

國立台灣體育學院圖書館剪輯資料

分類 水上運動 來源 民生報 日期 791007 版面 四版

《金牌教練的故事》

他沒有完整、驕人的學歷，
却造就出不少驕人的跳水奇才

徐益明： 寧為大陸跳水運動總導演

特派記者 江彥文／專訪

●沒有完整、驕人的學歷，卻能從「偷學」到「胸羅萬有」；一副不服輸的鮮明個性，將大陸跳水從無到有的提升至世界頂峰，這就是人稱中國大陸「跳水之父」徐益明的半生特寫，但他寧可別人稱他為大陸跳水運動發展的「總導演」。

的確，翻開大陸跳水發展20年歷史，正是一部筚路藍縷，從無到有的電影；徐益明從演員到導演甚至道具都出力最多。

徐益明是跳水的科班生，學跳水前，他曾學過體操、武術。1956年，徐益明還是15歲左右的毛頭小伙子，當時看了一部「水上春秋」電影，被其中一位演員的跳水美姿所迷惑，先後看了10幾遍，就為了揣摩那短短幾秒鐘的動作，也從此走上跳水這條不歸路。

沒有教練指導，徐益明只能在一旁偷偷學習一位叫雷震海的選手練習，然後領著一群「小毛頭」在老家湛江市一座海水池「傻跳」；也曾爬上跳水高台，為的是就

近觀摩雷震海的起跳動作，當時的高台很狹窄，雷震海幾次趕他下去，他都賴著不走，而為了不妨礙對方動作，徐益明經常是半身懸空「掛」在高台欄杆上。

不要命的偷學者

2年後，雷震海退休，業餘時當教練，發現徐益明身手不差，主動找上他，開始卻不知道徐益明就是那個賴著不走，不要命的「偷學者」。

徐益明很爭氣，60年即進入廣東隊，得過全國第6，隨即文革而中斷；文革後，69年恢復練習，71年又攀上尖峰，得到「全國」第2，72年第1、73年第2，74年，徐益明年紀大了，身體也有傷，從選手退了下來，隨即被徵召在「國家」隊。當時他以為是去搞器材，誰知隊裡丟給5個半大不小的運動員，讓他當教練。

從沒上過教練學，徐益明一開始真有點不知所措，但不服輸的個性再次發揮「偷」的本領，而更從偷的過程中推陳出新，為中國大陸跳水發動2次「技術革命」，將中國大陸跳水水平逐步推向世界頂峰。

李孔政是徐益明「開山5大弟子」之一，李孔政72年時僅是少年比賽的第13名，後來因為摔過而心存恐懼，是老教練放棄的選手。但徐益明不信邪，當跳水隊其他教練在教子弟兵時，他若無其事的在一旁偷聽，再對照

李孔政的動作缺點；並且為了幫助他克服心理障礙，徐益明首先創新發展了模擬跳水的陸上輔助器材，透過這種模擬情境器材，李孔政迅速改進了動作缺點，建立起信心，半年後，在第7屆亞運得到跳台、跳板的雙料冠軍，徐益明的第1次技術革命就從此開始。

第1次技術革命

徐益明為這次技術革命，命名為「一整套水陸結合的訓練方法」，包含保護器材、保護方法的革新，以及運用8厘米影片，定格分析歐美名將動作特點的方法，這一次的技术革命由李孔政開始，到周繼紅在洛杉磯奧運拿到第1面跳水金牌而總其成。

85年，徐益明當上「國家」隊總教練，在一次上海舉行的全國跳水教練講習會上，徐益明首先發難，直指自己發展的訓練方法已不足以為中國大陸跳水運動作出貢獻，再不作創新，終究難免遭到淘汰。於是，徐益明又開始擊劃「第2次技術革命」，並且運用在高敏、許艷梅、熊倪等一批「尖子」身上。

徐益明指出，第2次技術革命除了吸收大量歐美訓練、運動生理、心理等教材外，最重要的是他藉錄相（影）機發展出的「對照訓練法」，就是將歐美名將動作畫面，用透明的「九宮格」紙，加以分割，再將自己選手的畫面重疊、對照，以發掘最微小的差別。而在選手訓練時，將跳水分成起步、壓板、騰身、轉體、伸展、壓水、入水等7個關鍵動作，分開練

習。徐益明表示，經過這次革命，大陸跳水選手可以說正式告別「摔」的時代，也因為不會摔，選手的運動生涯就更能掌握。

與高敏結下奇緣

高敏就是這次革命最成功的典範，而高敏與徐益明的師徒關係結合，也有一段曲折與緣分。

早在82年時，徐益明就想從四川隊網羅高敏到「國家」隊，但對方不放手，85年高敏在第7屆「全國」青少年跳水賽中失手，摔落水面而致吐血，大家都以為高敏完了，連高敏自己也想回頭去念書了。但高敏的父親知道，徐益明正發展一套對照訓練法，請求徐益明予以收留，徐益明回想，當時除了看

高敏能吃苦、肯聽話外，最重要的還是彼此有「緣」。

那時候，徐益明領著高敏、熊倪、許艷梅等選手，進了訓練場手表都不帶，往往練過了吃飯時間，就帶他們回家吃飯，對高敏等人來說，徐益明不僅是教練，更像是「爸爸」。

這些苦功沒有白費，高敏85年列入徐益明門牆下，86年即在西班牙舉行的世界杯賽裡拿下跳板冠軍，自此開始了一段長達近5年的「高敏時代」。

徐益明說，歐美長期霸住跳水比賽，知道他們怎麼好不重要，重要的是要弄清楚別人怎麼練的，再想辦法用最短的時間，找一條最短的路趕上去，中國大陸跳水經過2次革命，作到了「並駕齊驅」的要求。但徐益明並

不以此為滿足。

熊倪與洛甘尼斯在88年漢城奧運對決的經驗告訴了徐益明，裁判在對歐美及亞洲選手評分時，除了技術上的考慮外，還有優越心理的成分，要擊敗歐美選手，就必須在技術上明顯超越歐美選手。

於是，徐益明又開始藉助電腦輔助，開始進行「第3次技術革命」。孫淑偉、伏明霞等正是跨越2次革命的選手，其未來發展，徐益明表示，尚不足以對外界說明。

學習心永不停歇

徐益明並沒有完整學歷，除了少年時期數理科基礎不錯外，並沒有多少時間重回學校念書，但他有一個永不停歇的學習心，他自修建築學，可以畫建築圖，甚至設計一支可以裝填30發子彈半自動上膛的壓縮空氣步槍，供自己業餘最大嗜好狩獵之用。

為了選手的心理建設，他廣泛涉獵心理學書籍，並融會運用在跳水訓練上，發展出「對抗式訓練法」，幫助選手克服外界各種騷擾。大陸跳水選手大賽中表現沈穩，心理建設好是關鍵。

徐益明雖然一手將大陸跳水帶入世界先進領域，但他仍為「內憂外患」所苦惱。

內憂指的是大陸跳水「苗子」不足，有先進的訓練方法，還要有足夠的後備力量來實際運用。

外患指的是大陸跳水在亞洲一枝獨秀，並非好現象，他深通「水漲船高」原理，唯有亞洲各國跳水水平追上歐美國家，世界大賽時，裁判在評分時，才能減輕歐美既有優勢的心理因素。

這位引領大陸跳水發展史的「總導演」，無時不在籌思，為亞洲跳水發展，扮演另1個導演角色。

