疑問，就連我的家人也都一樣，所以每次我只要講到這個話題的時候，我就有心理準備要再跟大家解釋一遍什麼是新式八人制拔河！但有時解釋了，就看大家一副不怎麼了解，甚至還有點看不起這個項目的心態，也許其他人這樣無心的反應是無惡意的，但在我看來真的讓我滿傷心的，讓我變得不敢再講自己的專長是拔河，變得有些自卑，不敢面對自己的專長項目。

但自從我們在 2004 年亞洲盃拔河錦標賽打倒日本勁敵獲得亞洲盃女子組冠軍時，我才重拾了信心，才又開始面對自己的運動項目「拔河」；之後又在 2005 年第七屆德國杜易斯堡世界運動會中獲得女子組拔河冠軍；2006 年則繼在愛爾蘭世界盃取得拔河錦標賽冠軍後，又在日本東京舉行的亞洲盃拔河錦標賽蟬聯冠軍，能獲得這些冠軍並不是憑空得來的，除了我們選手的努力之外，還有在我們背後默默的推手「陳圳龍」教練。

貳、當初如何接觸拔河運動

陳教練目前早上任職於「汎信工業股份有限公司」，這間公司是專賣拔河相關器材的公司，晚上除了在台北市立南港高工訓練選手跟練習之外，

還兼任南港高工夜間部體育代課教師，那爲什麼一個田徑專長的標槍選手會去接觸拔河這項運動？田徑跟拔河聽起來就是兩回事，這其中到底有怎樣的動機？怎樣的因緣際會？又是誰在這當中牽線的呢？陳圳龍教練說：

當時就讀台北體專的時候是田徑選手，專長為標槍，而當時拔河運動根本就還沒有很盛行，所以在中華民國拔河協會正式引進新式八人制拔河這項運動項目時，因為需要有隊伍出場比賽，於是當時北體專的老師郭志輝教授（現今已退休），透過他們班的老師郭燦星老師找擲部選手，體重在80公斤以下而且要「有力」的選手，因為當時的觀念就覺得拔河只要有力氣就夠了，也因為有這樣的機會，我才真正的認識新式八人制拔河，所以可以說是北體的郭志輝老師正式引領他進入拔河這個領域的貴人。

所以在這陰錯陽差的情形下，陳圳龍教練接觸了生平第一次的新式八人制拔河。也因為這次的經驗讓陳教練對拔河運動產生了濃厚的興趣，於是慢慢的將重心移到新式八人制拔河運動上，也慢慢的練出心得來。原本是個人項目的運動選手，忽然間碰到這種團體項目的運動，對陳教練來說是另一種新鮮的感覺，而且這個運動是往後退拉四米的運動，跟一般比跳得高、遠或是跑得快擲得遠或是得多少分的運動大大的不一樣，激發了陳教練的企圖心與上進心，於是就一頭栽入了拔河運動中。

參、對拔河的堅持與熱愛

有些人是從小就開始接觸自己的競技運動項目，也有些人是半路出家的，但不管自己是從何時開始接觸自己的專項運動，大家曾經問過自己是否真的熱愛自己的專項，是否可以爲了自己的專項付出別人所沒辦法付出的心力嗎？那陳教練爲何對拔河這樣的堅持跟熱愛，能對拔河運動樂此不疲，願意付出自己所有的時間，甚至自己除了教導之外，也以身作則地投入訓練當中？陳教練堅定的說：

憑的就是一股運動員的特性，因為本身就是田徑選手，要有成績就一定要付出，而且這是自己熱愛的興趣。像團隊的成績並不是一個人好就會好，要的是在繩子上的八個人一起付出一起努力，才會有好的成績；況且當年有一批台灣體院的女子拔河隊每個禮拜犧牲假日，北上來練習，看到

