

決戰雅典系列 游泳

爬繩瑜伽 泳士們照三餐練

爬繩、練瑜伽，這不僅是時下流行的健身運動，更是奧運游泳代表隊的訓練菜單。奧運游泳代表隊教練許安東說，爬繩是鍛鍊臂力，練瑜伽則是加強柔軟度。

從訂定高門檻的參賽資格，到降低參賽標準，奧運游泳代表隊的成軍可謂一波多折。不過，儘管選拔過程一變再變，擔任游泳隊教練的許安東，治軍態度一如往昔嚴格，除要求自行

訓練的王紹安外，其餘12名選手在國訓中心都是照三餐練習，而且無論男女，都要進行爬繩與瑜伽訓練。

許安東指著懸吊在國訓中心游泳館上方的多條粗繩索表示，為訓練選手臂力，他特地在游泳館上方設置多條粗繩索，剛開始選手攀爬相當吃力，訓練幾趟下來，選手身手靈活外，臂力也大為提昇。

進行瑜伽課程也出現相同情況，許安東說，剛練習時，初次學瑜伽的選手常常練得哇哇叫，無法做出動作，現在大家不僅習慣，身體柔軟度也在進步之中。

許安東強調，目前選手的訓練情況都算理想，翻新全國紀錄則是選手們的共同目標，而近年來屢破全國紀錄的女將林蔓縉，則期望能夠游進16強。每回賽事必定留長指甲參賽的陳德回，雅典奧運也不例外，將於8月14日出征男子400公尺自由式預賽的他，早已展開留指甲計畫，他說，「這是一定要的！」（李惠真）