

田徑訓練的苦與樂

新北市立瑞芳國民中學教師 柯縈蓁

結束這個學期後，也邁向教職之路第六年。在瑞芳國中任教除了教授一般班級的體育課之外，也兼任體育班田徑隊教練一職。本身為田徑專長教師，在求學過程中，和現在這群孩子們一樣，從國中階段開始加入體育班接受專業訓練，選手生涯一直持續到大學畢業，跑了約十年之久，常常有人會問：為什麼你能堅持這麼久，不累嗎？我總回答：當然累啊！但，堅持不一定是為了什麼理由，而是你打從內心的喜歡做這件事，而且有目標有理想。

壹、運動迷人的魅力

運動會使人沈迷、使人有自信、使人在達成目標後得到成就感。而競技運動的魅力更勝於每位選手竭盡所能在自己的競技舞台上努力著，之所以運動受到大家的尊敬，是因為真正理解運動員背後的心血歷程。不管任何一種運動項目，都有它的獨特性、專業性、吸引人的特點。田徑迷人的地方不單單只是誰跑得快、跳得高、丟得遠，每個人朝著相同的目的地全力以赴，不僅是跟別人比賽也是跟自己比賽，常常在那0.01秒或是1公分的差距裡，可能記載著好幾個月的訓練心血。

貳、訓練不可能不辛苦

投入專業訓練到底有多辛苦？體育班的孩子除了正常化學習以外，必須比其他同儕更早起床接受訓練之外，下課後仍需為了訓練比其他人更晚放學，更別說是寒暑假，寒暑假更是訓練最密集、最辛苦的階段，有時候碰上比賽還得利用週末的時間加強訓練，和其他同儕相比，他們犧牲了大部分的玩樂時間，在跑道上揮汗著辛苦的汗水。田徑賽事不管大太陽還是下雨天都會照常舉行，我們沒有辦法選擇比賽當天的氣候，所以必

須去適應它，頂著30度高溫訓練2-3個小時是常有的事情，有時候則必須忍受風吹雨淋繼續奔跑著，可以說是風雨無阻、風雨生信心。每當要跑較累的課表時，選手難免會露出擔心、不願意面對的表情，甚至跑到一半抽筋、嘔吐等都有可能，其實看到他們這樣，心裡滿是不捨，但曾為選手的我，身為教練角色的我，很清楚知道這絕對是必經之路，在某些時候必須得對他們殘忍。選手們最需要的是有一顆不怕吃苦的決心，因為自己也是這麼一路走過來，所以更加能夠理解、體會現在自己孩子們的心情。跑步是一項最誠實的運動，付出多少的努力，收多少的成果。而我也常常告訴他們，沒有不辛苦的訓練，如果不辛苦就不叫訓練。

參、運動員被要求的態度

學習重要、訓練重要、品行更為重要！每一個孩子不可能都成為全國冠軍，每一個孩子不一定能夠考滿分，但每一個孩子都可能成為被喜歡的孩子。再聰明、跑得再快得人，最後不一定會得到大家的掌聲，但只要抱持著對的態度去做每一件事，一定會受到尊重。我把我的學生們當自己的弟弟妹妹去對待，他們每個人都有著獨特的性格，我希望他們就算不是全國冠軍，也能夠在將來出社會的時候，成為能被肯定、被喜歡的人。所以我會嚴格要求他們的生活處事態度、待人處事的相處之道、以及該有的基本禮儀，至少未來能夠有健康良好的品行去做每一件事。在國中階段的孩子難免較為調皮，但只要不斷的耐心的提醒、督促她們，是可以明顯看見他們和別人的不一樣。常常有人說，態度決定一切，或是態度決定一個人的高度，這些都說明了具備良好的心態有多重要。

肆、和自己比賽還是和別人比賽

田徑項目的競爭程度相當大，往往你需要勝過好幾十人、甚至好幾百人，才有機會闖進最後的決賽殿堂。就目前現況而言，我的選手們還在努力茁壯中，雖然尚未能夠挺進全國賽，但他們已經縮短和前面領先集團的距離，慢慢的，有些孩子看見自己的希望，有孩子告訴我：教練，有一天我會站上頒獎台，讓你幫我頒獎！那份最純真的想法，令我感動。現階段我告訴他們，跟現在的自己比賽，即使我們還沒辦法進入決賽，但每一場賽事都在過程中學習、成長，而秒數的進步就是給自己最大的肯定。不一定只有得到冠軍才是真正的成功，享受屬於自己的競賽舞台，盡力就是最棒的！我相信，對的信念會逐漸帶領我們的道路越走越遠。

瑞芳地區較屬於偏鄉，很多孩子確實需要更多的照顧，但相對的，他們也非常單純、真誠。孩子會犯錯，難免會有立場衝突的時候，有時候需要扮演黑臉，有時候也需要扮演白臉，一人飾演兩角，該怎麼和孩子相處愉快並能有效管理，

這真是一門藝術。除了鼓勵和責備之外，我想，他們更需要的是陪伴。我喜歡我的孩子們，你對他的付出他真真切切能感受得到，也會默默的喜歡你對你貼心。很開心能夠有機會把自己十多年所學到的專業技教給他們，我不一定是最厲害的教練，但一定是最真心的對待他們。



圖1 起跑訓練



圖2 訓練是充滿歡樂