

●蔡明志教練與雅典奧運跆拳道金牌朱木炎(左)及銀牌黃志雄(右)選手合影於希臘雅典。



作育英才無數的幕後英雄

蔡明志

■ 蔡明志小檔案

撰文：雷鳴

生日：1958年9月21日

出生地：雲林縣東勢鄉

學歷：中國文化大學運動教練研究所碩士

經歷：輔仁大學體育室(系)專任助教

中華民國大專跆拳道委員會總幹事

中華民國跆拳道國家代表隊教練

奧運、亞運及世界大學運動會跆拳道培訓隊教練、總教練

臺北縣體育會跆拳道委員會副總幹事

大專跆拳道委員會總幹事

現職：輔仁大學體育室(系)專任講師

上海體育學院博士班就讀中

專長：跆拳道、桌球



指導成就：成人組國際性比賽冠軍2次
全國性比賽冠軍14次
國中組國際性比賽冠軍3次、全國性比賽冠軍4次
國小組國際性比賽冠軍1次、全國性比賽冠軍2次

獲獎紀錄：行政院委會一等三級國光體育獎章
行政院委會一等三級國光體育獎章
行政院委會二等三級國光體育獎章
行政院委會二等三級國光體育獎章
行政院委會三等三級國光體育獎章
行政院委會三等三級國光體育獎章
全國性各級錦標賽最佳教練獎十次
(世界杯金牌)
(亞運金牌)
(世界杯銅牌)
(世錦賽銀牌)
(亞洲杯銀牌)

一、前言

蔡明志出生在雲林縣東勢鄉復興村，這是一個民風樸實、鄉土味十足，且具有南臺灣臨海風情的美麗小鄉村，蔡家是純樸殷實的農家，蔡明志的外公是大陸唐山武術師傅第二代傳人。

蔡明志的父親蔡榮敏（65歲）是村庄武術（宋江陣）第三代傳人，也曾榮獲雲林縣運五千公尺金牌，在東勢鄉開設國術館，蔡榮敏為人公正、熱心公益，且不在乎政治，深受村民的信任與推崇，常受託排解地方紛爭，及代表村庄出席各項宗教活動，是地方上備受尊重的長者。

二、求學過程及擔任教練經歷

歡樂童年，小時了了

由於蔡明志有一個國術教練父親，因此從小受父親的影響，就感染著對武術的熱愛，父親教導蔡明志練武健身，學習拳法、兵器等，蔡明志5、6歲時表演功夫就有模有樣，還在著名的北港鎮朝天宮表演演武術，供人拍攝紀錄片，小時候的學武經驗，讓蔡明志終身對於武術有一份執著信念。

兒童時期的蔡明志十分快樂，他就讀東勢鄉明倫國小，小時候與玩伴在廣闊的田野與菜園間追逐嬉戲，沒有喧擾的車聲與嘈雜人聲，在稻香蟲鳴的村庄中跟隨父親習武，蔡明志身手靈活矯健，全身充滿運動細胞，因此講國小時，就是學校躲避球、桌球隊的靈魂主將。

蔡明志初中就讀虎尾鎮私立揚子中學，雖然是出名的升學學校，但他在學業方面表現平平，反而是運動項目表現十分傑出，獲得全縣桌球比賽個人賽第一名。

成功地轉換跑道

蔡明志大專就讀臺北縣泰山鄉黎明工專電子科，運動競技方面表現突出，桌球蟬連四年全校個人單打賽第一名，並且擔任三屆桌球社長，他就讀黎明工專時是先學柔道，1976年二年級時才加入跆拳道社。

蔡明志就讀黎明工專時，正逢李小龍的功夫電影風靡全球，由於自己從小有武術基本底子，他當時深受李小龍的影響也喜歡上跆拳道，並且熱愛跆拳道幾近瘋狂，校園中常看到他練習跆拳道虎虎生風的身影，他並且代表學校參加跆拳道比賽，獲得多次獎牌錦標，同時擔任跆拳道社長二年，畢業時在國父紀念館他獲頒體育績優獎。

蔡明志於1985年服完兵役退伍後，利用少許積蓄在新莊市中正路開設「黑帶跆拳道館」開班授徒，並且擔任新泰國中、豐年國小及國泰國小等學校的跆拳道隊義務指導教練。

蔡明志因為在求學時擔任社團的領導幹部，學習到領導統御，與系統性行政後勤訓練



●蔡明志教練在協助我國榮獲雅典奧運二金一銀佳績後，更不遺餘力的推動奧運小選手訓練營，厚植奧運的生力軍。

的經驗，對於他經營道館的幫助很大，短短四年期間，道館訓練出的選手，就成為國小、國中組的臺灣冠軍隊伍，跆拳道館的業績蒸蒸日上，成為全國具有知名度、頗受矚目的道館之一。

