

●陳盈志(右)參加馬來西亞總統杯獲勝時的英姿。



劍及履及的拳擊手

陳盈志

■陳盈志小檔案

撰文：雷鳴

生日：1977年12月16日

出生地：臺灣省雲林縣

學歷：臺北市立體育學院運動技術系

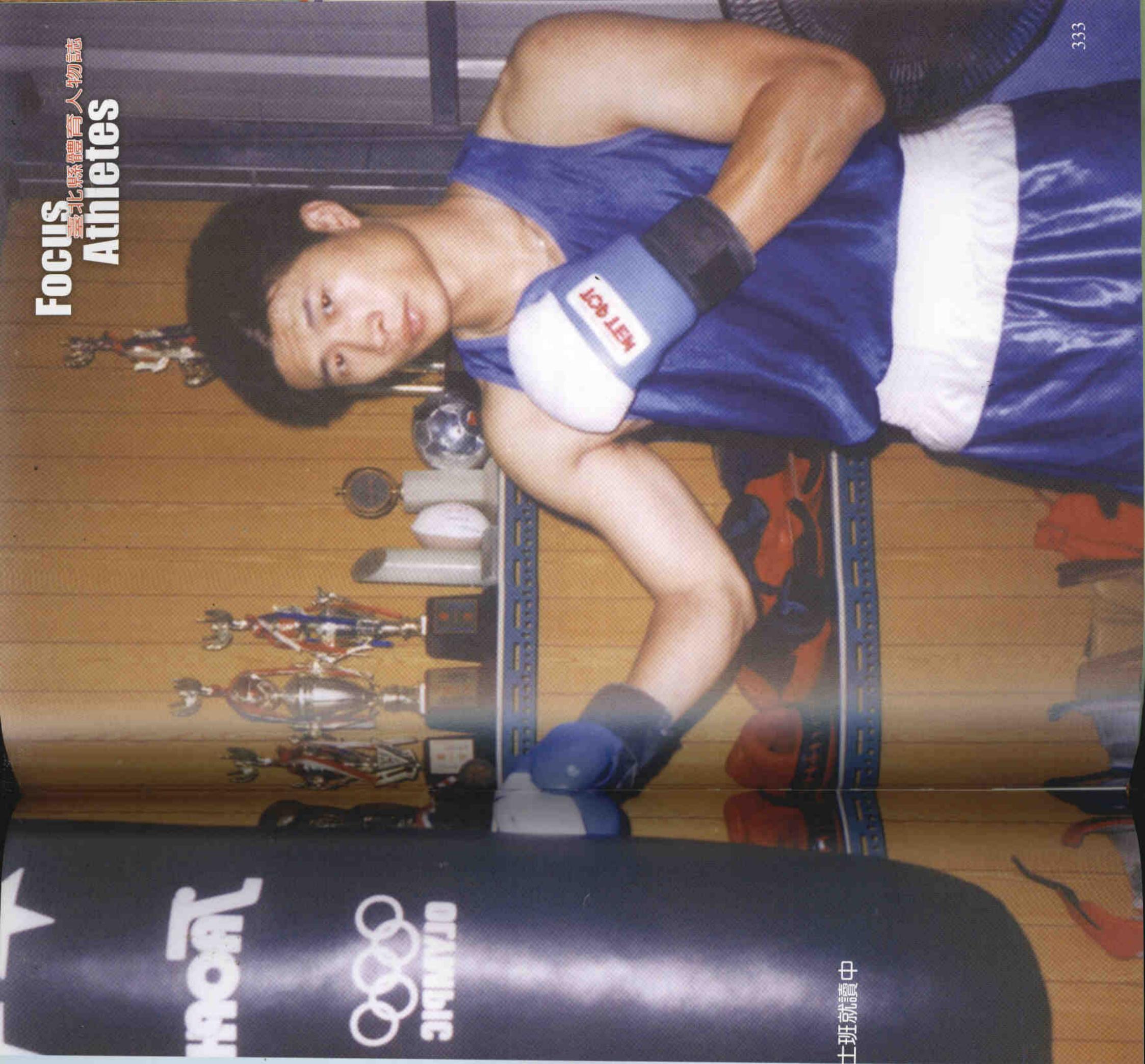
經歷：臺北市立體育學院助理教練

百齡高中助理教練

元智大學拳擊社教練

現職：臺北市立體育學院運動技術研究所碩士班就讀中

專長：拳擊、游泳



運動成就：1991年~1998年全國中正杯拳擊錦標賽8年冠軍
1994年~1998年臺灣區運動會連續5年冠軍
1995年印尼總統杯邀請賽冠軍

1996年亞洲青年錦標賽季軍。
1999年2001年2003年全國運動會拳擊冠軍(打破拳擊最高紀錄八連霸)
2003年獲選全國運動會全運之星。

BOXING

一、前言

拳擊國手陳盈志身高177公分，從現在的外表很難想像他從小身體瘦弱，陳盈志的父親陳清江從雲林縣到臺北定居後，認為臺北的小孩都缺乏運動，他常帶著小孩跑步鍛鍊身體。

二、求學過程及運動經歷

虎父無犬子，將門出英雄

陳盈志的父親陳清江(1954年次)是臺灣省立體育專畢業，熱愛拳擊運動，也是臺北市立體育學院拳擊隊義務的體重訓練教練，因兒子陳盈志小時候瘦弱，陳清江有計畫的訓練陳盈志打拳擊，希望藉由拳擊訓練讓兒子身體變得強壯，尤其三個兒子中，老大陳盈志最能吃苦，下面兩個弟弟學習拳擊一陣子後，經家人長輩建議，轉向練打棒球，陳盈志在父親刻意栽培、訓練下，不僅藉由拳擊訓練把身體練強壯，更在拳壇大放異彩，多次代表臺北縣參加拳擊比賽榮獲冠軍。

陳清江認為陳盈志具有運動細胞，柔軟度夠，全身協調性好，手臂夠長，適合打拳擊，在陳盈志就讀板橋國小五年級時，就擬定長期計畫，準備訓練兒子成為拳擊選手，開始訓練陳盈志跑步、跳繩、打沙包、舉啞鈴等輕微重量訓練，每天練習80至90分鐘，颯風下雨也不間斷的練習。