她們這群女生為了成績這樣奔波台北台中，不論是在精神上、體力上或是金錢上的付出，讓我有一股更不能放棄要和她們一起努力下去的心。

也因為這樣看到教練這樣每個禮拜假日陪著我們一起練習，讓我們大家更團結一條心，除了不想讓教練失望更重要的是也不想讓自己失望，因為都已經這樣花費時間在訓練上了，當然要在比賽場上有好的表現，獲得好成績，也想讓家人能夠真正的認同我們的選擇，因為我們犧牲了很多與家人朋友聚會的時間，所以有句俗話說：「有一失，必有一得」。但在我們幾個女生的心中，一開始只是一股想拼給以前看不起我們的人看－我們是可以的，不管有多苦，我們都熬得過去。但現在我們拼的是國家的榮譽，我們要做回我們原本的自己，不再為以前的紛紛擾擾，那麼辛苦的過日子，只求問心無愧。有句話說：「努力的人不一定會成功，但是不努力的人是永遠沒有成功的機會。」有時候機會是掌握在我們自己手中的，千萬要好好把握住，要不然就不知道下次還有沒有機會了。

肆、角色的扮演與調適

就因為當初接觸到拔河就深深喜愛上拔河運動的陳圳龍教練，除了教導訓練選手之外，自己也當選手邊練習邊鑽研各種拔河的技巧跟戰術，讓自己可以親身體驗各種技巧或是戰術的運用，也曾隻身到日本取經，學習日本拔河隊的經驗、技巧與訓練方式等等，回國後將所學傳授教導他人，就因此而變成選手兼教練雙重身分。林其鋒、郭桂華、林淑鈴（2004）指出，為什麼教練要稱之為教練呢？因為教國文有國文老師，教英文有英文老師，教運動的也有「運動老師」，所有的老師都各司其職，支撐起教育體系的運作。只不過，運動老師通常不在教室上課，而且也不稱為「老師」；他們被稱為教練，因為除了為人師者「傳道、授業、解惑」的工作之外，訓練學生也是他們的重頭戲，兩者合為而一，就稱為「教練」。

因為在女子拔河國家代表隊中，其中的一名成員是陳教練的老婆，因為老婆要參與練習，所以他們的兒子就必須帶在身邊，就因為這樣偶而可以看到教練在追逐打他兒子，讓沉悶練習中增添了另一種氣氛；那教練是否在練習或是比賽的時候，對自己的老婆會有差別待遇呢？答案就是：「一視同仁」，在隊上練習的課表或是在比賽上的指正，大家都是一樣的，並不會因為身分的特殊而有特權。訓練時就是跟選手熱心的參與練習，還有盡

心盡力的去想辦法能讓自己的隊伍還有自己的隊員能創造佳績，一回到家就是享受家庭的生活，那時又是另一種身分與情境了。

所以由此可見陳教練是可以將自己所扮演的角色區分的很清楚的人，知道自己演誰就像誰，將自己的身分調適得當；是教練時，就負起當教練的責任，該指導該糾正，都很正直，也會聆聽選手們練習後的感覺反應，來修正技術。陳教練也不是土法煉鋼型的教練，他願意吸收國際經驗，與自己的訓練模式作一個整合，讓訓練的效果可以有最好的發揮；是選手時，就跟選手們共進退，絕不摸魚，練習也都不遲到早退，這真的是我們可以學習的典範。

伍、隊伍帶領方式

每個教練都有自己帶隊的風格跟態度，陳教練的領導風格對男生隊伍與女生隊伍有不一樣的地方，那到底有哪裡不一樣呢？他說：

女生因為礙於體能跟意志力的關係，所以女生的部分我可能比較不會要求這麼多，但是會叫她們盡力而為，不要浪費了任何一場隊形或是體能上技術上的練習，在男生的部分我可能就會讓他們自己去體會，但是要求會比較嚴格一點，且因為女生已經拿到世界冠軍，就足以證明她們自己的付出是有代價的，而男生的部分可能礙於經驗的關係跟練習的時間不夠以及選手的汰換率偏高，目前最好的世界成績是世界第五名，亞洲第二名，但我相信時間再長一點，再過一、兩年相信男生的成績也會跟女生一樣拿到世界冠軍。

