



徐子晨 苦練乃致勝關鍵

2008-04-20 記者 汪承漢 報導

西洋劍，一項源自於歐洲宮廷的運動，在台灣由於文化的差異及設備昂貴，一直無法成為主流的運動。雖然如此，各大專院校仍有許多相關的社團或校隊，為了每年的大專盃及自己的夢想努力練習，而勇奪九十六年度大專盃個人組及團體組冠軍的徐子晨，也是其中的一份子。

目前就讀國立政治大學外交系大三的徐子晨，其實在大學才開始接觸西洋劍，高中打排球的她考上政大後，想嘗試一個完全沒有玩過的社團，她笑著說：「社團擺攤的時候，西洋劍校隊的學姐看到我，說我很有殺氣，也有身高，很適合練西洋劍。」加入校隊之後，校隊嚴肅的氣氛卻讓她很不適應，加上剛開始接觸西洋劍，練習的項目都是一些單調乏味的跑步、節奏感訓練、協調性訓練、馬克操...等。因此她表示一開始她並沒有投入很多的心思在練習上。

大一寒訓 立志練好西洋劍

而讓徐子晨真正開始認真投入西洋劍，是在大一的寒訓，她表示：「那時寒假想說沒事做，就花時間把西洋劍練好當作寒假時的目標。」任何的運動，寒暑假的長期集訓，都是非常難熬的，練習的次數頻繁，不僅考驗運動員的體力，更考驗運動員的意志力。政大西洋劍校隊的歷屆成績相當優秀，憑著一股想要追上以前學長姐成績的榮譽心，讓她撐過了辛苦的寒訓。

同時校隊的叢教練（不方便透漏姓名）也是讓徐子晨決定把西洋劍練好的原因，她說：「教練技術一流，曾是國家隊的教練，甚至會從劍術來解釋人生哲理，讓我還蠻佩服的。」由於西洋劍是一對一的運動，因此選手個人的心理素質及個人問題會明顯地反應在個人技巧上，尤其是如何不讓自己當天的情緒影響比賽時的表現，更是非常困難的事情。所以古人說練武是一種修身養性的運動，最終目的是仁者無敵，真的是有幾分道理。

首次上場失敗 換來日後苦練決心

對於運動員來說，努力辛苦練習卻不能上場表現，是非常可惜的。在撐過辛苦的寒訓後，徐子晨的西洋劍技巧進步神速，上場比賽的日子很快就來了，第一次的比賽是團體賽，她打第二棒，上場時政大處於領先的局面，上場後卻被對手壓著打，最後導致政大輸了這場比賽。她表示：「那時候整個人慌掉了，心理狀況很不OK，真的是被對手打爆，比賽完整個人崩潰大哭。」雖然第一次上場比賽結果不甚滿意，卻也讓她更加努力練習，在大二時甚至被選為全運會的台北縣代表隊，雖然因為戶籍地資格不符而無法出賽，不過卻給了她非常大的鼓勵，努力練習有了成果。

升上了大三之後，徐子晨已經是校隊的主力之一，在團體賽中擔任最後一棒的重責大任，平日練習也必須多花心思指導學弟妹。而因為過來人的經驗，她更希望改善校隊的氣氛，塑造一個大家庭的感覺，讓學弟妹更喜歡來校隊。一直努力不懈的她更勇奪九十六學年度大專盃個人組及團體組的雙料冠軍，辛苦的練習終於有了回報，也達成追上歷屆學長姐腳步的心願。但她也表示政大由於西洋劍設備昂貴，並不太支持西洋劍校隊，因此即使成績好，學校也不是非常重視，設備都已相當老舊，真的需要買時，也是教練自掏腰包，這是她覺得比較可惜的地方。

如此優秀的成績，絕非偶然。西洋劍這項運動，規則設計特殊，甚至有許多違反人類本能的規則，因此需要不斷的練習記憶，才能避免失誤。加上需要傑出的節奏感、反應力、靈活度，因此更需反覆練習，把平日練習的技巧練成「本能」，才能在場上隨機應變，克敵制勝。至於在練習時有沒有什麼進步快速的捷徑，徐子晨表示：「多問多想多思考，像我自己會拿一本筆記本寫一些要注意的事情或重要的話隨時提醒自己，最重要的，多練習。」



徐子晨（中）勇奪九十六學年度大專盃個人組冠軍（照片／徐子晨提供）

媒體歷屆廣告

推薦文章

- 變化自如 幕後的聲音演員
- 那些年 爸爸與芭樂的回憶

- 關余膚色 我想說的事

總編輯的話 / 郭穎慈



本期共有十九篇稿件。頭題〈夢想配方 攝影甜點與咖啡〉忠實刻劃一位科技新貴勇敢出走，開設一間攝影風格咖啡廳的歷程和堅持。

本期頭題王 / 洪詩宸



嗨，我是詩宸。雖然個子很小，但是很好動，常常靜不下來。興趣是看各式各樣的小說，和拿著相機四處拍，四處旅行。喜歡用相機紀錄下感動，或值得紀念的人事。覺得不論是風景還是人物，每個快門的...

本期疾速王 / 吳建勳



大家好，我是吳建勳，淡水人，喜歡看電影、聽音樂跟拍照，嚮往無憂無慮的生活。

本期熱門排行



夢想配方 攝影甜點與咖啡
洪詩宸 / 人物



橙色的季節 唯美「柿」界
陳思寧 / 照片故事



老驥伏櫪 馬躍八方
許翔 / 人物



追本溯源 探究大地之聲
劉雨婕 / 人物



變化自如 幕後的聲音演員
張婷芳 / 人物



橙色的季節 唯美「柿」界

新竹九降風吹起陣陣柿香，一片澄黃映入眼簾，那既是辛苦的結晶，也既是甜美的滋味。

▲TOP

[關於喀報](#) [聯絡我們](#)

© 2007-2014 國立交通大學 傳播與科技學系 All Rights Reserved.

Powered by  DODO v4.0