

## 第五章 爸爸教練首部曲-勇網直前

### 故事前情提要

本研究之目的在探討爸爸教練與子女選手及家庭等，三方面在訓練及比賽歷程中交錯的故事，在訪談的過程中，為了讓受訪者能以最輕鬆的心情敘說其整個心路歷程，以質樸而真實的一面來呈現給讀者，為了保密受訪者，研究者將受訪的每位爸爸教練以 Coach 做為稱謂。例如第一位接受訪談的爸爸教練稱為 Coach-1，而第二位接受訪談的爸爸教練稱為 Coach-2，以此類推。而子女選手以姓名的其中一字做為簡稱，例如黃國禎，以小禎做為稱謂(以下簡稱)，以此類推。

### 第一節 緣起

Coach-1 本身非常喜愛運動，從小又是科班出身的田徑選手，專攻田賽三鐵項目(標槍、鉛球及鐵餅)及網球，在青少年及青年時期，約在西元一九七〇至八〇年代時曾代表縣市參加當時的台灣省運動會(省運)及台灣區運動會(區運)，且獲得不錯的成績。家庭裡的成員除了妻子之外，另有兩位掌上明珠，Coach-1 本身從台灣體專畢業後，任職於台灣南部某一所高級職業學校，因兩姐妹倆非常地好動，常常利用在課後時間帶著兩位寶貝女兒去公園及球場運動，也因這樣的機會之下，從小就養成良好的運動習慣。

## 啟蒙之師-初次身體經驗

起初一開始想讓兩姐妹藉運動來健身及養成良好習慣，大約在六、七歲左右，進而讓小孩開始嘗試接觸及學習網球運動，於是與太太一同在球場上拋了幾個球給女兒們打打看，發現到小思(以下簡稱)一上場能連續擊到球，且球感頗佳有濃厚的學習興致，接著由小宜上場打，小宜經幾次揮空拍的挫折後，反而感到有些興趣缺缺，Coach-1 為了公平起見，且又能顧及讓小思能好好的學習，於是另請網球教練來教導她們打球；Coach-1 說：「每次姐妹倆到球場學打球時間，太太(媽媽)在球場上幫忙協助撿球」，而自己本身則在另一球場與球友們奔馳廝殺打球、敘舊，且邊打邊看兩姐妹學球，在這因緣際會之下，進而踏入這領域，同時也開啟了小思的網球黃金旅程。

一開始是打好玩的，因父親喜愛打球，所以就帶她姐妹倆去球場，特別請教練教她們打球，然後去參加比賽，感覺好像會贏球的樣子，所以那時覺得很有趣。(Coach-1、小思-訪談內容)

## 第二節 網球身體的洗禮

### 求知的熱情

原本只想讓她姐妹倆運動一下，後來因小思對網球很感興趣且滿懷求知的熱情之下，而一心想早點學會打網球，能夠快一點像父親一樣在球場上奔馳、比賽，經過 Coach-1(爸爸教練)及其他教練雙方教導協助之下，發現自己大女兒資質聰穎且有天分，便轉以循序漸進的方式來訓練，一有地

區性比賽就報名讓小孩打打看，想說一方面可增加其生活經驗，另一方面鍛鍊小孩的自主及獨立個性；慢慢地姐姐在自己啟蒙教導及嚴格訓練之下，且多次參加比賽，漸漸地在國內青少年網壇嶄露頭角，也有不錯的成績。因當時國內整體的訓練風氣及環境不是很好，Coach-1(爸爸教練)想幫小思找尋選手對打較不容易，且當時球員交流風氣不是很興盛，而其他教練深怕自己子弟兵因對練而被洞悉實力；所以導致訓練不易，每每到訓練時，Coach-1 會事先找男選手來陪打訓練；相較之下，同年紀的男選手在力道上雖佔優勢，但整體的技術及比賽上不見能取得優勢，透過這樣的訓練方式，來提升小思的技術。

