

●吳念平(左二)和隊友勇奪2003年全運會四百混合式接力金牌，高興地合影留念。



## “泳”往直前的水中蛟龍

# 吳念平

■吳念平小檔案

撰文：陳祥麟

生日：1983年2月4日

出生地：臺北市

學歷：國立中和高中

現職：國立臺灣大學資訊工程系就讀中

專長：游泳、電腦、音樂



運動成就：1995年臺灣省分齡游泳錦標賽七金  
 1995年、1996年、1997年第九屆、第十屆及第十一屆亞太分齡游泳錦標賽  
 分獲二銀；三金、二銅；三金五銀二銅  
 1996年全國春季短水道分齡游泳錦標賽  
 十六金，五項破大會紀錄

1996年、1997年、1998年全國春季短水道分齡游泳錦標賽分獲十金、十二金及十八金  
 1997年、1998年臺灣區中等學校運動會分獲五金一銀及六金  
 1998年第十二屆亞太分齡游泳錦標賽九金，當選大會明星選手

## SWIMMING

### 一、前言

吳念平目前保有八項全國游泳紀錄，他從小因為鼻子過敏接觸了游泳，這一游游出了興趣，也游出了美麗的人生。安靜、不多話的吳念平，游泳時總愛和自己對話，唱歌給自己聽，他說：「游泳是要靠感覺、需要自己花心思體會箇中奧妙，就算以後我不當選手，游泳依舊是我的最愛。」

### 二、求學過程及運動經歷

#### 游泳減輕鼻子過敏

吳念平小時候鼻子過敏，爸媽聽說多游泳可以改善，就經常帶著他去游泳，秀朗國小三年級時，剛好學校成立第一個游泳班，游泳班老師到各班找尋適合的學生，長得高的吳念平被選上，老師問他有無意願到游泳班，從小就對許多事物有興趣的吳念平毫不猶豫地答應，開始了他的游泳生涯。

剛讀游泳班，吳念平說他的成績並不出色，小四時參加全國游泳分齡賽獲得冠軍，他說：「那純粹是僥倖，因為參賽者每個實力都很強，事前我根本不認為自己能奪牌。」

在國小游泳教練黃永富的眼中，吳念平是相當勤奮的學生，該練習的時候絕不偷懶，也不會找藉口生病不練習。不過，吳念平印象中，自己曾做了一件丟臉事，希望能偷懶不游泳。

他說：「有一次學校游泳池漏水，水漏光了根本無法練習，修理後教練連忙放水，希望水放滿後第二天就能練，當天下午我和班上幾個同學偷偷地把水關掉，隔天的水當然放不滿，這樣就不必練習了，教練一來看到傻眼，揪出惡作劇同學，還罰我們做伏地挺身。」

#### 游泳班同學情感好

在家排行老大的吳念平，家裡有個相差6歲的弟弟，由於和弟弟的年齡差距大，吳念平和班上同學更像兄弟姊妹。他說：「游泳班同學不僅是同學，簡直是兄弟姊妹，每天早上開始就在一起練習，放學後還得留校繼續練，幾乎一整天的時間都在一起，大家感情不好也難。」

一大群同學中，吳念平有個最要好的同學劉仲益，兩人身高差不多，排位子時總坐在一起，練習時又在同一水道，分別擅長不同項目，吳念平在蝶式有優異表現，劉仲益則常以仰式奪牌，每次比賽兩人一起出賽，相互打氣，感情就像親兄弟。

四年的國小游泳班生活裡，吳念平印象深刻的除了同學感情好之外，他也感激游泳班的老師和教練。他說：「啟蒙教練黃永富教學的熱忱，讓我對游泳有

更深的體認，尤其剛練游泳時有些基本姿勢學不會，黃教練從國外買了許多錄影帶讓我們看，他教學嚴厲，卻對同學的生活相當照顧。」

吳念平的父母在他的游泳生涯裡，也扮演極重要的角色，只要有比賽，父母一定陪伴。冬天很冷的早上，也都是媽媽叫吳念平起床練習，吳念平說：「如果不是媽媽每天叫我，督促我練習，我可能會賴床或想偷懶一下。」「爸媽對我學游泳，是抱著支持但不給壓力的態度，不會非得要我游出多好的成績，只要我有興趣，就會讓我繼續練。」

