



軍事教育

大學四年足球隊 心得分享

助理教授 蔡玉敏、106年班學生 董濬瑋、講師 徐振勛

提

要

大一是足球隊的菜鳥，但是在大四參加大專院校足球聯賽時，卻已成為某縣市足球代表隊教練欲爭取入隊的選手，其中自我訓練的苦盡甘來過程，絕非一般人所能想像。欲達到自我設定的成功境界，除了堅守從一而終的既定目標，還必須有堅強的毅力，以及不屈不撓的精神，才有可能達成。我是一位平凡的軍校生，沒有優越的身材優勢，也沒有異於常人的優異運動技能，唯一能讓我善用的，只有那顆不易屈服的男兒心。只要肯堅持、肯努力、肯付出，就沒有達不成的目標。

壹、前言

一支大專院校的足球常勝軍，通常隊員會是由一群小時候就已經有不錯基底的選手所組成。我們這群空軍官校的足球小夥子，卻是進了空軍官校大門之後才開始從最基礎動作學起的外行人。從懵懵懂懂未經事故的足球菜鳥，一路跌跌撞撞，不知經過多少教練、學長、同儕的責罵，一步一腳印的紮根學起，等到真正具備實力代表學校對外征戰時，都已經是大學三年級了。相對於其他大專院校，由於每年的招生學生人數充足，經常優先錄取國中、小就已經具有優秀運動技能的學生，並且直接遴選出足球隊選手，相形之下，更突顯我們的每一場大專足球聯賽賽事，都得把命豁出去，紮紮實實的奮戰，才有可能出現一線勝利的曙光。



圖1：105學年度大專足球聯賽分區預賽冠軍

雖然，我們整體隊員的踢球技術比不上那些學校的優秀球員，不過，軍校生的優勢，就是隊員的平均體能優於一般大專院校的學生，善用此體能優勢以彌補技術上的不足，加上軍校生特有的團結一致向心力與嚴謹的紀律，再配合具有國家征戰經驗的睿智教頭徐振勛教練為我們特別擬訂的戰術，正是讓我們這兩年戰績呈現逐年進步最主要的因素。不僅本校團隊表現屢屢讓人嘖嘖稱奇，選手個人的突出表現，也一再的讓其他教練團、裁判、工作人員驚豔，甚至吸引了某縣市的足球代表隊教練，於預賽賽事之後，就私下的向本校徐教練提出請求，希望我能代表該縣市參加全國運動會的足球隊比賽。此令人驚訝的事件，成為我身為軍校生身份之外的另一項人生莫大榮耀。

105學年度，也是我的大學生涯最後一年大專盃足球聯賽。先在105年12月底的分區預賽中經過幾場勢均力



圖2：手捧分區預賽冠軍獎盃



敵的撕殺，在最後一場遭遇強敵義守大學時，甚至嚴重損兵一員，最後才以1:0險勝的以分組冠軍(如圖1)姿態晉級複賽，賽後首次手捧冠軍盃(如圖2)，那是多麼興奮的感覺，再從徐教官手中領到個人的獎狀(如圖3)，心中百感交集。之後，再於106年3月10日的輔仁大學足球場上(如圖4)，以2勝1平1負的戰績列為分組第二名，由於僅取分組的第一名參加總決賽，因此，今年我們以並列全國第五名的成績表現，正式結束所有的賽事。自此，我的大學足球隊員生涯亦正式畫下句點。經與104學年度大專盃足球聯賽，空軍官校戰績為晉級複賽，以1勝1和1負的成績名列分組第三名的成績相比較，顯見今年我們參賽的整體實力，確實略比去年為優。



圖3：獲頒分區預賽冠軍獎狀

我的最後一場大專足球聯賽拿到全國並列第五名，雖然優於前一年的成績表現，但是，這其實並不是我們原本設定的最終目標。在此止步，無法繼續晉級，結束本學年度的所有賽事，全體隊員們的心理難過，是必然的事，不過，我們那位善解人意的徐振勛教練，以「贏球，是大家的，輸球，都算教練的」一番話來安慰大家。當然，沒有人想輸球，只不過比賽總有輸贏，當我方輸球了，接下來就是得趕緊找出輸球的原因，然後認真改進，務必要讓下一場比賽的表現變得更好，這才是輸球之後最應該有的態度。我們當然也不例外，只是…對於已經大四的我而言，對於已經沒有機會再繼續參與下一次的大專院校足球聯賽，實為心中最感遺憾的事。

貳、我的足球學習歷程

在足球場上，默默的練了4年功夫，自認球技腳法一年比一年好。依稀記得，一開始的低年級菜鳥時期，由於學校裏面有太多經驗豐富的足球隊學長，所以，我等菜鳥選手，必定得從板凳開始學起。到了大學三年級，終於在實力受到教練與同儕們認同的情況下，獲得站上先發球員位置的機會。殊不知，這瞬間，對我的人生產生多大的啟示與鼓舞，欣喜自己長年苦練終於到了開花結果的時候。