記得當時國內網球訓練環境不是很好，南部都是打軟式網球居多，從中要找尋陪打球員不易，也因這樣關係，需事先聯繫有代表隊的學校，常常爲了訓練的事而困擾，所以常帶著女兒四處去尋找有球隊的學校進行練球與交流。(Coach-1、小思-訪談內容)

### 小思的童年時光-球場

小思從讀國小一年級開始至六年級期間在學業方面上，其學科成績一直都是保持在班上前五名，而打球時間是利用放學後至球場訓練，每次沿路往球場走時，感覺時間像是慢動作般的流逝，總是看見別人家的兒女在公園或球場旁廣場嬉戲、玩鬧，反而自己全身汗水淋漓及眼眶有些泛紅在球場上奔馳練習著，無法像平常小女孩般一樣，玩玩洋娃娃或扮家家酒遊戲，當然，自己也有所了解，有打球的機會，相對的也就失去了與朋友一

同歡樂的時刻；因平常要到學校上課所以練習時間不足，常利用周末假期父女倆一同浸泡在球場裡練習，父女倆常練到忘我境界，而忘了時間回家吃飯，因這樣的情形常常發生，每每看見媽媽的身影，須要家裡及球場兩邊穿梭往返，及做些愛心便當或點心送至球場給父女倆邊吃邊練習與討論，同時又要照顧妹妹，有時偶而媽媽會跟妹妹一同過來球場探班及幫忙協助撿球及訓練，因此一家人經常一起在球場上渡過美好的家庭時光，而像這樣的童年情景一直持續到國中畢業。

回憶起童年好像都在球場上渡過，除了打還是打，從來就不知球場外的世界，是圓還是扁的，別人家的兒女在嬉戲、玩鬧，而自己不是在上課就是在球場練球，每天練到天黑黑才回家，沒其他童年回憶，自己深刻的體會到練球是很辛苦及孤獨的，但贏球卻是一件很快樂的事。(小思-訪談內容)

### 嚴師慈父

Coach-1 在球場上訓練時，是一位很嚴格且具權威的教練，之前所擬的訓練計劃或比賽行事曆都是由 Coach-1 一人決定，須照著他安排的訓練方式及方向，說一就是一，無商量的空間及彈性可言，所以每每訓練雙方一旦有所衝撞時，雙方一開始都堅持己見、互不退讓，就會陷入僵局冷戰，而每回衝突僵持到最後時，都是先由小思低下頭來投降認輸，Coach-1 認為對各方面會影響到訓練或比賽的話，譬如作息時間、飲食等就會嚴格點，嘴裡就會唸唸有詞，深怕一感冒或睡眠不足會影響練習及比賽；到了職業選手階段時，會互相提出來討論，共同擬定訓練及比賽計劃。而沒比賽時，

就沒管那麼多，私下待在家裡就像位慈父一樣，什麼可以、什麼都好，所以「場上是嚴師，場下是慈父」。

父親較屬於權威式的教練，訓練時非常的嚴格，完全沒有什麼討論空間，較無彈性可言，須事事照著父親所安排的計劃走。  
(Coach-1、小思-訪談內容)

### 第三節 揮出黃金時代

#### 展露天分

小思從小在 Coach-1 長期細心規劃且嚴格的訓練之下，開始展開她不平凡的網球人生，約在西元一九八四年左右，便以十歲的年齡越級拿下多次的十二歲級、十四歲級的全國冠軍，打遍同年紀的選手，但她的野心不僅如此，更在十一歲時，越級參加十六歲及十八歲組的比賽，所面對比她大一、兩歲的姐姐選手們，但初生之犢不畏虎，以凌厲的底線攻擊打法，連續擊敗各縣市選手，並贏得兩個歲組的冠軍，寫下國內運動史上參加青少年賽事最年輕的冠軍得主，之後，她在國內青少年網壇的地位不曾動搖過。

#### 網球神童-寫下台灣網球史新頁

小思在西元一九八四及一九八五年兩年期間，連續席捲了國內青少年各歲組比賽，在西元一九八六時，更以十二歲年齡首度參加(成人組)全國網球排名賽，雖非經歷一次革命就能成功，而是經多次的叩關後，迅速累積自己身體經驗與實力，才能有機會，連續過關斬將，擊敗國內當時來自

