蔡玉坤 教練
蓋不住的壁球熱誠

最近重看「新紮師兄」，劇中吳孟達飾演的前警校教官樣子威嚴，聲如洪鐘，動不動就喝罵別人。這似乎是「傳統教練」的指定形象。跟壁球結緣近30年的蔡玉坤教練，榮獲四國香港教練培訓委員會最佳教練獎。外型雄赳赳的他看似不苟言笑冷冰冰，其實內裏載滿對壁球的熱愛和關注之情。

□ 伊利亞

訪問伊始，先恭喜蔡教練連續兩年榮膺最佳教練，未料笑容或「多謝」欠奉，卻換來嚴肅的「更正啟事」：「應該是四年。」筆者愕了愕。問到得獎感受，冷靜而簡單一句：「開心，開心啦。」筆者恍了恍，隨即轉換話題，就從如何開始接觸壁球運動說起……

8歲開始接觸壁球的蔡教練，由1983年開始代表香港出賽，1987至88年轉當全職運動員，同時開始到南華會、賽馬會、遊艇會等教授壁球。1993年，康體發展局撥出款項予各體育總會聘請教練總監，負責教練培訓工作，蔡教練的申請被接納，於是就當上了香港壁球總會教練及發展總監，1997年起正式當上全職教練，至今徒弟過千人。

壁球有何吸引？「好玩，有成功感，比賽勝出，自然越來越渴望取得好成績，這是推動我打下去的最主要動力。」仍是簡潔有力的答案。

隔岸觀戰壓力更大

「以前當運動員就以為自己壓力比教練大，其實正好相反。」蔡教練道。「運動員到場投入比賽，已忘記壓力這回事，表現也全掌握在自己手中，狀態與表現如何大概已心中有數；但置身場外的教練卻只能觀戰，看着比賽成績上上落落，只有乾急的份兒。」

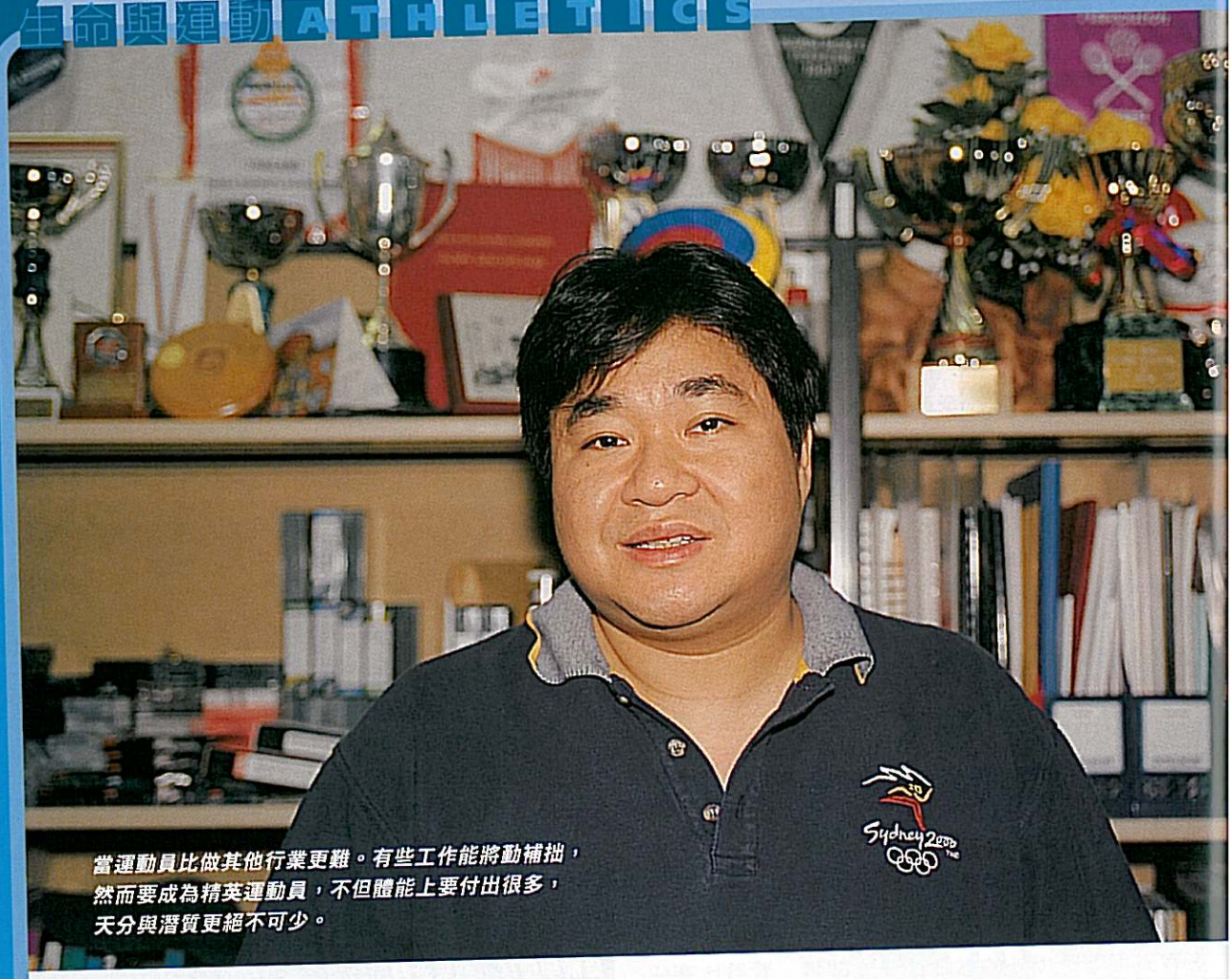
蔡教練坦言對前線運動員和幕後功臣的教練角色同樣鍾愛，但若論挑戰性和成功感，則以當教練稍勝一籌。「教練不僅影響一個運動員，更影響其他運動員，甚至整個壁球運動發展，很多事情要兼顧，責任更大。」事實上，在這10多年間，蔡教練不但專注壁球訓練，但凡跟壁球有關的比賽和活動，蔡教練亦有參與策劃和組織。