不過，我並未因此而自滿，反而更加激勵的告訴自己，在我之後還有許多學弟們在看著、在學習著，既然我已站在他們的前面上場衝鋒陷陣，自己就得拿出相對的成績表現，以證明自己是真正具有站在先發位置實力的球員，並不是倚老賣老的因為身份是高年級學長、輩份高才獲得教練施捨而站上先發位置。從默默無名的板凳選手，到嶄露頭角的獲得縣市代表隊的足球隊教練的青睞，這種成就並非一蹴可及，基本上，是經歷過下列的磨練，才讓我有今日的成就。



圖4：105學年度大專足球聯賽複賽參賽人員

後排左起：古拉格、韋德哥、林瑞豪、許家瑞、那凱翔、畢內達
前排左起：董濬璋、王瑋賢、徐銘宏、鍾嘉佑、卡伯樂

一、自我加強訓練

為了早日脫離板凳行列，每到練球時間，我總是會提前到球場練習各項基本的動作與腳法。訓練結束後，如果還有時間，仍然會繼續留在球場上精進自己的球技，或是複習教練當天教導的觀念，然後再向教練提問自己遇到的難題。

在不需要到球場練球的休閒時間，則是常常利用閒暇時間觀賞世界盃、美洲盃、歐洲盃、西甲…等世界性足球賽事，透過意象練習法，藉以提升自己的實力。週末假日，則常常邀約同學提早收假回學校，進行自我的加強訓練。

二、歷屆不同教練的專業教導

我的大學四年足球隊生涯中，共經歷兩位教練。每位選手難免都會因為自己擅長的技能而產生專屬於自己的獨特踢球風格，所以，更甯說是帷幄運籌，老謀深算的教練們。由於每位教練都有自己專長的項目，例如有善長進攻的、有善長防守的、也有善長戰術運用的，因此，不置可否，這兩位教練確實也各有所長。對我而言，每更換一位教練，就等於打破現有規範，得重新磨合、適應，不過，卻也因此讓我的足球眼界更為寬廣。下面就這兩位教練的專長與不



同的行為處事，做一簡單的介紹。

大一時候，是群龍無首的窘況期，沒有固定的代表隊教練，而是由校內熱忱的歷屆畢業足球隊學長義務蒞隊指導。由於不具專業教練身份與科學化訓練的知識，因此，訓練內容比較沒有系統化，更不用說是隊形、戰術、體能強化等多方面的傳授，最常聽到的耳語，是一句又一句愛之深、恨鐵不成鋼的責罵。

到了大二，突然來了一位上了年紀且為人和善的葉國雄教練。葉教練雖然外表看起來很親切，但是，其實是一個非常嚴格的教練。在足球戰場上，葉教練屬於擅長穩扎穩打的風格，他的致理名言就是：「要把足球踢好，沒有任何捷徑，除了苦練，還是只有苦練」。正因為這句話，所以造就了日後常把吃苦當吃補的自我苦練精神。

到了大三，聽說，因為曾是空軍官校足球隊的國防部上級長官於蒞校參加每年固定舉辦的空官傳承盃足球賽時，驚見當時慘不忍睹的現有足球隊隊員實力，因此當他返回單位時，就積極的尋覓軍中是否有適當的足球教練人選。於是乎，當他知道海軍有一位具有國家征戰經歷的徐振勛體育教官時，就大力推薦徐教官轉任空軍幹部，並且調職到空軍官校，承擔起足球隊教練的重責大任。

初見徐教官，直覺他不過又是一位走路有風的專業足球運動員罷了。可是，當他談起足球時，卻頭頭是道，進一步聽聞徐教官曾拿下大專足球聯賽公開組冠軍5連霸的MVP球員，如此輝煌的戰績，更是令我心中欽佩不已。徐教官不僅是位嚴以律己、不斷精進自己球技與教練知能的選手，當他教起球來，也是相當的嚴格。由於徐教官是後衛出身的，因此在防守的功力上，著實為我們帶來相當多寶貴的經驗。

三、同儕之間的影響

同學，是自己在低潮撞牆期最重要的人。一路從一年級走到四年級這個最後的足球員階段，從最原先的10幾個人，一直被自然淘汰到只剩下5位同學堅持到底，球場上，由於同學之間都懷著一致的目的，都想讓自己所屬的這個球隊變得更好，只是因為各有各的想法與堅持，因此難免會產生爭執。

在球場上，當遇到挫折、困難時，我們都會互相扶持、互相鼓勵，因為我們都知道，任何人都無法單靠某個人或某些人而撐起一整個球隊。可以和同學一起並肩作戰，享受在球場踢球的感覺，同學們彼此互相牽絆的因素，也是讓自己能繼續在球場上踢球的動力之一。

四、獲得認同的過程

104學年度大專足球聯賽，是我的人生中首次參加全國性的正式足球比賽



。記得，賽前徐教官為團隊安排了許多場次的校外友誼賽，說來難以相信，我們這群菜鳥，竟能透過這些友誼賽而獲得許多具全國比賽經驗的選手們的熱心指導，這種菜鳥選手夢寐以求的事，竟然發生在我們身上，真的相當感謝徐教官寬廣的人脈，以及不藏私的教導。經過過去兩年苦練，就是為了這一天的到來，所以，在每一場友誼賽開賽之前，我都引頸期盼著徐教官能欽點我的名字，讓我有機會列位於先發球員位置，盡情展現過去所學。