陳盈志說，他在父親的鼓勵下，一開始接觸拳擊的感覺不錯，覺得滿好玩的，小時候住在板橋市大仁街，住處附近有體育場及爸媽經營的幼稚園戶外場地，國小放學後，他就去練習打拳擊，下雨天在教室練習，那時沒有其他同伴，都自己一個人練習拳擊步伐、出拳的基本動作。

陳盈志國小畢業後，因為當時臺北市萬華區龍山國中有拳擊隊，因此就讀龍山國中，國一時，因龍山國中拳擊教練與校方意見不合、沒有共識，陳盈志一年來都沒有教練指導，自己在拳擊教室練習，偶而有國三的學長來練拳，在龍山國中白耗一年，陳清江與學校溝通後，讓陳盈志轉回板橋市就讀中山國中。

初試啼聲

陳盈志在國一時，第一次參加全國中上運動會拳擊比賽，力戰三回合，結果輸了，父親分析他的體力、技術、臨場經驗都欠缺，因此落敗，陳盈志雖然輸拳，卻第一次親身感覺到拳擊比賽原來是這樣的，人生首場拳賽輸了後，他並不覺得氣餒，回來針對體力、耐力訓練。

中山國中因為沒有拳擊教練，陳清江與學校溝通後，校長同意讓陳盈志每天下午提早一節下課回家練拳擊，由父母自掏腰包聘請拳擊教練吳偉榮、郭榮太、陳偉仁、聶因新等人，負責指導訓練陳盈志，由於三重市明志國中有拳擊隊，盈志也常到明志國中找人練習打拳擊，加強訓練比賽的臨場經驗。

1991年陳盈志國二時，父親帶他到高雄市參加全國中正杯國中組輕丁級(48至51公斤級)拳擊錦標賽，當時中山國中只他一人參賽，其他選手還覺得奇怪，也沒聽過陳盈志這個人，以為陳盈志只是志在參加，不以為意，根本沒把他當成競爭對手。

比賽採單淘汰制，陳盈志總共打了四場比賽，四場比賽幾乎都是三個回合沒打完，陳盈志就贏了，結果四場全勝拿到冠軍，人生第一次拿到冠軍，讓他興奮得整晚睡不著覺，拳壇也才知道有陳盈志這號選手。

越級挑戰，順利成功，明日之星

父親陳清江回家後高興得宴請教練、親友，慶祝兒子拿到冠軍，國二那年，陳盈志還參加了全國中上運動會、基鴻杯拳擊賽，三項比賽都冠軍，讓陳盈志獲得各隊教練、貴賓、觀眾及裁判的讚賞，一致認為是拳擊「明日之星」。

