

●林蔓縵（左）參加2004年南韓大邱世界杯短水道游泳錦標賽奪得二百公尺以及四百公尺混合式銀牌，和許安東教練（中）以及隊友林庭璋（右）一同合影。



全力游向世界的 美人魚～林蔓縵

■林蔓縵小檔案

撰文：楊昭瑾

生日：1989年3月3日

出生地：臺北縣永和市

學歷：臺北縣立福和國中

現職：國立中和高中就讀中

專長：游泳



FOCUS

臺北縣體育人物誌

Athletes

運動成就：2001年香港亞洲分齡游泳錦標賽一百公尺仰式第一名、五十公尺蝶式第三名。
2002年珠海亞洲分齡游泳錦標賽，二百公尺仰式第一名，一百公尺蝶式第三名。

2003年澳門亞洲分齡游泳錦標賽八金三銀四銅。
2003年全運會游泳賽七面金牌
2003年~2004年刷新了十多次全國紀錄，截至2004年12月，擁有六項全國紀錄。

一、前言

林曼縉從2003年全運會開始展露鋒芒，斬獲七金、改寫三項個人全國紀錄；2003年全國分齡短水道游泳賽，更是光芒萬丈，一口氣刷新了八項短水道全國紀錄，包括蛙式、仰式、蝶式及蔡淑敏留下多年未被打破的自由式。2004年12月剛剛落幕的全國分齡短水道游泳賽，林曼縉一下水，就是第一名，改寫女子五十公尺仰式、一百公尺混合式自己保持全國紀錄，完成了泳壇混合式的世代交替，成為我國新一代混合式「破紀錄小天后」。

二、求學過程及運動經歷 15歲游遍全國無敵手， 刷新十多次全國紀錄

雙魚座的林曼縉，長相甜美，身材體型好，身高170公分，未來還有長高空間，而且擁有絕佳的爆發力，一躍入水中，有如一條美人魚，是國內近年少見的泳壇明日之星，近兩年密集集強衝撞全國紀錄，稱霸國內女子泳壇。

國家教練許安東認為，林曼縉這名小女生，潛力十足，又具備了「肯吃苦」的學習態度，教練開的功課表，林曼縉都會按表操課。再加上混合式一向被「天才型泳者」視為畏途，混合式路上堅持不渝的亞洲女子泳手，寥若晨星，以她目前的四百公尺混合式的成績，可排進世界年度七十傑、在亞洲雙強大陸、日本可排進前六。下一階段是要進軍國際泳壇，和世界頂尖選手比肩對決，增經驗、練膽識。

雖然年僅15歲，但林曼縉頗有大將之風，面對媒體時對答如流，她以俄羅斯男子名將波波夫及荷蘭女

將范安西克為學習偶像，並期許自己未來能躋身世界級選手之列。

她說：「在國內無競爭對手，都是別人跟著她的屁股跑之下，現在則是要追著國際選手游，這樣子一定讓自己有所進步，未來還要不斷破全國紀錄，沒有破紀錄，就是沒有進步！」

有潛力的小小美人魚

林曼縉踏入泳界，其實是無心插柳柳成蔭，就讀中和國小一年級以前，她都還是隻早鴨子，直到升上二年級的暑假，才跟著已是游泳隊選手的姊姊去玩水消暑。有趣的是，剛開始，年紀小小的林曼縉還會怕水，一大群小朋友在水裡打水仗、玩「水鬼抓人」等遊戲，就是她怕嗆到水，泳帽全程不沾水。

幸好，當時柯高譯教練觀察林曼縉的身材和水性都不錯，就請爸爸讓她參加游泳隊，和姊姊林芷蔚一同接受訓練，開啓了游泳生涯。

勤練瑜珈，北縣泳隊變贏家

林曼縉升上福和國中一年級起，加入國內聲勢最盛的游泳隊伍——臺北縣游泳隊，跟隨國家教練許安東。每天清晨五時三十分前，就到永和市秀朗國小游泳池報到，一條條大、小人魚翻起千層浪花，展開晨間訓練。

