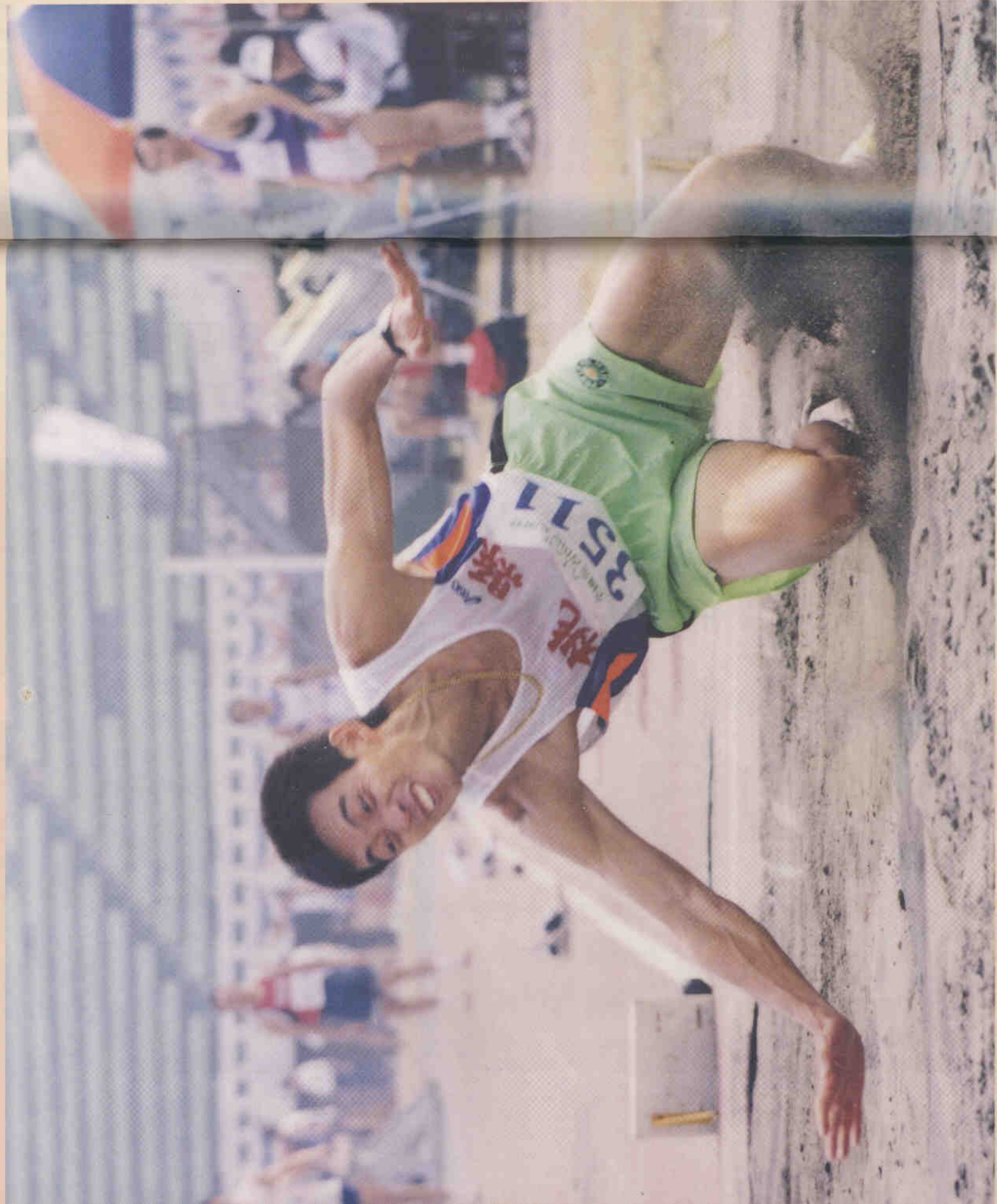


# 爆發力十足的長青選手

■ 撰文者 ■ 許文齡

黃媽龍



## 黃媽龍小檔案

出生地：桃園縣大園鄉

學歷：台北體專體育科系

經歷：1993~1994年大成國小體育科任、1994~1996年大勇國小體育科任、1997~2006年青溪國小體育科任

專長：田徑

指導教練：許英福

座右銘：「持之以恆，勤勞，專心就能成功」

現職：青溪國小體育科任

歷年成績：

- ◆1998年10月台灣區運動會林昭秀 400M接力第一名
- ◆1998年10月台灣區運動會林昭秀跳遠第一名
- ◆2002年10月全國中小學田徑錦標賽林宗民400M接力第一名
- ◆2002年10月全國中小學田徑錦標賽林宗民200M第一名
- ◆2005年5月全國中小學田徑錦標賽許元力100M第一名（破大會）
- ◆2005年5月全國中小學田徑錦標賽許元力400M接力第一名（破大會）
- ◆2006年5月全國中小學田徑錦標賽王世偉 200M第一名（破大會）
- ◆2006年5月全國中小學田徑錦標賽余承鑫4x200M第一名（破大會）
- ◆2006年5月全國中小學田徑錦標賽張雅筑4x200M第二名（破大會）
- ◆2006年5月全國中小學田徑錦標賽李廷恩60M 100M第一名（破大會）
- ◆2006年5月全國中小學田徑錦標賽曾翹涵60M 100M第一名（破大會）