蔡明志擔任跆拳道基層教練期間，有感於自己對於體育專業知識的不足，因此在1991年重拾書本，插班考進輔仁大學體育學系，就學期間半工半讀，讀書之餘不曾一絲懈怠跆拳道的訓練工作。

三、指導成就

戰績輝煌

蔡明志就讀輔仁大學體育系期間，曾屢次代表臺北縣、國家跆拳道代表隊，參加臺灣區運動會得到三屆女子、一屆男子團體冠軍、1999年、2001年、2003年的全國第一、二、三屆全國運動會團體冠軍，及法國、美國、德國、西班牙、比利時、大陸及中華臺北等國際公開賽，獲得多次團體前三名的錦標。

蔡明志讀輔大時，因為年齡較長又有實務工作經驗，擅長協調溝通，領導統御的能力強，大三時被推選為輔仁大學轉學生聯誼會會長，期間首要任務是健全組織與照顧遠道同學，蔡明志出資贊助編印轉學生的通訊錄，並提供房間給二位轉學生免費住宿，與輔大的轉學生們相處極為融洽，在輔大汲取體育專業知識，及求學的溫馨經歷，讓蔡明志回味無窮。

從輔大畢業後，蔡明志立刻獲得當時甫上任擔任體育系主任的陳鴻雁，聘任為體育系專任助教兼輔大跆拳道代表隊總教練，在追求自我成長與系上師長鼓勵下，1996年蔡明志又在職進修，考取中國文化大學運動教練研究所，進修期間好學不倦，研一時獲得文化大學運動成就獎與獎學金，研二時獲頒訓練成就獎與獎學金鼓勵。

蔡明志擔任輔大跆拳道代表隊教練期間，在他用



●蔡明志教練(中)擔任2003年世界大學運動會跆拳道總教練榮獲團體亞軍凱旋歸國。

心指導選手下，輔大跆拳道代表隊由大專運動會比賽敬陪末座的二級隊伍，躍升為爭奪團體冠軍實力堅強的一級強隊，並且在大專運動會中曾榮獲團體冠軍二次、亞軍四次、季軍四次，戰績輝煌。

蔡明志取得碩士學位後，很幸運的留在輔大擔任體育室專任講師，並繼續擔任學校跆拳道代表隊甲、乙組總教練，2000年擔任世界大學跆拳道錦標賽教練榮獲團體組第三名，2002、2004年擔任世界大學跆拳道錦標賽總教練均榮獲團體第二名，2003年大邱世界大學運動會擔任跆拳道代表隊總教練榮獲團體第二名等國際賽佳績。

在大專跆拳道委員會主委李寧遠博士的邀請下，蔡明志擔任委員會執行秘書，並在2000年舉辦大專跆拳道錦標賽，那次競技多達79校、108隊參加，那次比賽蔡明志指導的輔大跆拳道隊榮獲4金、1銀、6銅佳績，及男子甲組團體亞軍、女子甲組團體季軍，成績斐然。

臺北縣十大傑出運動教練獎
臺北縣體育推展有功人員獲獎三次

默默耕耘與付出的幕後推手

蔡明志教練從1985至2004年期間，訓練跆拳道工作從未間斷，2003年他獲晉升跆拳道國際七段，並獲中華民國跆拳道協會王素筠理事長推薦參加2003年在德國由世界跆拳道聯盟主辦的第一屆國際教練講習，成為我國首位跆拳道國際級教練（WTF，世界跆拳道聯盟認證），目前擔任跆拳道協會訓練委員及晉段（黑帶）測驗官。

蔡明志在二十年跆拳道教練生涯中，指導運動員獲得臺灣區比賽團體冠軍二十次，榮獲最佳教練獎十次，及培養出數位世界級與亞洲級運動員，因此榮獲行政院體委會頒發的金質國光一等三級體育獎章二座等榮譽。

2004年雅典奧運，蔡明志負責擬定我國選手奧運總訓練計畫、資訊蒐集、戰術分析的工作，成為推動朱木炎、陳詩欣、黃志雄等國手獲得奧運獎牌佳績的幕後人物。

四、教練工作對自我及選手的影響
知己知彼，百戰不殆

蔡明志說，資訊教練的工作主要在瞭解各國選手實力、比賽資料與情報的蒐集，並和教練團、選手做出分析研判，研擬各種應戰對策，使選手在正式上場前能多瞭解對手狀況，知己知彼以利贏得比賽。

