

既要熊掌也要魚！

「學」「術」兼修 · 請聽過來人教你如何善用時間

瑋行侯 ●

親愛的泳弟泳妹們！

這次區運中很高興看到你們都有傑出的表現，這正是一代新人換舊人的時候，近十年來的泳壇，從許東雄、玉雲兄妹紅透半邊天，到廖世祿、丁益文、林明宗、李大麟等群雄並立的局面，今後將是你們這一代主宰的時候了。

區運中，你們有人表現得特別傑出，像牟杙、蔡心嚴、徐秀萍就是，更有許多人逐漸竄起，很明顯的，你們在開創中華民國泳運的一個新階段。

這次區運，桃園的磨京生教練，曾特別把他的選手叫過來和我談話，我和他們所說的，也正是我要告訴你們的，希望我的經驗談，你們能夠接受。

首先我希望你們能記住一個大原則，那就是——善用你的時間，切莫因為練習，耽誤了念書的時間。很多人認為，練習和念書很難兼顧，然而我在這兒提供你一個方法，我曾很適當地安排了我的時間，也使得我沒有因為練習而耽誤了功課。

這個方法是先把你的一天時間的使用情形，很詳細地記錄下來，列成一張表，在做成表後，你不難發現，

除了念書和練習外，有許多時間你浪費了。

然後，你要將這些原來浪費掉的時間匯集起來，分配到你的練習或念書時間裡，你慢慢會發現當你練習時，就不用再耽誤書唸不完了。

我在高二時，曾經在課桌椅下放了兩個啞鈴，利用下課的二十分鐘做操，一個星期下來，我比人家多了至少五個鐘頭的練習，卻沒有縮短我的念書時間。

守住這個原則，運用之妙，就看你自己了。講完這個大原則，對於練習，我想以過來人的身份提供三個心得：

一、要注重姿勢。我不是說體力不重要，沒有好的體力甚至不能在全場比賽中維持好姿勢，但我要強調的，是先打好基礎，比先培養體力重要。

一個年輕的選手，體力會因生命逐漸邁向巔峰期而自然增加，但除非他不停地修改、訂正，姿勢只會愈游愈差。

我這樣說你便可明白，姿勢標準才是你突破的首要目標。

二、要注意思考。以往的選手，極少會自我調適，

可舉沈大陸為例，他懂得如何去思考來改正自己的短處、思考自己這一年的訓練、比賽要如何去表現，這使得他在比賽的臨場表現，能比別人冷靜，並且能發揮自己最大的潛力。

他在泰國第四屆亞洲少年分齡賽，參加二百公尺自由式得到金牌的經過。

當年沈大哥的狀況並不好，日本、菲律賓的選手，好幾位可贏他。可是，他一下水就將速度放得非常慢，別人也跟他游慢，等只剩下五十公尺時，他第一個開始衝刺，也領先到達終點，他累癱了，別的選手雖猶有餘力，然而卻為他所敗。

這是我第一次體會如何運用思考去游泳。也希望你們懂得學習。

三、跟你的教練溝通。這句話不是要你不服從教練，而是讓你的教練更了解你。

現在的選手，面臨兩個問題，第一個是教練太少，一塊兒訓練的人太多，除非你主動講，教練注意到你的機會不會很多，這便嚴重地使你的訓練效果大打折扣；第二個問題是，教練分級制度使你所接觸的教練，

將跟著你的程度而轉換，如果你不能充分將「你」的資料、清楚轉達給新的教練，他必然要再花許多時間去了解，這也就耽誤了你的訓練，所以你要你學習如何和教練溝通，道理也就在這裡。

最後，我要勸你們，盡量過規律的生活。這不表示你們使生活很呆板，除了學校和游泳池外，你們可擁有的天地仍然很廣，只要你懂得安排，在正常的作息情況下，仍可生活得多采多姿。

只是在你的安排中，要小心保護你的身體，像抽煙、喝酒、賭博這些直接影響你健康的不良習慣絕不要沾染上，否則會使你的運動生涯一事無成。

語重心長寫這封信給你們，是希望你們這一代的選手都能擺脫運動員以往四肢發達、頭腦簡單的形象。在你結束運動生涯後，更不會因為無一技之長，而徬徨在生活的挑戰前，希望這一番話能給你一些幫助，我也期望這一代新生運動員的典範，在你們的身上得以建立。

編者按：侯行瑋曾代表我國參加第二、三、四屆亞洲少年分齡泳賽，奪得一面銀牌、三面銅牌。目前仍保有國內十二歲級（舊分級制度）一百公尺及二百公尺蝶式紀錄，是我國參加八四年奧運儲訓代表之一，前年因破全國四百公尺自由式接力紀錄，獲頒中正獎章一座，今年六月台灣大學土木工程系畢業後，考進民生報體育組，擔任體育記者。