#### 金牌泳將能文能武

國小六年級那年，是吳念平表現很亮眼的一年。他在全國中正杯游泳分齡賽中一舉拿到九面金牌；又代表中華隊到印度參加亞太游泳分齡賽，也獲三面銅牌；同時還獲得全省中小學學生優良事蹟獎。

會讀書又會游泳的吳念平，國小六年中，有四年都被選為模範生，他在小四時就通過山葉鋼琴七級檢定，另外，不管是書法、心算還是速讀他也同樣精通。

這樣優異的表現，國中順利考上永和國中數理資優班，他說：「當時我是在挑戰自己，希望自己做到國小游泳班老師一再強調的，要做『會運動、四肢發達、頭腦也發達的人』。」他每天早上四點多起床，接受每天六小時的游泳及體能訓練，以堅強毅力面對學業及訓練雙重的艱苦挑戰，這段期間，成績進步很快，國二及國三兩年都在全國區中運勇奪六金，是全國金牌最多的選手，也成為學校的風雲人物，有不少小女生暗戀。

高中時，為了配合游泳訓練，吳念平放棄建國中

學甄審，選擇就讀中和高中。他說：「高中三年是我游泳成績最好的時光。」不但打破好幾項全國紀錄，在國際比賽上更有優異表現。

#### 背後推手鼓勵大

高中畢業後，他保送臺大資訊工程學系，儘管大學生活多采多姿，他在游泳上沒有任何鬆懈，每天仍然不間斷地練習，他說：「大學生活裡，除了游泳就是學業，雖然無聊，但我從沒想過要放棄。」

讓吳念平不想放棄游泳的因素，其中之一是他有個從國中到現在一直陪他在泳池中衝刺的教練許安東。他說：「每次出國比賽，都是許教練帶我去，他除了日常生活對選手呵護有加，有時候比賽太累，他還會在岸邊替選手按摩，仔細想想，一位年近60歲的教練願意替小他幾10歲的選手按摩，是包含了多少關懷的心？」

### 三、運動成就

#### 紀錄王子屢破紀錄

被稱為「紀錄王子」的吳念平，屢屢刷新全國紀錄，目前已經是八項全國紀錄保持人，可說是全國游泳的最高紀錄。他的戰績輝煌，家裡的獎牌多到數不清，對於這些光榮紀錄，他說：「這完全是苦練來的，成功沒有捷徑，只有苦練再苦練、辛苦再辛苦，最後才能享受成功的甜美。」

吳念平回想第一次出國比賽是在升小六前的暑假，他到印度參加亞太杯分齡錦標賽，小六年紀就出國比賽，既緊張又好玩。他說：「印度的環境衛生很差，我記得只要比賽結束在休息時，我就會和隊友一起在游泳池邊打蒼蠅，打了蒼蠅也就慢慢忘了比賽的



1998年第十三屆曼谷亞洲運動會四百公尺自由式接力第六名，八百公尺自由式接力第七名

1999年全國中正杯分齡游泳錦標賽八金，四項破全國紀錄

2000年世界杯短水道游泳賽一百公尺及二百公尺自由式銅牌

2000年亞洲杯游泳錦標賽一百公尺自由式銀牌

2001年全國運動會十金、一銀，九項破大會紀錄，係全運會史上空前紀錄

2000年、2004年奧林匹克運動會游泳國手

2002年獲全國青年獎章。

緊張了。」那次，得到接力銀牌，也開啓吳念平在國際賽的經驗。

國一時期到斯里蘭卡參加亞太杯分齡賽，奪得銀牌，也讓他取得直升高中的甄試權；國三參加在馬來西亞舉行的亞太分齡錦標賽，贏得十二面金牌，並榮獲大會明星選手獎。另外，他在全中運也有亮眼表現，國三那年的全中運，他在賽前熱身後打算換衣服，沒想到在泳池畔滑倒，手臂割傷送醫，縫了針後又回到會場繼續比賽，帶傷參賽結果，漂亮贏得六金，受到各界矚目。

