



●許安東教練難得至基隆海門天險砲臺旅遊。



培育游泳金牌軍團的 優游教練～許安東

■ 許安東小檔案

撰文：唐榮麗

生日：1948年10月5日

出生地：臺灣省屏東縣

學歷：國立臺灣師範大學體育系畢業

經歷：臺北市立南門國中教師

臺大助教、講師、副教授、教授

擔任臺北縣游泳隊教練二十二年

現職：國立臺灣大學兼任教授

臺北縣游泳隊總教練

專長：游泳蝶式

2004年指導選手參加世界杯短水道游泳錦標賽，獲三面銀牌，並有七項破全國紀錄。

2004年指導學生參加雅典奧運游泳選拔賽，有五位選手入選奧運代表隊，榮膺奧運游泳總教練一職。

運動成就：高中時曾在全國比賽中獲一百、兩百公尺蝶式第二名
指導成就：2003年指導臺北縣游泳隊參加全國運動會，共獲十九金十一銀三銅，並有四項破全國紀錄，分別獲男、女生組團體冠軍。

一、前言

臺北縣游泳總教練許安東，1983年在偶然的機會裡與基層游泳訓練結下不解之緣。他從推動秀朗國小游泳實驗班開始，一步一腳印，把學生訓練成全縣、全國最優秀的選手，甚至進軍國際，在多項國際比賽中綻放光芒。

二十二年期間，他不間斷地訓練學生、給他們信心與鼓勵，更因材施教，為每個學生個別設計課程，帶領他們挑戰自己、發揮極限可能。有些選手締造佳績後，又回到游泳團隊擔任教練。在許安東帶領下，臺北縣游泳隊充滿活力與毅力，繼續向奧運之路邁進。

二、求學過程及擔任教練經歷 與游泳結下不解之緣

就讀屏東師專附小的許安東，是個健康、陽光型男孩。活動時，喜歡玩水、游泳，當靜下來時，又是個認真讀書的孩子，一直是師長眼中標準的乖學生。

由於游泳成績越來越好，隱小學六年級時就被選拔為省運會游泳選手，是極少數能代表屏東縣參賽全國大型比賽的小學生之一。升上屏東中學遇到陳聰淵老師，在他帶領下，成績又有所突破，曾在全國游泳比賽中創下一百、兩百公尺蝶式全國第二名佳績，由於喜歡體育，隨後如願考上國立臺灣師範大學體育系，結合實務與理論繼續深造。

●許安東教練指導學生正確的踢腿姿勢。

最傑出稱職的教練

1972年自師大畢業後，許安東曾在臺北市南門國中擔任教師，從事游泳教學及訓練工作。由於表現傑出，被延攔到臺灣大學當助教，民國72年剛好搬到永和市秀朗國小附近，訓練一對子女游泳的同時，卻順理成章地扛起全校游泳隊教練的責任。

結下這份緣後，一晃眼，二十二年來風雨無阻，即使頂著驕陽、冒著寒風，他每天都是清晨五點就來到泳池畔，帶學生一起做暖身操、展開一天的訓練。

投入基層訓練期間，許安東在臺北縣秀朗國小成立游泳實驗班，培育無數游泳菁英，稱霸臺灣的小學泳壇，更成為全國中學運動會、大學運動會及全國運動會游泳賽盟主。

為選手的前途學劃經營

為順利銜接學生的升學和訓練，他全力推動一貫升學的管道，儘管面臨不少挫折，但仍以行動證明游泳的孩子也可以把書讀得很好。就這樣，秀朗國小軍業的小選手，有機會就近到永和國中、福和國中、中和高中，成績好的選手更考上臺大等國立大學或其他理想大學。

這段期間，他個人也精益求精，不斷作學術研究、發表論文與著作，其專長項目與學識獲校內、外專家學者相當的肯定，因而順利循序升等，1985年升任教授，是同期同學當中，最早升為正教授的一位。

三、指導成就 將門出英雄

許安東指導的優秀選手相當多，而且共同特點是游泳游得好、書也唸得好，律已甚嚴的許教練以身作則帶學生練泳技、更提醒他們課業的重要性，因此他的學生不但在國內有優異表現，在國際比賽中也陸續斬獲頭角。

