

多次在少年奧林匹克錦標賽中以驕人佳績奪冠的黃偉滔(Stanley Wong)

寶劍鋒自磨礪出 碧水池中勇爭先

游泳 鍛鍊體魄意志品格

資料提供：海豚游泳培訓中心
整理撰文：宋穎

許多人形容現在年輕世代是「草莓族」，像草莓一樣，承受挫折能力與抗壓性低，經不起風雨、受不了委屈、承不住打擊，沒有意志和堅忍力，猶如溫室裡的花朵，禁不起外面的風吹雨打。在美國成長的孩子環境優裕，很少像第一代移民那樣備受艱苦，很容易養成對父母不懼回報、對社會沒責任感、一有困難就逃避的個性，變成外表光鮮美麗、內裡脆弱的「草莓族」。

許多專家建議家長為孩子主動創造接受磨練和考驗的環境，從小培養他們一種或數種運動的興趣，讓他們在運動的過程中培養克服困難、堅忍不拔、百折不撓的意志，磨不驕、敗不餒的優良品格。這是一種改造「草莓族」行之有效的途徑。而游泳，則是在華裔青少年中相當普及的運動。近年來，我們的下一代在美國各地泳界嶄露頭角，創造出越來越亮麗的成績。

現身說法 見證游泳好處多

有近20年游泳教學經驗的海豚游泳培訓中心總教練Tiffany葉說，游泳是一種老少咸宜的運動，對增強體質、改進健康有非常顯著的效果，特別是身體虛弱，有諸如哮喘等慢性病的兒童有很好的輔助治療作用；少年兒童長期堅持游泳，可以增強意志、毅力、信心和團隊精神，對培養完美的性格極有幫助；它還可以訓練孩子精神集中，增強學習效率。在游泳方面有傑出表現更有利進入優秀的大學。

現在唸大學3年級的李志培，從8歲至今一直未停止過游泳訓練，目前是海豚游泳培訓中心的資深教練。因為在家中排行最小，李志培不免較為嬌縱，加以膽小、怕水，第一次到泳池就拒絕下水，哭聲震動全場。幸而家長不斷鼓勵，教練諄諄善誘，從引導他排除心理障礙入手，使他抗拒、接受到喜愛游泳。初級班、中級班、高級班到泳隊，並是布碌崙科技高中4年隊隊員，後來還考了教練牌照。他經常用自己作例子，向家長及學員現身說法，原來內向害羞的他，現在可以對學生不同的問題應付自如，面對家長們侃侃而談；幼時怕水的經驗，反而讓他對訓練有著同樣心理的學生更有心得，讓他成為一位很受學生和家長歡迎的出色教練。

實在堅持 傑出游泳手體會深

家住紐約上州的全職媽媽黃麗珠，對游泳運動幫助兒子黃偉滔(Stanley Wong)成長，有著深遠的體會。根據兒子的興趣和特長，從7歲起她就定了游泳為兒子的主攻方向。她說，黃偉滔從小每天苦練游泳2-3小時，週末則到海豚游泳培訓中心專門訓練及參加其他科目的補習；暑假參加全美各地的游泳訓練營，更經常參加各級游泳比賽，時間非常緊湊，9年來從未間斷。今年16歲的黃偉滔身高6呎，泳姿優美，不僅練就一副強健的體魄，還培養出不怕困難和處交朋友的陽光個性。正就讀11年級的他說，運動後腦子特別靈敏，吸收快，學習新知識和溫習的效率比別人高；到全美各地參加比賽則可以認識不同的朋友，吸收他們的長處。黃偉滔在校各科平均成績是99分，還能說一口流利的中文，目前已有多家包括康乃爾和哥倫比亞等名牌大學向他招手。

黃麗珠認為，游泳不易受傷，可以幫助青少年建立時間管理觀念、團隊精神、加強毅力和意志。頭腦也容易獲得充分的休息，對他們的學業及人格成長有正面幫助。更重要的是，美

國奧運金牌名將、美國泳界發言大使Josh Davis(後排左5)為「海豚」200多名學生及家長上了一個生動的「運動人生課」。

Tiffany 葉與最多奧運金牌的Michael Phelps合照。



國學校欣賞的是全面發展

多才多藝的學生，在運動方面表現出色者，對其考進好的高中和大學都有很大幫助。從8歲開始，黃偉滔就陸續勇奪紐約市大都會、少年奧林匹克及Eastern Zone錦標賽的各項冠軍；2006年夏天他贏得少年奧林匹克錦標賽同齡組全場總冠軍(High Point Award)；2008年黃偉滔又在少年奧林匹克錦標賽中再次以驕人佳績奪冠；2010年再次達到全美運動選手(American)標準。

性運動。但自從2008年Michael Phelps榮獲8面奧運金牌之後，電視、電台和報紙等媒體報導泳界的新聞越來越詳盡，也越來越多人對此運動感興趣，越來越被人們所關注。