林曼縉透露，臺北縣連續多年蟬連全國運動會游泳總冠軍，秘密訓練武器之一是練習瑜珈。動作包括橫木、貓式、海狗式、輪式及針對特殊部位關節、肌肉的各種改良式動作。

林曼縉在瑜珈中的肩、背、軀幹各部分的柔軟度沒話說，平衡感尤其佳。不論抬腿輪式、蹲姿海狗式、盤腿跪立等高難度動作，都做得紮實。

林曼縉說：「練瑜珈後，各個關節柔軟多了，水中許多過去做不到的動作細節都能要求到，呼吸、平衡感尤其進步，大概是我這幾年仰式大幅進步的原因吧。」

林曼縉在2001年全運會參加二百公尺蝶式及二百公尺混合式時，僅獲第七及第八名。2002年中運斬露頭角，獲二百公尺仰式金牌及二百公尺混合式銀牌，不過參加四百公尺混合式的經驗卻只有兩次。

林曼縉於2003年4月全運會中等學校運動會，在配速極佳的狀況下，一舉突破女子四百公尺混合式全國紀錄，首度成為全國紀錄保持人，達到雅典奧運參賽B標，隨後在七月青英賽再寫下二百公尺混合式全國紀錄，完成混合式之後世代交替，取代林季嬋，開啓林曼縉時代。

2003年第三次參加全運會，林曼縉勇奪七金，四破全國，她分別再刷新兩項混合式全國紀錄之外，也留下一百公尺仰式全國紀錄，並與隊友締造女子四百公尺混合式全國紀錄，再次證明她的全能身手，也率先取得游進雅典奧運的門票。

2003全運冬季短水道分齡游泳賽中，林曼縉在四天賽程中一枝獨秀，只要入水就是第一名，非常風光的翻新女子組13至14歲組八項全國紀錄，且奪得十九面金牌，有如在游泳池畔開金

店。

另外，值得一提的是，2004年游泳全國青英排名賽中，林曼縉也改寫司徒加慧高懸十五年的女子二百公尺蛙式全國紀錄，林曼縉說：「好開心。要感謝教練再給我一次機會，也謝謝隊友林庭璋一路在後面催趕。」

在林曼縉的系統訓練計畫中，打破二百公尺蛙式全國紀錄應是四月底花蓮全國中學運動會時候的事，可惜0.49秒之差，未能如願。

林曼縉當時好失望、傷心，覺得對不起所有看好她的人，尤其不敢面對教練及一路陪她走來的爸爸。

好在，許安東教練不把責任推給當時怪異的天氣，上午吹怪風，下午下大雨，也不怪曼縉前一百分配速過快。咬咬牙，師徒二人再花了一個月時間，好好琢磨、改進曼縉「蛙腳」的技術缺點。



●林曼縉(中)獲得東森育英獎學金，領獎後留影。

2004年世界杯短水道FINA游泳錦標賽二百

公尺混合式、四百公尺混合式二銀。

其他成就：2004年榮獲東森購物育英獎學金。

2004年獲選民生報十大運動員。

錄(五十公尺自由式、一百公尺仰式、

二百公尺仰式，以及二百、四百公尺

混合式、二百公尺蛙式)

2004年全國菁英游泳賽第一名

2004年希臘雅典奧運國手。

另外，再加重蛙式的訓練強度，並且讓蛙式專長的隊友林庭璋、董郁嘉兩人從旁「逼」她，終於讓林曼嫻奮勇封后，寫下2分37秒25的全國新猷。

兩年來，林曼嫻在國內大小泳賽中，囊括所有參賽項目金牌。從2003年初試席聲，當年年底就成為大放異彩的泳壇新星，游遍國內鮮有敵手，超級巨星架勢儼然成形。

三、運動成就 全力游向世界

2004年雅典奧運，是她正式踏上國際競爭舞臺的第一步。林曼嫻曾在三年前隨合唱團造訪雅典奧運的比賽場地，當時她就想：「哇！好壯觀，可以來這裡比賽一定很棒！」沒想到三年後，她不僅如願以償，而且還是以國三生的身份，躍居國內女子泳壇第一把交椅。

不過，緊張、壓力，讓首次出征奧運的林曼嫻，遭遇相當大的挫折，她在女子四百公尺混合式預賽，分配到第四組，與世界紀錄保持人烏克蘭柯洛琪可娃同場競技，可惜林曼嫻後繼無力，最後以4分52秒22的