值得一提的是基鴻杯比賽，陳盈志以當時不滿15歲的國二生，原本不能參加社會組比賽，陳清江情商大會讓陳盈志越級參加社會組比賽，藉以磨練比賽經驗，沒想到陳盈志一路過關斬將，連續三場都打贏高中、大專生，尤其有一場的對手是臺北市立體育學院的大學生，陳盈志卻靠著優異技術和意志力打贏了，而成為拳壇上最年輕的參賽者。

陳盈志為臺北縣爭光，中山國中與有榮焉，有一次中山國中剛好有一些調皮學生鬧事，家長都趕到學校處理，校長還特別說陳盈志拳擊打得好，但卻從不鬧事，品學兼優，叫鬧事的學生好好向陳盈志學習。

三、運動成就

勢如破竹，節節勝利

陳盈志從中山國中畢業後，就讀有拳擊隊的開南商工，他從國三到高中，只要參加比賽都拿到冠軍，讓他在拳壇闖出名號，成為響噓的好手，並以拳擊專長優異表現，獲得保送臺北市立體育學院運動技術學系。

陳盈志從1991年至2004年，為了出人頭地，每天至少練拳3小時，因此在拳壇上創下傲人紀錄，在輕丁、輕丙、輕乙、輕甲、中丁、中丙、中乙級的每個量級都拿到冠軍。1991年至1998年，他在全國中正杯

拳擊錦標賽中，連續拿到冠軍「八連霸」。

陳盈志參加全國中上運動會拳擊賽，也從1992年至1998年連續榮獲七屆冠軍；臺灣區運動會拳擊賽1994年至1998年陳盈志連續五年冠軍，1999年第一屆大專院校拳擊錦標賽冠軍，及在1999年、2001年、2003年的全國運動會，他也榮獲三次冠軍，2003年全國秋季排名賽也勇奪冠軍。

除了國內的比賽，陳盈志參加國際比賽戰績，在1995年參加亞洲杯青年錦標賽得到銅牌；1996年參加馬來西亞總統杯拳擊賽榮獲冠軍；1998年參加蒙古(烏蘭巴托)邀請賽則得到銅牌。

陳盈志的優異表現，讓他在1997年當選為中華奧林匹克委員會參加第二屆韓國釜山東亞運動會代表團團員，2003年他獲選為全國運動會全運之星，1995、1997年、2004年三次當選臺北縣十大傑出體育青年，2004年當選臺北縣傑出運動員，並自從1995年至2001年曾獲選多次國際邀請賽。

比賽場上沒有永遠的冠軍，陳盈志也有過挫折，1995年高二時，他參加亞洲青年錦標賽中丁級(60至



●陳盈志(中)勇奪2001年全運會金牌於頒獎臺接受領獎。



63.5公斤級)拳擊賽,原本冠軍呼聲很高,拳壇一致看好,沒想到卻因臨場失常,只拿到銅牌,深感遺憾。

旅菲經驗

高三時因國內找不到同量級對打的選手來練習,父親陳清江特別帶陳盈志到拳擊運動發達的菲律賓,計畫訓練兩個月,菲籍教練說以陳盈志的條件,專心練習拳擊,將來一定可以揚名國際拳壇,準備全力栽培他,但陳盈志待在菲律賓,實在無法適應在異國獨自訓練的生活,飲食也不習慣,十分想家,因此向父親說要回家,婉拒菲籍教練一再留人,他在菲國待了兩週後就返臺了。

陳清江談及這段往事,一直覺得這段經歷很可惜,他說如果陳盈志那時肯留在菲律賓好好訓練,在拳壇上的成就應該更加輝煌,不過既然兒子決定返國,他只好尊重兒子的決定。

陳盈志在拳壇上以重拳聞名,優點是出拳重、有速度、有分量,力道大,父親陳清江認為國內拳擊教練比較偏重技術、體能,較不重視重量訓練,認為重量訓練會影響到速度。

陳清江覺得這是錯誤觀念,因為力量、體力是一天一天累積形成的,必須技術、體能、重量訓練三者平衡,重量訓練可讓選手能承受對手出拳,預防受傷保護自己,因此在兒子獲選為國家代表隊後,他覺得陳盈志的重量訓練比較不夠,自己還幫兒子安排重量訓練課程表。

陳盈志說,打拳擊一定要有強烈的企圖心,訓練時要全心投入,參加比賽一定要有得獎的觀念,才能激起求勝的企圖心,但除了有企圖心,訓練方法要

正確,選手一定要能吃苦耐勞,才會有好成績。

四、運動對人生的影響 鍛鍊堅苦卓絕的意志

陳盈志指出拳擊是全身性的一級運動,充分表現全身的力與美,並非只靠體力,要有技術、耐打力,頭部、身體、肚子都要能耐打,因此不論體力、耐力、敏捷性、與全身的協調性都要夠。