在團隊發展的研究中，團隊凝聚力是一個重要的變項，根據張志成等人，引用 Carron (1990) 指出，團隊凝聚力受到團隊大小的影響，且伴隨著團隊人數的增加，團隊凝聚力會下降。因為團隊人數增加時，成員本身組織以及使用策略的能力會降低，因而減少團隊中工作形式的凝聚力；相對的，當人數增加時，隨著成員密度的提升，在參與動機下降的情形下，社會形式的凝聚力也隨之下降。且一個教練除了必須具備老師的特質，還必須有領導統御的能力，尤其面對性格還在塑型階段的學生，除了鍛鍊體魄之外，心智的鍛鍊更是一個教練所必須肩負的重責大任，因為在技巧之外，心智往往是最後決勝的關卡（林其鋒、郭桂華、林淑鈴，2004）。

在陳教練所陳述的那段話中，應該是體恤女生，所以對女生會不這麼要求，就筆者看法，我認為女生的意志力不一定會比男生差，且也可能因為女生隊伍已經在世界比賽中有一席之地，所以女生隊伍自主性會變得比較高，紀律也會比較好，所以教練也不需要太要求，女生們就會將自己本分應該做的都做好。不管在任何的運動項目裡，女生的表現並不會與男生有太大的差異，在心智上來講，女生會比男生成熟一點，看的比較長遠一些。

陸、如何在失敗中站起來

我們大家都知道，沒有任何事情可以一步登天的，都是要有所付出，也都會經歷到「失敗」，我們也常聽到「從哪裡跌倒，就從哪裡爬起來。」但要怎麼爬起來呢？又要怎樣才能站得穩？陳教練提到：

失敗也是通往成功必經之路，因為我以前也常常失敗，如比賽中的失誤...等，但我會從失敗當中想辦法去能讓自己不要再跌倒，有失敗有跌倒有不如意的事情，我們才能找到如何站起來的方法，如何讓自己站的更穩，一開始，我們的女子代表隊也不是一朝一夕就如此成功，她們也是歷經過無數次的失敗，才找到成功的方法與道路，所以希望我們男生能藉由失敗的當中去吸取經驗來通往成功的道路，但是女生也不可以太掉以輕心，每場比賽都要戰戰兢兢的，不可因有現今的成就，而因此自大，則是必須要更謙虛，記住一句話：「勝不驕，敗不餒。」

有些人失敗了就因此一敗塗地，但也有人藉助失敗的教訓而加深了想成功的決心，所以失敗對每個人來說定義都很不一樣，有很多事情都是自己想法的一線之間，只要往好的地方想樂觀一點，沒有什麼事情是做不到的，筆者曾經聽過一句話：「只要機率不等於零，就沒什麼不可能」。所以在筆者的觀念裡，只要有機會就不要去放棄，因為每個機會都有可能是一個轉機。

柒、最終的理想與目標

每個人一定都會有自己的目標或是理想，有些人只要小小的夢想就很

滿足了，但也是會有人的目標是很偉大的，因為人因夢想而偉大，有了目標就有動機想要去完成，動機是讓運動員從事運動競賽與訓練的一種內在燃料，它可以讓運動員和一般人願意付出時間和精力從事運動（盧俊宏，1994）。在陳教練的心中到底有什麼目標跟理想呢？

我最終的理想跟目標很簡單，就是跟女生一樣拿到世界冠軍，但是這個理想是要靠男生大家一起的努力、一起的付出，但最主要還是要藉由興趣來達到整隊的向心力，讓練習不再是只為了練習，而是大家都喜歡熱愛這項運動，讓繩子能藉由八個人的發揮將世界盃的冠軍拉回來，站在頒獎台上，脖子掛著金牌，會場播放著我國國旗歌，看著我國會旗緩緩上升，讓台灣立足在世界上。

筆者自己曾兩度站在世界比賽的頒獎台上領獎，那種感覺到現在還深深的在我心中沸騰著，站在上面真的會想落淚，在那一瞬間會有「這一切都值得了」的感覺，在我還沒拿到世界冠軍前，真的不敢相信自己可以在世界的競技場上打敗所有的參賽隊伍，品嚐著甜美的勝利果實，現在我心中最後的一個夢想是：「當拔河運動列進奧運比賽項目的話，我一定要代表著台灣去拿回這面團體項目的金牌」。