成績排名第
二十

未能晉級，看到這個成績，令她失望難過到了極點。林曼嫻表示，過去沒有長途跋涉參加比賽的經驗，雅典奧運比賽狀況是近來最差的一次，四百公尺混合式前三百公尺還游得不錯，最後一自由式就突然沒有了體力，成績比自己保持的全國紀錄慢了將近一秒，二百公尺混合式也退步了0.21秒，二百公尺仰式退步0.6秒，都是一年多來的第一次退步。

林曼嫻說，比賽氣氛相當嚴肅，比賽節奏特快，不過，參加奧運畢竟是頂大挑戰，相信大家學到了許多重要經驗。許安東教練對她很有信心，他說，雅典奧運中十三名游泳國手中以林曼嫻最受矚目，不僅因為她是全隊最年輕的女子選手，也緣於她近兩年的優異表現。從2003年全國中學運動會開始，林曼嫻分別在二百公尺、四百公尺混合式、一百公尺、二百公尺仰式、二百公尺蛙式，刷新了十多次的全國紀錄，成為曼谷亞運金牌最擘擘之後，最具國際競爭實力的選手。

他說，一個14歲的女選手能有這樣的表現，就算在游泳先進國家也會另眼相看，並給予必要支援，以幫助她更上層樓。

陳瑞富每年贊助二十五萬元， 出國比賽添後盾

為了協助林曼嫻游向國際，臺北縣游隊隊長陳瑞富今年初決定每年贊助她的培訓經費。陳瑞富目前是集勝紙業有限公司負責人，四年前開始每年贊助臺北縣游隊破紀錄獎金十萬元，是臺北縣游隊成績持續進步的重要支持力量，今年起每年再增加二十五萬元出國補助。

另外，教練許安東今年二月自臺大退

●林曼嫻(中)赴雅典參加2004年奧運前，在桃園中正國際機場和雙親合影。

休，未來除了四小時兼課外，將全心投入訓練林曼嫻，及早為她訂定長期、有系統的培訓計畫，包括出國移地訓練、比賽、營養調配等等，協助她衝向國際。

許安東說，林曼嫻國內已鮮有敵手，下一步就是參加國際賽汲取經驗，林曼嫻今年起將積極參加國際比賽，除了八月的雅典奧運，第一次在奧運舞臺亮相外，奧運會後，十一月有卡達的亞洲錦標賽，十二月則將參加世界杯短水道賽，明年東亞運則是2006年卡達亞運的前哨戰。

四、運動對人生的影響

用決心和天賦寫出好成績

林曼嫻認為游泳是一種很乾淨、很舒服的運動，而且踏實練習，就會有收穫，未來她還要「活到老，游到老呢！」

她說，能破紀錄要歸功於平常在體

耐力的加強，父母親平常也十分支

持，自己在高度興趣驅使下，

希望能練到世界級水準，雖然

是一條很長且辛苦的路，但

是她願意努力嘗試。

林曼嫻說，在混合式

中，自己在蛙式項目較

弱，踢腿仍需加強；肌力的

重量訓練也尚未展開，因此

未來應該還有很大的進步空

間。尤其，會把握每次出國比賽

機會，增進實力。

五、自我期許及建議

擴展生命的寬度

游泳給了林曼嫻很不一樣的人生，她說，看到周遭同學們往往都在週而復始的上課、補習，她卻可以常常出國比賽，在韓國、雅典、大陸等國際舞臺亮相，跟一流選手同臺較勁，開拓人生視野。

林曼嫻回憶首次進軍奧運，只有一個字可以形容，就是「High」！

奧運什麼事都讓她很「High」，在選手村吃各國美食，High；參加中華奧運代表團升旗儀式，High；在沒有屋頂的奧運游泳池練習，High；有機會看到索普、菲爾普斯、波波夫、德布魯茵等世界級名將競技，High；甚至當起了「追星族」，與索普、德布魯茵等名將一起合照，更High！

六、結語

今年暑假剛自福和國中畢業的林曼嫻，如願考進下一階段的游泳訓練重鎮中和高中，現在她奉行的座右銘是「絕不輕言放棄，否則對不起自己」，要繼續在卡達亞運奪牌的目標努力，為臺灣打響國際名號。

以林曼嫻擁有旺盛企圖心、目標堅定明確，未來競逐國際泳壇，絕對充滿著無限希望。



●林曼嫻(中)獲得民生報十大運動員，頒獎後和父親(右)以及民生報發行人王孝蘭女士(左)，於聯合報大樓的大禮堂合影。