各地的女中豪傑如賴素玲、林雅慧、何秋美、林詩敏等選手，以十二歲的稚齡贏得生平首次的全國冠軍，從此國內女子網壇正式進入她的輝煌時期，成為家喻戶曉的運動人物，便被許多國人稱為最年輕的網球神童，而每一次的賽事只要有她參賽，其他的參賽選手只能爭第二的份，無法撼動她在球場上的地位，而國內的女子網球的紀錄也由她一再創新。

### 綻放光芒-亞洲網壇超級新秀

在進入國中以後，Coach-1 為了小思打球能順利的發展，而到處尋找支持網球運動的學校，讓他們能在學科方面無後顧之憂，且能全心全意把心思放在訓練及比賽上，而練習時間也做了些調整，在國小時，要等到放學後才能練習，但上國中之後，與學校之間達成默契，並同意為以上課半天，練球半天的方式做一規劃，在十三歲時，全國排名一直保持在首位，而當時的 Coach-1 因小思比賽成績非常優異，獲選為國家代表隊成員，而自己因小思成績也入選為代表隊之教練，並多次為國爭取到好的比賽成績。然而 Coach-1 多次帶隊至國外參賽，發現到台灣以外的世界是如此的競爭激烈，私下自己便與協會打聽國外賽事的行事曆，開始著手規劃小思的訓練及比賽計劃，以賽代訓方式，來提升技術及臨場經驗，於是便開始帶著小思南征北討世界各大洲國際青少年賽事。同一年亞青杯賽事上，陸續擊敗亞洲各國好手，拿到亞洲網球青少年冠軍，同年的盛夏，更是遠渡重洋，父女兩人搭機遠征美國，參加當時世界公認指標性之比賽(橘子杯)，在場

上表現可說是發揮得淋漓盡致，雖困難重重的關卡，一關一關的往前闖，可說像是故事裡情節一樣，以過關斬將的姿態，擊敗當時來自於世界各地的青少年選手，最終技冠群雌，擁抱到許多優秀選手的冠軍夢想。

就當時的世界網球潮流來看，橘子杯與四大公開賽(青少年組)是同等級數的賽事，能拿到冠軍的選手，等日後有潛力可轉入職業網球參賽一樣，因場上傑出之表現，同時吸引到國際某些運動公司經紀人前來接洽，商談未來的規劃及贊助，而當時 Coach-1 沒想得那麼長遠，小思本身已經有國內運動廠商及企業的贊助了，所以比賽一結束後，立即搭機回國。

隔年，仍馬不停蹄多次代表國家到海外征戰，陸續在各個國際青少年網球錦標賽上連勝幾站冠軍，使自己積分大增，進入 ITF 世界青少年排名前十名，次年，轉戰成人組的亞洲杯網球錦標賽，那一年各國好手都有參賽，是最難打的一年，像是日本代表的澤松奈生子、伊達公子、遠藤愛，印尼代表的芭絲琪、大陸代表的李芳、陳莉等選手，亞洲各個好手一次全部到齊可說是眾星雲集，小思在各國英雌的圍攻之下，以自身凌厲且穩定的底線打法與過人的鬥志，整個人全神貫注於球場上，一來一往的對抽，全身上下汗水淋漓、喘息不停在場上奔馳，突破重重難關，連續力克各國的好手，自己也始料未及能打進最後決賽，並贏得亞洲杯冠軍，為國爭光。

**憶起當時各國的與賽好手，第一次全部齊聚於這一次的亞洲錦標賽場上，各國個個選手有信心，但沒有十足的把握，能奪得錦標，球場上變化萬千，稍微閃神及疏忽就可能被扭轉局勢，但誰也料**

想不到，由最年輕的選手從中異軍突起，各個一一擊破，勇奪那一次亞洲杯冠軍。(Coach-1、小思-訪談內容)

