

分類： 來源：民生報 日期：850713 版面：四版

《大陸泳壇小飛魚》系列八之二

樂靖宜 和莊泳同池操練 準備笑傲亞特蘭大

記者 許瑞瑜／特稿

●九四年羅馬世界游泳錦標賽四金加身後，巴塞隆納奧運時被視為「小花」的大陸泳將樂靖宜，已準備在亞特蘭大奧運會迎風綻放，接受自己游泳生涯中最大的挑戰。

在世界游泳史上，迄今只有兩位女選手在五十公尺自由式游進二十五秒大關，一位是大陸「五朵金花」之一的楊文意，另一位就是上海姑娘樂靖宜。

身高一七五公分，體重六十四公斤的樂靖宜，有著清秀臉龐及水汪汪大眼睛，擁有不少泳迷，是泳壇的「漂亮寶貝」。在周明的指導下，樂靖宜和大陸首面奧運游泳金牌得主莊泳同池操練多年，加速了這朵小花的成長。

九二年奧運時，首度參賽的樂靖宜在一百公尺自由式排名

第六，展現極佳潛能，並於九四年羅馬世界錦標賽大放異彩，勇奪四面金牌，迄今仍為五十公尺自由式、一百公尺自由式、四百公尺自由式接力及四百公尺混合式接力世界紀錄保持人。

歷經廣島亞運禁藥風波沈寂年餘的大陸泳壇，直至今年奧運游泳選拔賽，單鶯和樂靖宜在一百公尺自由式游出五四秒五九及五四秒六九佳績，成為廣島亞運後世界泳壇率先游進五十五秒內的女選手，才又出現一抹春意，也使兩人被寄予厚望。

面對德國名將范安西克、美國湯普森及隊友單鶯的重重關卡，想登上奧運最高一層領獎台有多難，樂靖宜心知肚明，但她仍對自己充滿信心，「要戰勝別人，就得先戰勝自己。」樂靖宜說。

訓練小秘方：穿著球鞋踢水

●大陸游泳從九一年伯斯世錦賽起，掌控女子五十、一百自由式，九二年奧運此兩項雙金入袋，到九四年羅馬世錦賽樂靖宜雙破世界紀錄，大陸在女子短距離項目上的確有值得借鏡的訓練秘方。

五十自要求爆發力，一般選手均以划手為主要前進動力，踢腿打水只是輔助平衡。巴塞隆納奧運前，陳運鵬要楊文意穿著球鞋訓練，以爭取些許的打水動力優勢，靠著這個「偏方」，楊文意得以掙脫低潮，在巴城奧運破世界紀錄摘金。

巴城奧運，莊泳一百自對上才創下世界紀錄的美國湯普森，賽前並無必勝把握，教練周明的心理戰成了勝負關鍵，除了

要莊泳預賽「勉強」晉級外，決賽時更利用「第一次違規入水不罰，第二次違規入水，無論是否再犯均取消資格」的規則精神，指示莊泳「搶先違規入水」，如此既可先適應水溫，也製造其他人不能再違規入水的心理壓力。果然比賽按著周明的劇本上演，莊泳出發搶了先機，一路領先湯普森，為大陸奧運游泳突破零金障礙。

楊文意、莊泳和她們的教練陳運鵬、周明都出身上海，陳、周有師徒名分，兩人的訓練心法頗有一脈相傳意味。當年對楊文意、莊泳有效的訓練秘方，周明都用在接班人樂靖宜身上，終於造就她兩項世界紀錄的傲人成就。（江彥文）