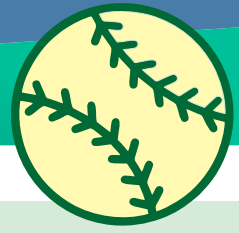


# 鎮高人物誌 一打出精彩人生

105黎芳如、105孟靖恩、111劉姿圻採訪報導



本校棒球隊成立於2003年，在教練團的精心調教訓練下，成軍翌年就打進全國決賽前20強，近年更是在全國各項賽事中屢獲冠軍。本期鎮心園採訪鎮高棒球隊的熱血教練團：藍文成教練、吳柏宏教練、陳舜松教練、羅健銘教練及劉逸雲教練，讓我們一窺本校棒球隊在耀眼的光芒下，不為人知的一面。

■ 藍文成教練



■ 吳柏宏教練



## Q1：請問是什麼機緣促使您想成為棒球教練的呢？

藍：「在家父的影響下接觸到棒球並結下不解之緣，退下職棒後希望能將所學的知識傳承下去，所以毅然決然地走上了教練一路。」（藍教練的父親正是電影《KANON》中捕手的角色：藍德和先生）

吳：「會成為棒球教練就是從小有從事棒球運動，我們都是從國小就開始打，大學的時候打到成棒，再來就是挑戰職棒，這時你應該知道自己是否有能力繼續往職棒發展。如果你清楚自己的情況，就會想往教練的方向或各種事業發展。我自己對棒球這一條路蠻有熱忱的，99年平鎮高中有棒球教練缺，當時我剛好不想再繼續當球員，所以就轉換跑道來這裡擔任教練。學生球隊的教練要有一股熱忱，因為比賽多、練習天數又多，我們幾乎只有休禮拜日，有時候連禮拜日都沒有休息。陪家人的時間就變少了，所以一定要有熱忱，才能繼續往教練這條路走下去。」

陳：「希望可以將自己的專長回饋給想要打棒球的學弟、後輩們，把我所學的技術分享給他們。」

羅：「自己已經接觸棒球很多年了！所以對這個運動已經習慣了！自己當選手的時候就已經想過自己未來可能會當教練，只是時間的早晚而已。」

劉：「因為我從小就在打球，所接觸的東西都是棒球，所以沒有第二專長，因此才想要從事這一塊，剛好平鎮高中有缺，我就來這裡當棒球教練了。」

## Q2：在球隊的訓練過程中最大的挑戰是什麼呢？

藍：「比較困擾的是心理層面上的問題，因為有些選手的抗壓性不足，所以要怎麼樣增加他們的自信心，或是面對緊張局面的調適，是我比較困擾的地方。」

吳：「每個球員一定都會有低潮，可是當教練就是要去輔佐他，在平常訓練他們的平穩度，這是最困難的。再來就是要比賽的時候，因為想要表現好，球員有時候難免會比較急，可是又怕他衝太快。棒球這種東西，你可能在練習的時候達到最高峰，但比賽的時候又走下坡，這一點也是很大的挑戰。」

陳：「技術方面是在面對和球員自身認知不同時如何去說服球員，在生活方面要注重的則是品行，這些都是蠻大的挑戰。」

羅：「最重要的是選手能不能吸收，有沒有辦法做出我們期望的表現，因為不可能你一教他就會，這種東西需要時間。而且一定會有撞牆期，所以我們就是要在旁邊陪伴、叮嚀他們。」

劉：「我最大的挑戰是管理學生，因為年齡層比較近的情況下，學生比較會和我開玩笑。」

## Q3：面對這些挑戰，請問您們都是如何克服的呢？

藍：「加強練習的量是必要的，讓選手能自然而然的做出動作，再來就是多比賽，累積經驗。」

吳：「我們教練團一直提醒球員：你在練習的時候，你要對得起自己，你要不怕吃苦，比賽的時候有沒有用最好的態度來面對球賽。只要你沒有對不起自己，我覺得輸，我們沒話講，我們下次再來。可是在球場上，你一定要練到沒有對不起自己，全心全力的投入每一場球賽。」

陳：「在溝通這個方面下苦心。」

羅：「就是要很有耐心。」

劉：「就是公歸公，私歸私，該罵人時就該罵，但私底下好的時候可以好沒關係，球場上跟球場下的職務要分清楚。」

## Q4：如果輸球了會怎麼調適自己或是如何去引導球員調整心情呢？

藍：「我對自己的期許是不要把教練緊張的一面給球員們看，現在也正在克服這一點。對於選手我則是希望他們能把比賽當做練習，去享受比賽，輸贏由教練來承擔，輸了再練就好。」

吳：「我們教練團的態度是全力以赴，告訴球員：練習的時候，要對得起自己，不怕吃苦。比賽的時候用最好的態度來面對球賽，只要沒有對不起自己，輸了也沒話講，我們下次再來，這樣就好。因為人家說技術50，你還要看法



看地，有時候運氣不好，球技再好你也打不贏人家。」

陳：「輸贏在比賽中都是難免的，我希望球員們可以向後看，就算輸了比賽當下很難過，下一秒就該去面對未來。」

羅：「比賽一定會有輸贏，我們當選手的也會知道這個問題，所以我們當教練的更要把輸贏視為很正常的，球員們比較在意結果和自己的表現，教練就是要非常沉穩的跟他們說一個過程，贏球就要平常心，輸的話並不代表你那場比賽表現不好，有的時候可能是運氣不好，這都是很正常的，比賽當下你有打好就好了。」