每天練習跑步,從短跑、長跑、敏捷跑,拳擊比賽常常會打到頭部,為求降低頭部傷害,例如腦震盪等,一定要把脖子鍛鍊成粗壯才耐打,因此用牙齒咬住毛巾包的啞鈴,一天要做上百次。

拳賽中腹部也是攻擊重點,短拳常擊中腹部,全身裏面胃被打到最不舒服,因此訓練腹肌並非只做仰臥起坐,他還用躍球擊打腹部,增加腹部的耐打力。

陳盈志說,訓練過程很辛苦,但可以從參加拳擊比賽中,獲得信心與榮譽,拳擊訓練這麼辛苦,自己都能熬得過去,讓自己對人生變得更有自信,面對壓力時就當做是比賽的挑戰,要拿出意志力與鬥志面對挑戰。

陳盈志說,體育選手勢必要犧牲一些玩樂的時間,但有失也有得,他就因為拳擊上的表現,讓自己升學很順利,一路進入研究所讀碩士,將來如果有機會還要再唸博士,經歷



●陳盈志2003年全運會奪金後(中)與一群快樂活潑的小朋友合影。

由運動學理素養及專業知能,扮演好稱職的教練角色。

五、自我期許及建議 豐盈的生命來自不斷的嚐試

陳盈志小時候也不知道自己是否適合練拳擊,當初只是想把身體練好,由於接觸拳擊的感覺不錯,就一路走過來,雖然訓練過程很辛苦,他認為最重要的一訓練項目,就是選手必須能吃苦,把吃苦當吃補,凡走過的必留痕跡,努力的汗水不會白流。

陳盈志從國小五年級起,同學下課回家都跑出去玩、打電動玩具、看電視,但他從小放學就回家獨自練拳,因此犧牲了很多與同學玩樂、相處的機會,拳擊臺不大,訓練時要不斷反覆的前進、後退、跳躍,練腳步一定會練到起水泡,他在國小、國中時練完拳,手腳常起泡,媽媽細心幫他擦藥療傷,並不時的鼓勵,每天練拳汗水流很多,全身濕答答的,一天起碼要換好幾套衣服。

陳盈志的觀念是做事情要有恆心,如果決定要做,就盡力把每一件事情做好,不要浪費時間,掌握良好契機,拳擊選手的巔峰期約在21至27歲,選手訓練時都在求學階段,由於課業壓力很重,一邊讀書、一邊打拳的確很辛苦。

不過陳盈志認為選手不能為自己找藉口,不能因為練拳很辛苦,讀書就輕鬆點,而讓自己放棄學業成長,學生就應做好學生的本份,正因為要一邊讀書、一邊訓練,因此在拳擊訓練的時間,更要加倍用心學習。

陳盈志說,在拳擊臺上競技獲勝的興奮、觀眾的

掌聲,那種辛苦多年終於有代價的感覺,會誘惑著選手不斷繼續努力追求冠軍,奪標獲勝只是過程,不是終點,天下無難事,只怕有心人。

六、結語

陳盈志說說很多人以為拳擊選手必須人高馬大、體格魁梧,適合外國選手,這是錯誤觀念,拳擊比賽採行分級制度,因此國人身材不如歐美人,並不受到影響。國內選手不論在體力、技術上,陳盈志認為都不會輸給外國選手,國內選手的缺點是出拳力道不足、重拳不夠分量、耐擊力較差、及國際比賽經驗不足,這些都是選手須要強化的項目。

拳壇上「沒有不敗的拳王」,失敗是成功之母,陳盈志說比賽失敗不要有挫折感,失敗是成功的根基,輸了要有信心重新站起來,檢討自己的缺點再加強訓練,吸取對手獲勝的經驗,替下一次成功做準備。

陳盈志指出坊間跆拳道館很多、拳擊館卻很少,反而是健身館風行以拳擊為主的拳擊有氣,他認為拳擊在臺灣是可以發展起來的,美國選手李納德西元1973年打一場拳賽,代價是兩千多萬元美金,獎金非常高,在拳擊舞臺享有極高榮譽,拳擊在西元1904年便已列入奧運比賽項目,但是國內除了職棒、高爾夫等運動外,應有職業拳擊

賽才能帶動業餘訓練風氣,他希望國內大企業能贊助拳擊比賽,推動拳擊運動風氣,他本人正積極努力推展休閒拳擊健身運動。



●陳盈志(右)與父親陳清江攝於自宅。