記得，在與中山大學開賽之前，第一次從徐教官的口中聽到我的名字列於先發球員名單中，霎時內心激動、無法自己。此刻，大家終於認同我的實力是足以代表空軍官校出戰了，同時也確認過去兩年，除了我自己，還有旁邊的每隊隊友、甚至教練，都有把我認真訓練的態度看在眼底，我的苦練並沒有白費。

參、足球傳授給我的人生觀

學習，是沒有起始、沒有盡頭、更沒有年限的限定，凡事只看自己肯不肯學，願不願意用心學。一個人，可以探索式的進行學習，一群人，則可以以討論式的一起學習。足球場上並無年齡的分野，也沒有年資的壓力，它是一個提供相互請益、互相學習的場地，不論想要學習的是足球的專業技能、體能、戰術，或討論為人處事的方法，皆可行。

足球場上的人員互動就好比一個小型社會，老闆是教練、員工是球員，老闆叫你踢哪個位置，你就得把哪個位置該有的表現盡力展現到完美。一場足球的參賽人數為每隊至多11人、至少7人(維基百科，2016)，在兩隊人數總共至多22人、至少14人的情境下，於介乎長90至120公尺乘以寬45至90公尺(維基百科，2017)的大型運動場地上進行激烈的互相競爭行為。一場完美的比賽，是無法單靠某位或少數幾位優異選手發揮個人英雄主義就可達成任務，而是必須倚賴團體的每一位成員，都把自己的角色發揮得淋漓盡致，只有發揮完美的團隊精神，才有可能獲勝。球隊的組成成員會一直不斷的改變，但是不變的，是歷屆球員對足球的這顆熱忱的心，以及空軍官校足球隊的精神，不管5年、10年，我深信它會一直這樣的傳承下去。

踢足球不只讓我學會如何好好的踢一顆足球、踢一場比賽，而是讓我學會球場上千變萬化、甚麼事情都可能發生的應變能力。場上每個位置的球員都有他應盡的本份，絕對不能因為自己不想踢這個位置就不願盡心的學習。所以，參與足球運動不僅可以磨練自己的心智，更可以培養團隊生存的能力。

空軍官校這支足球隊與其他大專院校足球隊不一樣的地方，是講求在球場上與球場下必須公、私分明，不可混為一談。球場上，是不分你我並肩作戰的好隊友，



目標是贏球、拿下勝利。球場下，則是軍校規範的學長照顧學弟，不論學弟有何困難，學長必定會幫忙一起解決。我在空軍官校足球隊這個大家庭，從學長身上，從球隊的團體氛圍中所學到、體會到的一切，也是後續學弟們必須一直傳承下去的精神。

我的大學四年足球生涯故事對於每位球隊隊員的啟示，是只要自己平日肯用心的努力練習，並且在重要時刻不退怯、勇於表現，周邊的所有人一定都看在心底。雖然軍校相當講求學長、學弟的倫理制度，但是，對於爭勝負的運動場上，是個不管學長、學弟制，而是論實力的地方，是個現實且殘酷的世界，只有最好的，才會獲得教練的倚賴而被叫上場為校拼戰，不夠實力的，就只能等著擔任場上被迫換下來的傷兵替補球員、板凳球員。只有精實的奠定自己強大的實力，才是晉升人生勝利組的鑰匙。

時光飛逝，我人生中最後一屆大專盃足球聯賽已經結束了，但是，我認為這不是球賽的結束，而是另一個階段、另一個時代的開始。我們這屆即將畢業的足球隊員們，已經將所能做的、能教的都不藏私的傳授給下一屆學弟，希望明年的大專盃足球聯賽，可以突破我們今年創造的佳績。

參考文獻

1. 維基百科(2016. 05. 15)。足球比賽規則。取自網址<https://zh.wikipedia.org/zh-tw/%E8%B6%B3%E7%90%83%E6%AF%94%E8%B5%9B%E8%A7%84%E5%88%99>
2. 維基百科(2017. 03. 19)。足球場。取自網址<https://zh.wikipedia.org/zh-tw/%E8%B6%B3%E7%90%83%E5%A0%B4>

作者簡介

助理教授 蔡玉敏

學歷：桃園國立體育大學教練研究所碩士。經歷：空軍官校總教官室助教、講師，曾擔任學生田徑校代表隊教練。現職：空軍官校網球社團指導老師、學生網球校代表隊教練、總教官室助理教授。

空軍少尉 董濤瑋

學歷：內湖國小、麗山國中、中正預校、空軍官校。經歷：實習班長、足球代表隊員。現職：空軍官校飛行訓練指揮部少尉學員。

講師 徐振勛

學歷：北門高中、國立臺灣體育運動大學在職碩士班(106年6月畢業)。經歷：空軍官校足球隊教練、高雄文藻外語學院足球社團指導老師、台中企鵝足球俱樂部足球教練。