高一時，他更在臺灣區中等學校運動會中，打破高懸十七年之久的兩百公尺仰式全國紀錄，這也是他第一次破全國紀錄。同年，他赴保加利亞參加奧林匹克希望運動會，勇奪五面金牌。

他說：「那次破紀錄後，第一個念頭是：『終於破了！』以前比賽時，自己的成績總是很接近全國紀錄，卻總是破不成，那次破了後，成績就越來越好，經常有破紀錄的表現。」

#### 兩次奧運參賽經驗

2000年他在亞洲杯游泳錦標賽獲得一百公尺自由式銀牌，並全國紀錄，是我國歷年來男子游泳選手在國際比賽的最佳成績，當時他年僅17歲，是參賽選手中最年輕的，被大會喻為「最具潛力的明日之星」，也是這場戰役，讓他入選2000年雪梨奧運游泳國手。

吳念平在愛犬在新店市碧潭戲水。

很優雅。」

自由式則可以讓他自由發揮，他說：「每次自由式時，我就會想找出讓自己游得更快的方式，自由式時就是我的思考時間。」

蝶式讓吳念平覺得舒暢。「蝶式是注重力量的，游蝶式可以把全身的力量都釋放出來，每次游完我都元氣十足。」

蛙式是吳念平最討厭的游泳方式。他說：「從小到大我的蛙式都游不好，每次比賽也都是蛙式項目被人追上，我覺得蛙式根本是不適合人游的姿勢，不符合人體工學，不但游起來特別費力、速度也很慢。」

#### 總是和自己競爭

平日練習時，吳念平總是和自己競爭，他依照自己的步調練習，希望每次都能突破自己；到了比賽時，想超越對手的心情就會自然浮現，有了競爭的心，難免就有壓力，他說：「我是個不太會處理壓力的人，如果比賽時緊張，我就會讓自己緊張下去，因為緊張對成績不見得是壞事。」

遇到挫折或是成績不好時，吳念平也會自我安慰。「我會告訴自己機會很多，這次不好下次再來，盡量不要讓失敗的情緒影響自己太久。」

#### 五、自我期許及建議

吳念平的成績都是一步一腳印努力得來的。對於和他一樣熱愛游泳的選手，他建議：「要練出一番成績，就要很有毅力，因為練習是相當無聊又辛苦

的事，而且練習之後成績不見得就會進步，這時候更需要克服困境，咬緊牙關繼續練下去，如果半途放棄就前功盡棄了。」

他也強調：「想做個頭腦發達、四肢也發達的運動人，不能把生活重心完全放在游泳，除了游泳一定要多培養各方興趣，也要懂得妥善分配時間，才能兼顧課業、運動與興趣。」

吳念平也提醒，學游泳要注意安全。他在高中時，目睹同班同學洪瑞聲練習跳水時發生意外，頸椎受傷，他說：「那件事讓我相當震驚，從此練習時都會特別小心，也會叮嚀學弟妹不要在游泳池畔嬉戲，因為游泳池是很危險的場所，一個小疏忽就可能造成終身遺憾。」

#### 六、結語

21歲的吳念平，形容自己是「安靜、不愛說話的人」、「有困難會自己想法子解決」。對於未來，他認為自己可能當電腦工程師，也可能繼續讀書，就是不太可能當游泳教練，他覺得自己的「個性不適合」，就算如此，他依然堅定地說：

「游泳永遠是我的最愛，就算不當選手，我還是會游下去，因為我喜歡在水中和自己對話的感覺。」



●不游泳的吳念平是安靜斯文的大學生。

SWIMMING