

●2004年雅典奧運比賽前，高志綱到美國移地訓練。



## 鐵捕神手 剋韓英雄

### ■高志綱小檔案

撰文：陳祥麟

生日：1981年2月7日

出生地：桃園縣桃園市

學歷：國立臺灣體育學院運動競技系

現職：統一獅職棒球員

專長：棒球



運動成就：1999年雪梨國際杯棒球賽第五名

2001年臺北亞洲賽冠軍

2001年臺北世界杯第三名

2002年釜山亞運第二名、古巴洲際杯第四名

2003年札幌亞洲賽第二名

2004年希臘雅典奧運第五名

BASEBALL

## 一、前言

總是在關鍵時刻漂亮出擊的高志綱，連續兩個亞洲杯錦標賽都是靠他擊敗韓國隊，可說是中華隊的剋韓福星。他也是中華隊近幾年來積極栽培的捕手，被譽為中華隊未來當家鐵捕接班人。年輕的高志綱國際賽經驗豐富，潛力無限。他說：「走上棒球這條路，是一條不歸路，但是既然選擇了，我就會堅持下去，因為我知道前面有美好前程在等著我。」

## 二、求學過程及運動經歷

### 從小愛棒球經常打破家中物品

在桃園出生的高志綱，從小就愛打棒球，小時候家裡住在市區，活動空間很小，找不到可以打棒球的場地，高志綱就會在自己拿著軟球丟牆壁，有時候一不小心，家裡的茶几、杯子就會遭殃，還趁爸媽不注意偷偷把碎片清掉，他自己形容「愛棒球愛到有點快瘋掉了」，陸續打破了家中許多物品後，父母才瞭解，小男孩是真的喜愛棒球，想要禁止也禁止不了。

高志綱回憶：「我是在四、五年級時對棒球產生濃厚興趣，可是那時候家住市區，要找到打棒球的玩伴或是場地都很困難，小六時全家搬到臺中，比較空曠，在學校旁邊的泥巴路就可以打球，更加深了我愛打棒球的興趣，只是那時候爸媽不同的興趣，希望我以課業為重，因為當時我的成績還不錯，爸媽認為打球會佔去很多時間，經過我多次保證，而且和爸媽「談條件」，保證學業成績不會變

差，直到國小畢業那年暑假，爸媽受不了我苦苦哀求，總算同意。」

國中讀的是臺中市中山國中，高志綱在家人同意下加入棒球隊，雖然集訓時間很長，高志綱沒有忘記對父母的承諾，加入球隊後的第一次考試就考了第二名，這樣優異的表現，讓高志綱的導師嚇一大跳，也讓高志綱的爸媽對兒子完全放心，全然支持他加入棒球隊。

國中畢業，因為在球隊表現優異，保送到青棒名校臺北縣毅保家商，之後就讀國立臺灣體育學院，經常參加國際比賽，是業餘成棒的一級戰力捕手，配球經驗不輸職棒球員。

### 感謝啟蒙教練

能有這樣優異的表現，他說一切都要歸功於各階段的啟蒙教練。他回憶：「我在每個階段，都遇到好教練，對我的影響也都很大，像是國中時的棒球啟蒙教練賴朝榮就替我打下了很紮實的基礎，也因為基礎打得夠穩，我才有機會更上一層樓。」

「大學時，遇到林華章和楊賢銘兩位教練，他們兩人對我的改變很大，以前我打棒球純粹是為了興趣，都是「打感覺的」，這兩位教練帶領我走向另一個境界，把棒球當成競技運動，是一種真正的競爭，要追求更好的成績。」

高志綱進入大學，國際賽參賽經驗豐富，最讓他難忘的一場戰役，是高中剛畢業兩三個月加入成棒後第一次參加的國際賽。他說：「那是2000年的洲際杯棒球賽，中華隊對上古巴隊，我當守備卻因為判斷錯誤，讓中華隊輸球，那時候不僅讓我見識到更高水準的比賽，也體認在國際賽會上，只要一點小細節都可

能影響比賽成績。」

### 從輸球中成長

「每輸一場球就得到一次經驗」，高志綱從失敗中學習，從輸球中成長。他說：「每次輸球都會很沮喪呀，常常會坐在球場上難過地講不出話來，可是怎麼辦呢？下一場比賽馬上就要開始，只好自己趕快調整心情，趕快面對第二場比賽。」球賽難免有輸贏，這是高志綱自我調適的方法。

