

# 國立台灣體育學院圖書館剪輯資料

分類 游泳 來源 民生報 日期 740102 版面 三版

## 訓練游泳選手有熱心更有良心

### 王澤聰默默耕耘不計名利

【本報記者姚志剛專訪】在游泳比賽中，假如看到一位選手的柔軟度特別好，那這位選手很可能就是台南縣隊的選手。

國內的游泳教練大都知道，出身新營的台南縣游泳隊，選手的柔軟度特別好。

如同台北市的選手起跳與入水的動作較其他地方的選手優異，新營的游泳選手以柔軟度在泳壇別樹一格。

拉開肌肉，鬆動關節，是進行游泳訓練之前，一項非常重要而且必要的熱身動作，可是國內其他游泳教練很少強調，每天的訓練一開始就下水，以打腳八百公尺，划手六百公尺作為熱身的節目，只有新營的選手在下水之前必定先做拉開肌肉及關節的柔軟操，然後再下水熱身。

新營的選手會具有良好柔軟度的特質，是由於教練王澤聰注重柔軟度訓練，要求選手每天練習的第一課就是作柔軟操。

柔軟度好的選手游泳姿勢較標準，而且游泳時有韻律感，速度比較容易表現出來，自然也有較明顯的美感。

除了柔軟度外，新營的游泳選手還有其他多項特點。與嘉義的選手一樣，新營的選手從不鬧跳槽的事件，台南縣游泳隊一直以新營的選手為主力，台南縣游泳隊也從不挖角，這與教練王澤聰的作風有關。

新營的游泳選手說，教練從來不拉別的縣市的選手，也從不阻止選手到其他地方去，教練只是默默地訓練選手。

雖然教練也不阻止選手到其他縣市去，但新營的游泳選手因升學而離開外，從來沒有選手因為貪圖其他地方優厚的條件而離開，參加其他縣市的游泳隊。

新營的選手蔣賜天與魏麗玲強調，王澤聰教練的訓練是重質不重量，一年的訓練表中，訓練量最重時頂

在國內泳壇著著良心，默默耕耘的台南縣游泳教練王澤聰。(本報記者馮大展攝)



多一天一萬公尺，而且很少有這麼重的量，年紀小的選手通常只有兩、三千公尺，較大的不過五、六千公尺。

選手指出教練注重他們的姿勢與技巧，並要求選手了解各種訓練方式強調的是什麼，對選手本身的好處在那裡，因此選手在練習時都知道自己在作什麼，在練什麼？

由於這種重質不重量的訓練，使得新營的選手都不願意到左營訓練營去受訓，除了人選代表隊赴左營作出發前的集訓外，在左營訓練營長期訓練的游泳隊，雖然享有許多較好的待遇，例如有零用金、免費的伙食、代繳學雜費、免費的服裝與泳衣，可在左營訓練營游泳隊始終徵召不到新營的選手，因為他們都怕左營每天一萬多公尺的日常訓練量。

深諳游泳訓練的人與國外來主持教練講習的專家們

都一再強調，青少年或少年的游泳訓練絕不可以過量，不同的年齡應有不同訓練量，王澤聰的訓練量，正符合了不過量的原則。

王澤聰最為其他教練所津津樂道的一點是，在選手還沒有發育成熟之前，絕對不做重量訓練。

王澤聰本人非常堅持這個原則，他說：「正在發育的選手如果作重量訓練，簡直是扼殺這個選手的前途！而且妨礙選手的發育！」

王澤聰今年卅三歲，畢業於省體育專，本來不懂得游泳訓練，只是在學校時由一位有游泳專長的室友那兒吸收了一點粗淺的知識而已。

六十三年自省體畢業，服完兩年兵役，當了一年代課教師後，沒有再獲得聘書，面臨失業的危機，於是到位於新營的台南縣立游泳池當救生員。

六十七年黃燦堂擔任台南縣游泳委員會主任委員，出錢出力，拉了救生員王澤聰一同訓練游泳選手，黃燦堂非常熱心，一有空便來鼓勵選手，王澤聰被黃燦堂的熱忱感染，也不辭辛勞地義務訓練選手，一點也不計較五百元的車馬費。

就憑著這股熱忱，王澤聰不斷地充实自己游泳知識，而台南縣游泳隊也隨之逐漸在國內泳壇往上竄升，甚至進入區運泳賽團體前三名。

因為在游泳訓練方面的表現，使得王澤聰獲得了正式的教練，不再擔任毫無保障的救生員工作，王澤聰本人也安於自己已獲得的，從不奢求什麼。

王澤聰進行游泳訓練的原則，其實任何游泳教練都知道，但是能像王澤聰這樣真正做到的，卻實在不多，王澤聰表示：訓練選手不但要熱心，而且要有良心。

游泳選手是會長大的，慢慢會懂事的，目前已有許多選手看不慣教練爭權奪利的行為，但新營的游泳選手都一致打心底說：王教練是位真正的教練。