### 升學的銜接

在小思未國中畢業之前，為了讓日後訓練能更順利地銜接，Coach-1 事先跟自己所服務的學校提報籌組球隊的構想，並提出整個球隊未來動向及藍圖，後來經學校會議的討論，校方同意通過允准設立代表隊為地方及國家來培育更多的網球選手。之後，小思從國中畢業後，因場上優異表現可直接升學至 Coach-1 服務的高職學校，然而就對選手及教練本身來說，在各方面能夠就近照顧與訓練雙管齊下，能夠掌握及調整選手整個的動態及狀況，而另一方面 Coach-1 也從幾所國中選拔了幾位曾打過軟式網球底子  
的女選手，將她們軟式打法訓練轉成硬式打法，之後，帶著代表隊成員們陸續參加國內各項賽事，無論在團體賽或個人賽，每位選手都有著優異的表現，也奠定日後成為高中女子網球的新霸主。

## 第四節 勇往直前

### 陪伴比賽-職業巡迴賽

到了高中時期，Coach-1 開始規劃新的一年比賽行事曆，朝女子職業網球(WTA)比賽發展，用以賽代訓的訓練方式，選擇了幾站小型職業賽讓小思小試身手一下，看是否有實力往職網這條路繼續發展下去，於是跟太太商討決定後，於是，向學校提出請假，能全心全意地陪著小思征戰世界各個



巡迴賽事，然而，一整年比賽嘗試下來，大部份賽事都能打進前四強或決賽的成績，也致使 Coach-1 下定決心想好好讓小思往職網方向闖一闖。隔年，正式轉入職網發展，將整個網球重心由國內轉移至國外比賽，開始陪伴小思參加世界巡迴賽事，好好地衝刺職業排名，在短短兩年的時間南征北討，因場上表現優異，使得世界排名大躍進，首度晉升進五十名左右，登上網球人生另一高峰。

### 成功背後的身影

在走職網的這條路上，媽媽及妹妹總是一直在她父女倆身旁背後默默的付出與支持，而 Coach-1 大部份時間不是待在球場上訓練，就是在學校上課，一家人相聚的時刻總是在晚上才會見到面，有時因為帶著小思出國比賽時間待較久，所以，家裡大大小小的事務都經由太太一手挑起，不僅要做家務，更要照顧妹妹，有時需協助父女倆出國行程及一些雜七雜八的事務，每每看到媽媽總是忙裡忙外的付出，一直居於家庭幕後的推手，很少到場上看小思比賽，深怕會影響到她表現，她自己反而會比小思更加緊張，Coach-1 說：「他父女倆之所以能放心往前衝，在他們成功背後有著偉大的身影在做後盾，要感謝太太及妹妹一路上支持與體諒，因長期在外征戰，所以待在家裡的時間較少，對母女倆有些愧疚與感謝，尤其是妹妹，在她成長過程階段，參與的時間太少，幾乎大部份都是由媽媽照料的。」

從接觸網球以來，無論在訓練或比賽時，媽媽總是在他們的背後，默默地付出及支持，全心全意地幫忙與協助行政事務，對於訓練及比賽較沒意見，也不敢到場邊看她比賽，因為臨場會比她還要緊張。(Coach-1、小思-訪談內容)

### 最高殿堂-與高手過招

轉入職業後，小思世界排名上一直維持在五十名上下，為了有所突破，於是父女倆一起思考及討論，如何讓世界排名能更上一層樓，所以 Coach-1 規劃參與更高級的賽事，報名參加網球選手一生夢想的最高殿堂(四大公開賽事)，與世界級選手同場競技較量。記得有一年，在美國網球公開賽第三輪比賽對上美國選手費南德茲，雙方一開始你來我往激戰，當天小思一開始打法較具侵略性，一路壓著對手打，首先在第一盤先馳得點，而第二盤又取得四比一比數的領先，Coach-1 原本想說應該有很大的機會扳倒世界前十名好手，之後，風雲變色，誰也料想不到，整個局勢突然遭扭轉，小思因求好心切下連續發動攻擊，而失誤連連，接下來的比賽，卻是怎麼打也打不進，像是著了魔，反而在第二盤遭到對手逆轉，被逼進入決勝盤，進入決勝盤後，對手抓住小思的著急心態，一步步拿下分(局)數，直到比賽結束。類似相同的情形，再一次降臨於身上，記得澳洲公開賽也有這樣的經驗，很巧合地事，對手又是同一個人。