年紀輕輕就躍上國際舞臺，和世界各地頂尖球員一較高下，高志綱如何從容應戰？身為捕手的他說：「一些重要戰役，上場時難免緊張，這時候我會告訴自己：『那就緊張吧！』我會先深呼吸，大大地吸口氣，讓自己的注意力移開，因為捕手是控制球場的靈魂人物，就算緊張也只能緊張在自己內心裡不能表現出來，否則其他人也會跟著一起緊張。」

他說，「捕手一定要保持冷靜，才不會影響判斷，有時候真的太緊張，就會想一些毫不相干的事來轉移注意力，像是『待會打完球回家要做什麼』之類的，有時候戰況太緊張，球賽暫停時，我就會去分散投手的注意力，有時候會和投手說：『動作快一點好不好，等一下我有約會耶！』說些風馬牛不相干的話來紓解緊張情緒。」儘管打球壓力大，高志綱懂得如何在壓力中激發鬥志，尋求最好的成績。

## 三、運動成就

### 兩度打敗韓國成剋韓福將

「運動員在運動場上，就是要追求更好的成績，只有把成績拿出來，別人才會肯定。」這是高志綱對成功運動員的定義，而讓高志綱一炮而紅從此受到各界



●2003年亞洲杯錦標賽我國獲得亞軍，高志綱功不可沒。

矚目的戰役，就是他兩度在關鍵的中韓戰役中建功，讓他成為剋韓的風雲人物。

從2001年的亞洲杯錦標賽、2001年世界棒球賽、2002年亞運及洲際杯棒球賽，高志綱都是中華隊的捕手之一，他參加過許多國際賽事，配球精明，還有臂力強勁阻殺方便的優勢，也有不錯的打擊，這是他多次入選國手的主因，也替中華隊的內野整體守備多添了一道保護屏障。

高志綱氣走韓國的兩場戰役，分別是2001年在臺北舉行的亞錦賽預賽，中韓延賽十局，高志綱在十局下半擊出勝利打點高飛犧牲打，讓中華隊以5：4擊敗南韓；2003年在日本札幌的亞錦賽也是延長賽十局，高志綱對南韓擊出再見安打，讓中華隊同樣以5：4氣走韓國，並取得奧運參賽權。他說：「擊出安打時，興奮的情緒難以用言語形容，只是不斷地告訴自己：『我做到了！』」

他回憶：「在2003年亞錦賽中打出再見安打，當

時九局下一、三壘有人時，原本我有機會替中華隊建功，卻打出游擊飛球，十局下是滿壘的局面，我感覺韓國隊的投手曹雄天的球並不難打，心想只要將球往地下打的「砍柴」方式擊球就對了，沒想到這招果然奏效，球彈得很高，越過韓國隊三壘手頭頂形成再見安打。」

時光回到2003年的札幌亞錦賽的中韓賽，中華隊以職棒選手葉君璋為主力捕手，業餘的高志綱是替補。高志綱是在八局接替葉君璋蹲捕，九局下半登場打擊時，擊出內野飛球，讓他懊悔不已，眼看中華隊已經輸了韓國隊兩分，球迷就要絕望之際，卻靠「黃金戰士」陳致遠一支穿雲箭，讓中華隊以4：4追平比數；到了延長第十局，中華隊兩出局滿壘，高志綱二度上場打擊，他評估札幌球場的地形和韓國投手曹雄天的球性，決定將球往地上砍，果然一砍球就飛過南韓隊三壘手頭頂，擊出再見安打，結束比賽。那時候，球員團團抱住高志綱，共同分享成功的喜悅。

他說：「為了準備亞錦賽，我在比賽前半年就在做心理調適及加強體能訓練，一再提醒自己要不要在僅有的三場比賽中出任何差錯，我不斷地自我催眠：『我可以做得到』，幸好結果沒有讓球迷失望。」

至於為什麼會成為韓國剋星？高志綱說：「可能是韓國投手的球風和我打球的型剛好很合吧，讓我能把韓國隊「咬得死死的」。他說：「近幾年來，中華對南韓要贏球其實不難，大家打南韓已經越來越有信心了。」