蔡明志在研究方面寫過多篇實務性（比賽）探討論文研究，例如：2000年奧運跆拳道奪金訓練計畫；世界跆拳道錦標賽女子得牌選手攻擊動作型態之攻擊率、得分率及得分數之分析；雪梨奧運我國男子跆拳道銅牌英雄志雄選手比賽攻擊型態之分析研究；我國跆拳道選手準備參加2004年雅典奧林匹克運動會青英專案培訓計畫之擬定；2004年雅典奧林

匹克運動會跆拳道比賽報告書；2004年雅典奧運男子跆拳道第一量級金牌選手比賽技術分析研究（榮獲2004年運動訓練學國際論壇海報論文發表優良獎；雅典奧運男子跆拳道第一與第二量級精英選手測試實技術分析比較。

理論與實務結合

蔡明志還有多篇學術性論文，包括跆拳道技術與戰術之分析研究；跆拳道比賽對血乳酸、血尿素氮和血清肌酸肌酶的影響；跆拳道實戰競技基本身法與步法概論；跆拳道運動體能結構與訓練法；淺談跆拳道運動發展情形與展望——以中華隊為例；古代與現代奧林匹克運動之探討（榮獲2003年臺灣運動教育學會91年度年會暨論文發表會海報論文佳作獎）；跆拳道協會經營策略與奧運奪金團隊成功運作模式之探討等，這些著作對跆拳道理論與實務的訓練提供不少的助益。

五、自我期許及建議
天行健，君子以自強不息

蔡明志認為家長應從小鼓勵子女參加運動競技，不僅可以鍛鍊身體、訓練膽識、比賽過程中遇到挫折不退縮，養成不屈不撓的精神，愈挫愈勇，在設定目標的比賽過程中，可培養出運動家精神，及努力實現達成目標的人生觀。

蔡明志說：「努力不一定成功，但要成功必須努力」，不論資質好壞，選手需要努力訓練、全心投入，否則就算是好選手，也會降低實力，這是體育界永遠不變的法則。

跆拳道要求極高的體能條件，因此蔡明志訓練選手，嚴格要求選手必須吃苦耐勞，恆心與毅力不可或缺，比賽如果輸了一定要做檢討，遇到挫折不退縮，教練要激勵選手重新出發。

蔡明志表示，在時代潮流下，體育選手不能土法煉鋼，必須以科學化的訓練模式培養選手，擔任教練更必須時時刻刻關心、注意選手的身體、心理狀況，培養選手的抗壓性，不斷增強選手的體能與戰鬥技術，才能在激烈的競技場上擊敗強勁對手。

學海無涯

蔡明志認為「生命本身就是一個不斷自我成長的過程」，原本自己希望成為基層的跆拳道教練與國中體育老師，在地方上默默耕耘，培育體育幼苗，但在經過自己不斷地追求新知與再教育再進修後，訓練對象水準已提升到國家級選手，甚至奧運金牌級選手，讓自己增添了更重大的使命感與責任感，因此，培育基層跆拳道小幼苗及輔仁大學國家級選手，以及協助國家隊選手，均是未來繼續奉獻與努力的方向。

蔡明志認為教練除了責無旁貸的專業訓練，也需積極爭取學校充實體育設備，以他在輔大的經驗，必須與運動績優項目的高中加強聯繫，因為，如果招收到資質好的學生，在比賽中難獲佳績，會造成惡性循環。

因此，蔡明志建議發展體育項目的大專院校，應建立類似「基金會」的制度，讓家境清寒的優秀體育學生，能減輕經濟負擔的壓力，心無旁騖全力在運動競技場上衝刺，為學校、為國人爭光。

蔡明志說，選手在國際性比賽中，背負著榮譽與國人的期待，多半容易患得患失、心理壓力大，教練要在選手最需要幫助時候，適時伸出援手，不但讓選

手在技術上能突破瓶頸有進步，也協助選手建設心理，做好抗壓調適，在出場比賽時身心都維持最巔峰狀態。

六、結語

蔡明志未來希望協助國內跆拳道選手，奉獻出自己多年訓練跆拳道的心得與教學經驗，加上不斷研習、深造獲得的運動科學知識，研發出一套有效、科學化訓練、檢測評定的方法，建立有系統、有組織的最佳化訓練模式，以及專研跆拳道運動專項訓練理論與方法，提昇選手國際化比賽的競爭力。

蔡明志期許自己能在未來跆拳道專業領域中，以科學的知識、科技的儀器結合實務經驗，以有組織、有系統地協助推展跆拳道運動，並利用多年的訓練與指導經驗和研究結果，培育更多的優秀教練及選手，使跆拳道運動成為我國優勢的競技運動種類，亦是奧運和亞運奪金得牌的保證。

●蔡明志教練與輔仁大學跆拳道選手情同家人，陣中不乏有世界金牌及亞洲級國手多人。