劉：「棒球有輸有贏，兩個球隊比賽勢必有一隊會輸、一隊會贏。輸球並不代表比較差，有時候是運氣。那我會跟球員講：不是只有這個比賽而已，往後還會有更多比賽，不管是國中、高中、大學，有機會打到成棒都還是會有比賽。輸球，就好好想想自己有什麼要加強，回去好好練習，下一次再好好運用在球場上。」

#### Q5：請問在教練生涯中印象最深刻的事是什麼呢？

藍：「應該是國際賽，一次是在韓國、一次是在台中，兩次都是碰上韓國，我們纏鬥到了延長賽才將韓國隊攻下。在台中那場因為是地主國的關係，所以壓力相對的也比較大，同樣也在延長賽中贏過韓國隊。」

吳：「104年是我來的前三、四年，藍教練退到幕後幫助我們，我就接總教練。我接的時候是第一屆黑豹旗，畢竟是第一屆，大家都很關注。那時候是我第一年當總教練，因為輸不得，所以很緊張。那是單敗淘汰的，輸一場就都沒有了，所以每一場球賽都戰戰兢兢，在8強、4強的情況下都打得非常激烈，我們都只贏一分、兩分而已。8強是對三民，4強是對屏東高中，我覺得這兩場，球員們都非常爭氣，也讓我學到很多。有很多情況都是在黑豹旗發生的，冠軍戰我反而沒有那麼緊張，剛好對到桃園農工，現在的北科附農，我們第一局就打了快10分，所以就比較篤定應該冠軍拿得下來。那一年的選拔賽王貞治盃，在冠軍戰跟屏東縣打冠亞軍就1:0，所以我覺得第一年讓我學到很多。因為球隊都是高戰力的，高戰力的情況下分數又咬得很近，所以你的頭腦和臨場要用得更多。」

陳：「是2017年的黑豹旗冠軍賽，打到很緊張的情況下才在延長賽中奪冠。」

羅：「印象深刻的都是比賽的一些過程，我當教練第一年的玉山盃冠軍賽，我們一開始是領先的，中間被追平，然後打延長賽，延長賽我們先得一分，換別隊進攻的時候，一人出局，滿壘，最後他們打了一個再見雙殺打，我們拿到了冠軍，這應該是我印象較深刻的。」

劉：「球員因為和我年齡層太接近所以沒有把我當教練看，反而有時會把我當成朋友。」

#### Q6：作為球場上的前輩，對球員或是喜歡棒球的同學什麼建議嗎？

藍：「對球員建議的話，是希望可以堅持自己所喜歡的、執著地走下去。一般同學的話可以把棒球當作興趣。」

吳：「你既然要打棒球，就要跟當教練一樣有熱忱，不要怕吃苦，不要半途而廢，因為國小、國中、高中加起來已經打了大概8年左右，如果你不好好認真的把它打好，那麼這些年別人都在讀書，你書沒有讀，球又打不好，這樣很不好，重點就是要認真、用心。」

陳：「不管是看比賽還是自己參與，棒球都是一個比較具危險性的運動，喜歡棒球的同學要多多注意安全。」

羅：「既然選擇喜歡棒球，就要繼續喜歡它、接受它，因為棒球都是在練一樣的東西，非常枯燥，而且有時候打不好，心情又更煩躁。所以要對這個運動保持熱情，運動這條路沒有別的，就是練，如果這個將來是你的工作，你一定要比別人更努力更投入，這樣才能成長。」

劉：「當你選擇棒球就要好好努力練習，因為棒球除了苦練沒有別的路，每天都練一模一樣的東西，就是熟能生巧，所以會很希望跟球員說：不要混日子。因為高中三年，一下就過去了，大學、研究所也一下就過去了，所以要把握當下。至於喜歡棒球的同學，比較外行的人他們都是看結果論，我會比較想跟他們說：要看比賽的內容，因為棒球運氣很重要，所以必需頭看到尾，不行說，輸球就是表現不好，我們教練團看的也是內容不是結果。」

#### Q7：請問教練還有什麼想要補充的？

吳：「我很幸運來到平鎮高中，因為在藍教練帶領的時候平鎮就一直保持很好的成績，這讓我更有壓力，所以我要把平鎮的成績保持在一定的水平，但幸好有藍教練的幫忙，讓我可以把這個責任做好。」

羅：「如果選手想要在這方面有所成就的話，一定要做得比別人多，假如吸收得比別人慢，然後又不肯付出，那就永遠不會進步。有天份的人，不能只靠天份，如果不努力還是不會成功，像鈴木一朗大家都叫他打擊之神，你怎麼知道他在背後練了多少，如果球員想要在棒球這條路走得久的話，那一定要比別人更努力更投入。」

哇！羅馬真的不是一天造成的，鎮高棒球隊有亮麗的表現，都是一步一腳印累積出來的。讓我們深深感謝教練團的付出，也為鎮高棒球隊努力不懈的熱血男兒們致上最高的敬意，我們要作你們永遠的啦啦隊。



陳舜松教練



劉逸雲教練



羅健銘教練