## 前言

有冠軍殺手封號的黃媽龍教練，曾在體育場擔任活動輔導員，他的專長非常多，訓練短距離的田徑運動，包括100公尺、200公尺、400公尺短跑以及三級跳遠。黃媽龍

所指導過的選手，在全國中小學田徑錦標賽

及台灣區運動會中，奪冠次數不勝枚舉，打破全國紀錄

更是家常便飯。

黃媽龍是全國田徑長青組100公尺、200公尺紀錄保持者，在跳遠方面他更是以6

米22打破全國紀錄，在2006年全國中小學田徑錦標賽，黃媽龍的愛將李廷恩及曾翊涵兩位選手，在60米及100米競賽中雙雙獲得第一名，並且打破大會紀錄，跑出了雙響炮的好成績。

## 求學過程與經歷

### 回憶當年，師恩難忘

出身在桃園縣大園鄉的黃媽龍，父母親對他的期望很高，希望他能考上大學

朝學術界發展，但是黃媽龍的課業成績並不理想，因此

對自己很沒自信，就讀大園

國小時，教練發現他的體育

細胞很發達，對於跑步及跳遠

的潛能相當好，因此黃媽龍在體育

運動上找到了他的信心，經過教練的細心

指導，漸漸邁向黃媽龍的運動理想與目標。上國中後，黃媽龍在田

徑場上的成績表現相當優異，獲得了保送桃園高中的機會，高中畢業後考

上台北體專，在台北體專黃媽龍專攻跳遠和三級跳，他也曾代表過桃園縣

參加400公尺接力賽，為桃園縣爭取了

不少的榮耀，黃媽龍的父母親都因為他而感到無比的光榮。

黃媽龍對於選手的學業成績相當的重視，在選手訓練上，黃媽龍盡量

不影響選手在學業上的授課時間，經常利用星期六、日休息的時間，一起

陪著選手練習。在訓練的過程中，他經常以放鬆性快跑和階梯訓練，作為

選手重點訓練，黃媽龍認為，這種訓練方式比較能突破選手自我的瓶頸，

也較容易激發選手的潛能。

年輕時黃媽龍對自己在體育訓練上的要求很高，他曾拿過三次全國冠軍。也曾經因為受傷而導致喪失比賽

資格，所以黃媽龍對於運動前的暖身

工作不敢輕忽，他也要求每位選手在訓練及參賽前，一定要確實的做好熱身動作。

## 運動暨其他成就貢獻

### 實力堅強，眾所矚目

黃媽龍在國內曾經拿過國際田徑

邀請賽三級跳的金牌，在新加坡也得

過田徑邀請賽第五名。讓黃媽龍印象

最深刻的比賽，是參加苗栗市的田徑

邀請賽時，當時因為身體上的不適，

讓黃媽龍勤跑廁所，他心想今天的比

賽一定不會有好成績，但是他仍然鬥

志高昂忍著病痛，發揮應有的實力，

最後還是勇奪冠軍，更打破自己有史

以來的紀錄。讓黃媽龍認為這是他平

常勤於訓練所得來的結果，對田徑很

執著的黃媽龍，遇到挫折及比賽成績

不理想時，也會失志灰心，但他還是

會鼓勵自己自我要求，慢慢建立起自

己的信心。

年過四旬仍然有著青年青人爆發力

的黃媽龍，目前是亞洲長青組田徑運

動的一級選手，2005年參加泰國亞洲

長青田徑錦標賽，在跳遠成績上奪得



第一名，更打破三項大會紀錄，實力果然堅強。四十六歲的黃媽龍說，年輕時競賽以技術穩定取勝，進入年紀稍長的長青組比賽時，持之以恆的訓練就是勝利的訣竅。

黃媽龍今年受國手洪寶全老師所託，受邀為桃園農工的田徑隊教練，帶領桃園農工的選手參加全國田徑錦標賽，一路過關斬將拿下團體錦標第三名，他謙虛的認為，是大家共同努力所得來的成績。

### 期許與感想

✻ 基本天賦加後天努力，是致勝的關鍵

培訓田徑選手是黃媽龍畢生的興趣，看著選手在競賽場上奪金取冠，是黃媽龍最大的安慰，黃媽龍對於選手的訓練很嚴謹，他要選手拿出運動家的精神，在訓練中絕不半途而廢。除此之外，選手對於教練的指導，要絕對的信任及服從教練，只要能將教



練所傳承的競賽精華好好加以訓練，便能體會其中的技巧，自然展現出優異的成績。對於訓練身心障礙的選手黃媽龍更是下了苦心，雖然需要透過手勢來溝通訓練，但對於身心障礙的選手來說，並不影響他們在田徑場上的表現，今年黃媽龍的得意門生王世偉，入選為2009年聽障奧運培訓人員，這也證明了只要有心努力練習，沒有做不到的事。

黃媽龍也給現在年輕選手一些建議，不要為顯示自己過人的能力，專挑高難度的動作訓練，結果造成運動傷害，反而影響將來的訓練成績，要



調適自己的學習狀況再做練習，穩定扎實的打好基礎，才是選手首要的訓練的關鍵。

### 結語

黃媽龍要感謝當年大園國小的許英福老師，因為有他發掘黃媽龍的運動潛能，鼓勵他參與練習田徑，才能有今日優秀的黃媽龍，可以繼續為田徑運動付出心力，延續傳承的工作，讓更多選手有更優異的成績表現。還要感謝青溪國小的校長對田徑的支持；更感謝父母親與老婆的全力支持



九十年參加全國小學田徑錦標賽

和鼓勵，讓自己可以保有最喜歡的運動興趣；在大家的支持與鼓勵，繼續為自己的興趣做努力，是黃媽龍畢生最大的心願，也期勉自己能代表國家參加比賽，爭取更多的榮譽。