美國游泳教練組織和美國奧運機構，為了讓地方性的游泳教學從一開始就與世界接軌，非常重視到基層社區去舉辦講座，海豚游泳培訓中心就曾多次舉辦相關活動，採用「走出去，請進來」的形式邀請世界奧運級泳手及教練親自為該中心教練、奧運仰泳金牌得主Beth Botsford、16年世界紀錄保持者及奧運金牌得主Janet Evens都會親臨海隊授課。該中心還帶領部份學員參加奧運金牌得主講座的游泳技術講座，如100米蝶泳世界冠軍及世界紀錄保持者Ian Crocker、100及200米仰泳冠軍和世界紀錄保持者Aaron Peirsol、200米蛙泳奧運冠軍和世界紀錄保持者Brandon Hansen等主持的講座。海隊為了慶祝10週年紀念，特別邀請了自由泳世界紀錄保持者和奧運金牌得主Josh Davis親臨主持游泳講座和現場示範游泳表演，他是全世界最出色的選手之一、美國泳界的發言大使，被譽為「為培養下一代游泳界專業選手鋪路之先鋒」，讓參加的家及學生收穫甚豐。

還有，旨在慶祝美國游泳界本年度的成績，表彰傑出選手，並支持美國選手繼續在世界游泳界保持優勢地位的「金泳鏡獎」頒獎典禮(Golden Goggle Awards)是美國游泳界每年一次的盛會。這個由美國游泳協會(USA Swimming)主辦的盛會集合了美國游泳界的精英、支持者、募款人及有關名人，Tiffany Yip及獻出亮麗成績單的小選手都會應邀出席，該中心師生還被榮選出席全美美業餘體育頒獎禮(The AAU Sullivan Award)。

海豚游泳培訓中心

成立於1997年，擁有100多位具耐心、質素優良的教練，曾有超過一萬多位學生在總教練Tiffany葉及海隊訓練下掌握游泳技能，獲頒各級游泳畢業證書。該中心在紐約、新澤西各設有訓練場。除了游泳班，還有花式游泳、空手道及籃球班。查詢電話：(718)359-7743。網站：www.dolphinswimming.com。

每年的「美國游泳教練技術研討交流會」、「美國游泳學校研討會」或「世界游泳教練交流會」等美國或世界性盛會，Tiffany葉都是出席者或主講者之一。

除了廣泛地普及游泳外，海豚游泳培訓中心亦培養了多位達到少年奧林匹克及Eastern Zone標準的學員，在美國泳界開始嶄露頭角。其中出類拔萃的有，數次刷新全美少年兒童組紀錄，並多次代表美國隊參加世界少年組賽事的Lia Neal，和多次在少年奧林匹克錦標賽中以驕人佳績奪冠的黃偉滔(Stanley Wong)！該中心考進紐約市重點高中的學員，不少成為這些學校泳隊的中堅。

海隊游泳培訓中心總教練Tiffany葉亦是一個活生生的好例子。

Tiffany葉從小體質特別孱弱，差不多每星期都要看醫生，醫生們想盡辦法改善她的體質，可惜效果不彰。4歲開始，她母親嘗試讓她堅持長跑和游泳，誰知幾年下來，許多病都不藥而癒，後來更因表現傑出被選入泳隊。從高中起就在紐約獨立生活，Tiffany葉憑著學業上的實力和全方位傑出表現，以出類拔萃的學業成績考入紐約大學(New York University)，主修商科，並因學業成績優秀而獲得獎學金。四年大學全職學生生涯中，Tiffany葉一直都是學校泳隊的尖子隊員，每天保持2至3小時艱苦練習，還兼職教授游泳賺取生活津貼。在泳隊的每次比賽中，Tiffany葉創佳績，是該校長達10年50米自由泳紀錄保持者，91-93年大都會及全美大學游泳賽冠軍及紀錄保持者，91-92年全美大學游泳賽(NCAA)傑出選手。大學畢業後，Tiffany葉全職攻讀商業碩士(MBA)工商管理課程，並繼續參加游泳訓練，進修游泳；同時她既管理海隊游泳培訓中心的運作，又在大學裡出任教授的兼職助教，身兼數職，其壓力及時間妥善分配之困難可想而知，但她卻以GPA4.0每學科全A成績，全校第一名成績榮譽畢業。畢業典禮上，她光榮地成為學生代表。

還有一個眾所週知的例子即是榮獲世界最多奧運金牌游泳名將Michael Phelps，年幼時因患過動症無法集中精神，經常在課堂搗亂，學習成績低下。後來，他在跟隨姐姐游泳的過程中，表現出過人的天賦和用不完的精力；更重要的是，他遇上了一位能讓他充分發揮潛能的教練，每次都訂予高於他預期的目標。結果是，美國誕生了一位擦斷了世界泳界紀錄的天才——榮獲8面奧運金牌。可以說，游泳造就了Michael Phelps，Michael Phelps改變了美國泳界。

基層做起 游泳在美愈受重視

在Michael Phelps創下奧運佳績之前，游泳在美國並不像棒球、籃球那樣普及和受國人重視，或者像在澳洲那樣是全民

海豚游泳培訓中心

紐澤西、長島、唐人街、法拉盛、布碌崙、皇后區、及全紐約各名場所

游泳班及游泳隊 (室內溫水泳池教學)

電話: 718-359-7743 網站: www.dolphinswimming.com

夏季班6月12日起開課 特設5個長10週課程

四手連、籃球、花式游泳、韻律泳等各種課程 各級班級均由名師主持

Tiffany 葉獲頒加彭博市長學頒的社區活動

2008年金泳鏡獎與 Lia Neal 合照

海隊學員參加 2009年 Sullivan Award 頒獎禮

ASCA 2009 Swim School Conference

海隊學員精彩的空手道表演

籃球班學員與教練

2009年 Tiffany 葉被邀在美國游泳教練協會演講

海隊學員精彩的空手道表演

籃球班學員與教練