捌、結語

現今的體育界中能像陳圳龍教練一樣身體力行的教練已經不多了，何況是將自己的專項當做自己的最愛，為了自己的最愛可以放棄很多生活上或是物質上的享受，寧願跟著選手們一起吃苦，一起努力，陳教練常引用我校前校長陳全壽說過的一句話：「只為成功找理由，不為失敗找藉口」。當作自己的指標，也希望送給每個運動員當作指標，每個運動項目一定都很辛苦且有不為人知的辛酸，所以要成功就一定要努力，這樣才能離成功的道路越來越近。

因為陳教練做人處世方面都是值得我們去學習的，學習他的執著、學習他這種永不放棄的精神，在團隊合作中，每位成員的動機行為會影響全體，全體的作用也會影響每一成員（許樹淵，1997）。所以在團隊中每個人都是重要的，每個人都是團隊中的一份子，如果要將團隊發揮到極致就必須靠團隊裡的每一個成員，在這當中當然也包含了教練除了在技術上的指

導外，還要有跟陳教練一樣的心態－就是在要求別人做到時，當然自己要先做到，這樣才能讓選手心服口服，不敢造次，使團隊有好的規範。

從古至今，我們大家都很清楚體育界是很現實的，要在體育界有立足之地就必須要有成績，而且是耀眼的成績；但是讓作者蠻不能認同的是亞、奧運運動項目與非亞、奧運運動項目的差別。就因為拔河運動是屬於非亞、奧運運動項目，所以在政府、社會上或是學校上的支持度都不是很高，在還沒拿到世界冠軍之前，很多人根本不看好拔河這項運動，雖然我們在 2005 年第七屆世界運動會我國女子拔河隊爆冷門為世運代表隊拿下第一金時，當時的報導沸沸騰騰的，但過了一陣子後就又銷聲匿跡了，誰還會記得這隊女子拔河隊！相對的，2004 年奧運會的奪牌選手，也可以得到很多的贊助、代言或是政府更重視奪牌項目的推動跟發展，而我希望不管是政府或是社會能為非亞、奧運的運動項目多一點的關心，因為還是有很多的運動選手為了國家榮譽在奮鬥。

由此可得知，現今社會上的人都是只注重結果，往往忽略了過程裡揮汗如雨的辛苦，運動員生命是有階段性的，所以運動員要更懂得包裝自己，走出國際，且要有未雨綢繆的計畫，多充實、加強自己，也許運動員以後的出路不一定是當老師，有可能也會進入「教練」這職場，所以以後想當教練的運動員們，一定要有一套，也可以從別的教練身上學到很多自己所欠缺的，要讓自己的思想多元化一些。



陳圳龍教練資歷簡介

個人經歷方面

- 現任中華民國拔河協會國家級 A 級教練及裁判。
- 89、90、91、92、93、94、95 年擔任中華台北 國家拔河代表隊 男子隊教練。
- 2005 年第七屆世界運動會擔任中華台北 國家拔河代表隊 女子組 520 公斤級 女子隊教練 榮獲冠軍。
- 2006 年世界盃拔河錦標賽擔任中華台北 國家拔河代表隊 女子組 520 公斤級 女子隊教練 榮獲冠軍。
- 榮獲 95 年體育精英獎--最佳教練獎。
- 89、90、91、92 年擔任教育部全國各級學校、各縣市 B 級教練講習之講師。
- 90 年代表中華民國拔河協會 赴日本參加國家 A 級教練講習會。

運動專業證照

- 84 年取得中華民國拔河運動協會 B 級教練證。
- 85 年取得中華民國體育運動總會國家級拔河運動教練證。
- 86 年取得中華民國田徑協會 B 級教練證。
- 87 年取得中華民國拔河協會 A 級裁判證。

參考文獻

- 林孟逸、盧俊宏 (2001): 運動員目標取向與運動樂趣來源之相關研究。台灣體育心理學報, 1 期, 57-70 頁。
- 張志成、蔡守浦、賴正全 (2003): 團隊大小對團隊凝聚力影響之研究。台灣體育心理學報, 2 期, 33-45 頁。
- 林其峰、郭桂華、林淑鈴 (2004): 春風化雨之教練與我。台北市: 久周。
- 許樹淵 (1997): 運動科學導論。台北市: 偉彬體育研究社。

主要聯絡者: 徐玉齡

聯絡電話: 0982-580515 E-mail: loveray125@hotmail.com