當時要是美國公開賽那一場比賽能夠贏下來的話，姐姐無論在技術或心理層面上都能更上一層樓，或許成績應不僅如此，回想起來有些可惜。」(Coach-1、小思-訪談內容)

## 隱藏危機-衝擊之傷

升上大學後，練球的夥伴幾乎都是以男選手居多，而整體的訓練強度比以往更強烈，經過長期征戰與訓練，在無形當中傷害殺手一直在隱藏在身體裡，自己也渾然不知。在一次比賽當中，當時小思發現右手手掌部位有些隱隱作痛，起初覺得可能是因練習過度疲勞所致，心想休息一下就好，所以沒去理會它，但經過幾天後，再訓練時覺得之前手掌相同部位產生越來越痛的現象，於是馬上暫停所有訓練及賽事，跟著 Coach-1 一同到醫院檢查，醫師建議照 X 光片徹底檢查是否有受傷現象，檢查報告一出來經醫師解說，才知道手掌部位某一肌腱斷裂，父女倆乍聽到結果後，心裡遭受重大衝擊及驚慌失措，醫師並敘說著所引起的原因，可能是因長時間打球疲勞所致，當時小思心裡閃過一個念頭，覺得開刀是否會影響到手部而無法打球，自己也明白了解，有些優秀選手因受傷開刀後休息一陣子，但復出之後，在場上表現不盡理想，而喪失自信提早結束運動生涯，深怕自己以後跟他們一樣，不能再拿起球拍打球了，一想到這心裡就非常的忐忑不安與恐懼，後來詢問醫師是否有機會還可以再回場上打球，醫師建議說：「能馬上及時開刀治療及好好的復健半年的話，重回場上機會是很高的」，然而父女倆接受醫師的建議，馬上預約於隔天進醫院接受開刀治療。

## 重返榮耀

在接受開刀及治療後，歷經半年來休息與復健，小思本身一直有股衝

動想重新站回場上奔馳，再重回球場的同時，心理出現一道陰影障礙，又深怕自己無法像之前那樣的表現，所以在復健時，Coach-1 別有用心帶至高爾夫球場學習高爾夫，想透過這練習方式轉移其焦點，另一方面藉此運動重新來尋回身體的感覺。經這樣輔助方式卻有意外的收穫，另發現到小思有這方面的天分，練了幾個月後，很快將動作學會了，並下場嘗試在高爾夫球場上打十八洞的球賽，最好的成績能平均打到七、八十桿左右，可說是因禍得福，體驗到不同運動項目的樂趣；Coach-1 那時做出最壞的打算，想說萬一復出網壇打得不好的話，就轉往高爾夫界發展。

那時心裡想著最壞的打算，要是無法繼續在球場上奔馳、打球，就轉往高爾夫運動發展，小思的特色就是心理素質、技術及比賽都很穩定，無較大落差，高爾夫運動較無變化性，網球運動就須多變性及臨場反應能力，如果當初走高爾夫這條路會更好。  
(Coach-1、小思-訪談內容)

因為受傷休息了一陣子，藉此將心沈澱一下及做一番調適，隔年復出，Coach-1 一開始深怕小思再度舊傷復發，將日後整個訓練時間、份量做些調整，相較以往的少，首先找尋女選手陪練，先適應訓練的強度，之後，找男選手將強度提升，讓她去找尋對球場及身體的感覺，再進一步做模擬比賽及調整訓練，然後跟小思商討選擇了幾站賽事重新出發，後來回到球場上表現卻比預期的好，小思擺脫之前受傷的陰影，使得那一整年世界排名不降，反而躍升至第二十六名，創下個人成績新高，重返榮耀。