#### 雅典奧運圓夢

打進雅典奧運，入選代表隊，高志綱說是「夢想成真」。他回想，中華隊上次參加奧運，是在1992年巴

塞隆納奧運會，當時他才11歲，還是讀國小的小球迷，看電視轉播奧運球賽時，心想「如果我去打奧運不知道會怎樣？」

他說：「那時候心裡只是閃過這樣的念頭，之後也沒有再去想過，更沒有認真當成一回事想說非得達成不可，沒想到事隔十一年，小時候靈機一動的念頭竟然會成真，感覺好像在作夢。」「圓了這個小時候的夢，好像是誤打誤撞。」

雖然奧運成績不理想，高志綱自認收穫不少。他說：「中華隊裡有許多職棒球員，面對這些老大哥，發現他們進步的速度遠遠超過想像，都是我學習的對象。」「奧運回來後，大家都批評中華隊打不好，如果問問在現場看球的球迷，就不會這麼說了，每個隊員在球場上都拼，大家都希望拿到好成績替國家爭光，壓力其實很大的。」

#### 四、運動對人生的影響

##### 契而不捨，打出好成績

棒球是條不歸路棒球幾乎佔了高志綱大部分的時間。他說：「每天扣掉睡覺的時間，其他幾乎都花在棒球上，棒球可說是我的職業、我的工作、我的生活。」是否曾經想要放棄棒球？高志綱說：「這是一條不歸路，既然都走到這裡了，要離開也捨不得，因為前面有好的前景在等著。」

其實，高志綱曾經想要放棄棒球。他回憶：「高中時曾經因為練球受傷，腰傷相當嚴重，休養了一兩個月，對未來越來越沒信心，一度想要放棄，不過當傷勢不知不覺變好了，可以正常打球，低潮過去了，也就不會再想放棄。」「練球時相當辛苦，有時候被操

得太累，都會想：『我幹嘛打球，應該好好聽父母的話唸書，不該打球』不過，每次打出好成績時，這樣的念頭就消失了，取而代之的是『打球真好！』

經常到國外比賽，高志綱也吸取了不少外國球隊的優點。他說，日本球隊的精神就是積極、技術很細膩，而且纏功厲害，會和對手廝殺到最後一分一秒，如果對抗日本時，最後關頭沒有堅持下去，就會輸球；美國隊的細膩也和日本隊不相上下，一般人以為美國人不拘小節、大而化之，其實他們在訓練球員時，認真研究的精神細膩到讓人覺得不可思議。

高志綱舉例，2004年2月他到美國接受打擊訓練，發現美國有許多科學輔助器材來幫助選手，像是有種調整揮棒的儀器可以讓選手紀錄選手揮棒的爆發力，進而瞭解如何帶出身體的力量來打擊。

除了研究國外選手特性，高志綱也會認真觀察國內職棒好手的優點。他說：「每個選手都有優點，只要能吸取別人的優點就能進步。」

像我本身是捕手，我就會花比較多的心思注意職棒捕手的狀況，像與農牛捕手葉君璋、La New陳峰民、教練洪一中等，都是我學習的對象。」

#### 五、自我期許及建議

##### 擇其所愛，愛其所擇

對於一些和他一樣熱愛棒球的年輕人，他語重心長地建議：「愛棒球不能只當成興趣，因為要把興趣當成職業是很痛苦的，面對興趣，你不會有挫折及失落感，可是這些是這條路必然會有的挑戰。」「要打棒球前，一定要先考慮清楚，選擇了就要堅持下去，不要半途而廢，我看過有些條件很好的球員，卻因為無

法克服心理障礙或是一時偷懶，經常打打球就消失了。」

23歲的高志綱，對人生有自己的規劃，並不急著替自己定位。他屬於業餘的合作金庫隊，在2004年中華職棒替代役選秀會上被統一獅挑上，成為選秀狀元。加入職棒後，若是有機會他還是會繼續讀書，希望將來也能當老師。

#### 六、結語

##### 球迷加油是進步動力

「鐵捕志綱、發熱發光」、「亞洲第一、驅韓英雄」、「你是個了不起的選手，非常有大將之風。」兩次打敗韓國隊後，高志綱就有許多球迷在替他加油，還有球迷會送他自己做的小卡片還是巧克力、餅乾等小禮物，讓高志綱覺得相當貼心，他說：「這些來自球迷的加油打氣，都是支持我繼續進步的原動力。」



●2004年參加雅典奧運，高志綱圓了小時候的夢想。