



光頭王的舉球世界

彭姿敏 報導

2018/10/14

與排球前國家代表隊舉球員邱得全相約在瑞芳高工，循著導航的指示，走上一個大斜坡，四周的景色實在難與學校聯想，但導航確實顯示已抵達了目的地，我狐疑地看著敞開的大門，沒有警衛室，也沒有「瑞芳高工」的字樣。「我去接你，等我一下。」與邱得全老師聯繫過後，發現我走到了學校的後門。190公分的高大身材，再加上指標性的光頭，一身運動裝扮還有排球鞋，老師親切地招手走來，在採訪之前領著我去福利社買了飲料，一路上我們輕鬆地聊天，緩和了我的焦慮與不安。

推廣與回饋 光頭王的舉球世界

在球場上他是閃亮又吸睛的舉球員，褪下國家代表隊的光環後，邱得全除了致力於排球的教學，為了推廣排球、提升學習環境，更在臉書成立了「光頭王的舉球世界」專頁，裡面有許多專門針對舉球訓練而拍攝的影片。之所以有這個專頁的誕生，是因為很多人，包括教練都問他該如何訓練舉球員，於是他想藉由「光頭王的舉球世界」讓想要學習舉球的人知道該怎麼著手，並且推廣一些正確的排球觀念。不過邱得全也說，他原本想把訓練影片弄成一套有系統的教學，大家能就自己所需要的主題再去選擇不同程度的訓練，但他發現臉書無法做到這樣，「如果能弄成一個有系統的網站去提供這些訊息，其實是更有效的。」他說。



光頭王的舉球世界

首頁

關於

相片

影片

貼文

社群

已說讚 追蹤中 分享 ...



光頭王的舉球世界

8月13日 · 公

舉球員接發球狀態，後排三個位置出發輪轉舉球練習。可以訓練腳步，也可以練習準確度。



邱得全在臉書成立專頁，提供舉球的訓練方式。（圖片來源 / 截圖自光頭王的舉球世界臉書專頁）

除了臉書專頁，邱得全也經常受到來自各地的邀約，舉辦排球營與演講。在這些教學的過程，他很關心前來上課的學生是從哪裡學來相關的球技，並發現其中一些危險的錯誤觀念都是透過學長姐傳下來的。「其實校隊教練可以讓系隊隊長在校隊練習的時候記錄一些練習方法與正確觀念。」邱得全說，透過校隊把正確的觀念帶入系隊，除了能夠導正先前的錯誤觀念，讓排球的學習環境更為健康，也能達到正確觀念廣大傳遞的效果。

特別的是，前往各地去教導排球的觀念，他是不收費的。「除了推廣排球的正確觀念，這也是一種回饋，就像醫生運用自己的專業去義診回饋社會一樣，不需要什麼都收錢，更不要吝於給自己所有的。」老婆也會擔心他太累，不希望他額外去做沒錢賺的工作。他笑著說道，之前受邀去高雄，搭高鐵來回花了兩千多塊，回到家後老婆問他有沒有錢，他說有三千塊，於是又給了老婆三千塊，整天下來總共花了五千多塊。

儘管有這樣的熱忱去教導排球，邱得全說其實比較遠的地方還是有限制。因此，如果校隊也能一起推廣排球正確觀念，將能更有效的帶動排球觀念提升。他也建議在大型比賽開始之前，可以利用該場地舉辦排球課程，這樣一來，課程後學員也能留下來觀賞比賽，對於排球的推廣與活絡也能有所幫助。



邱得全經常到各地推廣排球的正確觀念。（圖片來源 / 師大秘書室公共事務中心）

我們眼中的邱得全是位熱愛排球的人，卻鮮少知道他身為球員時的心路歷程。誤打誤撞進入了排球的世界，歷經了幾次與自己內心的抗爭，面對身體上的疲憊與心理上的壓力，他在高中時曾兩度放棄排球，大學時則面臨了球員時期最困難的關卡。