不是不嚴厲

蔡教練謂跟壁球相對多年，技術教授方面並未能難倒他。運動員誠然要不斷學習，原來教練亦然。「『Never stop learning』是我當教練的原則，要不斷學習，不斷提升自己。每個學生的素質、體質、技術也不同，同一個教學方法未必適合每個學生，我就要多學幾個方法，集各家之長，就成自己的一套。」

雖然每位教練都有一套獨特的教學法，但蔡教練形容，所有教練都要遵從一個底線，那就是賞罰標準要一致。「舉例說，若規定了學生遲到要受罰，那每位教練也要秉公辦理，不能這位教練罰，那位教練就不罰。」覺得

從前學壁球，那來金錢請教練？多是請教朋友而已。小時候住跑馬地，也只是步行或乘電車到維園打波，一個球拍三兄弟用。可幸我遇到不少好朋友，對我幫助很大。



當運動員比做其他行業更難。有些工作能將動補拙，然而要成為精英運動員，不但體能上要付出很多，天分與潛質更絕不可少。

自己是個嚴厲的教練嗎？蔡教練頓了頓道：「我不覺得自己是個很不嚴厲的教練。」妙趣的答案逗得筆者哈哈大笑。「我較着重紀律。如此而已。」蔡教練認真地道。

當然，鐵面無私的蔡教練不會如包青天般公然在堂上審問犯人。「若學生表現欠佳，我只會私下跟他單獨傾談，不會當場指責，以示尊重。想他們尊重你，就要先尊重他們。」

說客兼補習社

說到本地壁球教練的高難度動作，莫過於引發學生學習壁球的興趣。「要香港的青少年全心全意打壁球着實困難，他們有太多選擇。體院有不少聰明資質高的學生，他們壁球得、電腦得，樣樣皆精，為何一定要選擇當全職運動員？」蔡教練繼續感慨地指出：「香港的學校和家長非常注重學業成績。若問他們讓學生或子女補習還是打波，他們一定選擇補習。」為此，蔡教練就要兼任說客和補習社，多跟家長與學校溝通之餘，亦要讓下一代在不妨礙學業的情況下接受體育訓練。此時，蔡教練向筆者展示數位壁球學補習時間表：「外國的教練着重體能和技術的訓香港的教練卻要兼替學生安排補習，所以在香港練真不容易。」

「其實若青少年學業成績未如理想，大可讓嘗試參與體育活動，發掘出他們這方面的天分能。」蔡教練語重心長道。

運動邁向專職化

可幸，在康體發展局近年的推動下，香港人意識到體育可以為青少年另闢發展途徑。「以往給予很少資助，運動員一邊接受壁球訓練，一邊職壁球教練，不如現在的全職運動員般有生活學金。在良好的外在因素配合下，運動員自然接受壁球訓練。」蔡教練認為，近幾年香港運屢創佳績，運動職業化實在功不可沒。「這是育界近年的突破，體育逐漸走向專業化和職業專業的管理、職業的運動員、專業和職業的教趙詠賢自去年7月完成學業，轉為全職運動員

步情況有目共睹。」

貴為香港首席壁球教練，蔡教練對香港的壁球發展抱樂觀態度。「在康體局與香港壁球總會的支持、有心人的提攜下，香港壁球運動員的發展將會相當不俗。」然而蔡教練認為，香港仍未如外國般，有長遠的體育政策。「體育是長期的投資，像趙詠賢也得經歷12年壁球訓練才創下今天的佳績。這不但是香港的光榮，更能為香港建立健康的形象。」

後記：外冷內熱，前冷後熱

整個訪問，蔡教練都在滔滔不絕地談論香港壁球發展、壁球運動員，且越說越起勁，越說越「肉緊」；然而涉及內心感受的感性言論卻屈指可數，完全貫徹教練的威嚴形象。也因此，筆者絕對感受到他對壁球運動的關心與熱誠。再談下去，蔡教練不時以筆者的工作比擬壁球發展情況，親切之感油然而生。好的事物，總要用心慢慢發掘。

鳴謝：香港康體發展局

蔡玉坤教練威水事件簿

- 1988年　成為香港首位取得世界排名的壁球運動員
- 1990年　取得個人最高的世界排名第78位
- 1993至99年　香港壁球總會教練及發展總監
- 1998年　世界壁球聯盟國際顧問教練
- 1999年　亞洲壁球聯盟亞洲壁球精英培訓及發展顧問教練
- 2000年　中國壁球協會教練及訓練委員會顧問
- 1999年至今　兼任香港康體發展局及香港壁球總會總教練

香港教練培訓委員會全年最佳教練獎

- 1995、1997年個人項目青少年組
- 1999年團體項目青少年組
- 2000年團體項目高級組

2000匯豐銀行慈善基金優秀教練選舉

由香港教練培訓委員會主辦，匯豐銀行慈善基金贊助，旨在表揚全港最優秀教練工作者在體育工作上的努力和貢獻。選舉包括5個獎項：社區優秀教練獎、精英教練獎、最佳教練培訓工作者獎、傑出貢獻獎以及全年最佳教練獎。