兩度想放棄卻又重新站起來

要到達頂尖，除了天份，還必須努力不斷地練習，運動員尤其如此。面對身體上的疲憊及心理上的壓力，邱得全在高一與高三時，曾兩度放棄排球。高一剛換了一個新環境，每天的訓練量都很大，而且有動作做不好就被學長笑，比起國中，那時候覺得高中的練習怎麼這麼累，於是邱得全跑回家了；高三時，則是因為來了一位學長帶他們練球，讓他們的練球變得更喘更痠，邱得全說當時真的覺得好累好累，又一次，他回家了。

兩度放棄訓練回家，教練都來找爸爸吃飯，他說看到爸爸跟教練在吃飯的時候真的嚇壞了，跑去躲起來，但最後總是被爸爸勸回球隊，繼續訓練。回到學校後沒有比較好過，第一次被痛罵一頓，第二次除了挨罵還被罰了體能。兩次想放棄排球都沒有成功，挨罵後的邱得全並沒有心情低落，反而覺得人好像就是這樣，有時候被罵一罵就會恢復正常了。

球員生涯 刻骨銘心之最

在邱得全的球員生涯中，大學時期遇到的瓶頸，是最刻骨銘心的。邱得全說那時候有一位學長，能攻能守能舉，是一個全能型的球員，每次比賽都能帶球隊拿下好成績，而邱得全就是他的替補。有一次學長要養病，沒辦法參加比賽，別隊教練聽到邱得全要上場，都看不起他，紛紛表示：「換小邱（邱得全）上場我們就穩贏了。」那一次，師大的連霸還真的斷了，他被教練痛罵一頓，教練還當著他的面打電話叫正在養病的學長回去打比賽。看到一個生病的人被叫來比賽，再加上自己被看不起，他說：「我那時候真的想過把東西收一收就走人，師大也不要唸了。」

後來他爸爸建議他去找國中的教練兼心靈導師，教練告訴他：「輸了會怎麼樣，冠軍不可能每年都一樣的人啊，輸了這一次過幾年別人也不記得了，你以為自己很有名喔。」就這樣，國中教練的一番話再次激勵了他。隔年的比賽，他告訴自己不能輸，順利地帶領師大奪回冠軍，從此，他不再是那個別人看不起的小邱，「要是那個時候沒有堅持下去，現在的我就不會在這裡。」

人好像經常如此，面對困難重重的關卡想要放棄時，總會有那麼一兩個心靈導師出現，讓我們重新燃起鬥志。我想，外部的提點，加上球場上培養出的毅力，想要真正捨棄自己堅持已久的東西是不容易的。

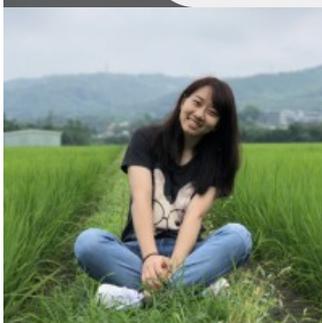


邱得全現任瑞芳高工男排教練。(圖片來源 / 彭姿敏攝)

堅持到底 永不放棄

邱得全的國中教練曾經對他說過，他就像一隻小蜜蜂一樣，面對很強的對手時可能打不贏人家，但蜜蜂可以去叮人，叮久了別人也會感覺到痛。在問到比賽時如遇狀況不佳是如何做出調整，邱得全說：「就是不要放棄。」球不落地，永不放棄，在裁判哨音響起之前都還有機會，心理素質是除了球技之外，更重要的一環。

人的一生會經歷種種困難讓我們學習成長，很多時候人們都認為這件事怎麼這麼難，但我們都沒有看清楚，原來最難的地方是面對自己。在球場上，看似面臨到棘手的對手，其實自己才是最大的敵人。邱得全勉勵大家，無論你是不是專業的排球選手，只要你喜歡排球，在面對人生困境時不妨想：「我都能面對這麼強的扣球了，那我還有什麼好怕的」。



記者 彭姿敏

編輯 林芷懷