像吳念平獲得2000年亞洲游泳錦標賽一百公尺自由式銀牌、2000年上海世界杯短水道游泳一百、二百公尺自由式銅牌。2003年林曼縉更獲亞洲分齡泳賽七面金牌，成為國內泳壇最亮麗的明星中的明星。楊尚軒則在1998年莫斯科世界青少年運動會獲得一百公尺蛙式銅牌。

2004年12月，許安東帶選手參加在韓國比賽的世界杯短水道游泳錦標賽，五名選手不但個個打破全國紀錄，總共還獲得三面銀牌，表現優異。其中，林曼縉獲二百公尺及四百公尺混合式兩面銀牌，林庭瑋在五十公尺蛙式摘銀，至於王韋文、董郁嘉、聶品潔也都展現了平日訓練的實力，都創下破全國紀錄的卓越表現。

亮麗傲人的成績單

值得一提的是，臺北縣游泳隊參加九十二年全國運動游泳賽，在許安東的指導下共獲十九金十一銀三銅，不但有四項破全國紀錄，男、女組更獲團體雙料冠軍。其中，大會游泳項目總共頒發三十四面金牌，臺北縣囊括的十九金已超過一半，令人刮目相看。

另外，許安東還擔任2000年及2004年兩屆奧運會指導教練。在雅典

奧運中，他以奧運游泳總教練身分，帶領吳念平、王韋文、林曼縉、傅筱涵、聶品潔等選手參賽。另外，他也獲多項大獎肯定，包括2000年獲得由體委會頒發的精英獎、2004年再獲體委會頒發的「最佳基層體育奉獻獎」、同時也獲得臺北縣「傑出教練獎」。

四、教練工作對自我及選手的影響 以身作則

身為大學教授的許安東表示，投入基層選手訓練的工作雖然辛苦、且奉獻非常多的時間和心力，但他卻從不後悔，甚至為培育好國際級選手，毅然決然地從臺大提前退休，以便在培訓之路全力以赴。退休後，其他大學有意延攬他擔任教職，也被他婉謝。

二十二年來，他始終和選手一樣，清晨五點鐘到秀朗國小游泳池，展開一天的訓練。儘管早已是教授之尊，他也堅持從頭到尾陪伴學生，不會比學生慢一分鐘到。這種訓練毅力歷久不變，一整年除了幾天春節假期外，其餘全年不分寒暑晴雨、週末假日，從不缺席，也因為生活規律、持續運動，所以常保健康且精神奕奕。



●許安東教練攝於2004年希臘雅典奧運的游泳比賽會場。

2004年指導學生參加全國中等學校運動會游泳賽，共獲十五金十五銀十一銅，中和高中並獲高男團體冠軍、高女團體亞軍；福和國中也得國女團體冠軍、國男團體季軍。

在游泳隊家長後援會的支持下，選手、家長與教練早已形成一家親的和諧景象。每個週末，家長們主動到學校打掃、洗刷泳池，週日訓練完後則一起喝喝咖啡、分享過去一週的生活點滴、同時規畫未來一週的訓練腳步。

劍及履及，持續學習

為跟得上世界培訓潮流，許安東不但持續研究、發表著作，還訂閱美國、澳洲、日本、大陸、俄羅斯等多國體育專業雜誌及刊物，並經常觀賞相關影片。他認為，閱讀外文雜誌，是取得最新資訊的管道，因此每天清晨四點鐘就起床閱讀，並將合宜的訓練方法運用到學生身上。在長期有系統、有效率的訓練下，選手們個個都進步相當快。

為激發潛能、不致太枯燥，他以不同方式為他們作訓練，有的教練可能認為游泳訓練就是在水中進行。許安東則採水、陸並進方式搭配，像重量訓練、瑜珈、拉力器、單槓、跑步等，都是為增加協調性、柔軟度和體能而設，交互運用也不致讓選手感覺太單調。

精益求精

他是國內最早使用配速鐘的教練，他說，同樣在五分鐘游完四百公尺，學生不容易體會哪個環節較弱、需要加強，教練也不易精準地掌握戰術，這類輔助器材則有助於師生更精準地了解。

由於秀朗國小游泳池只有二十五公尺長，並不是標準池，為了讓選手們實際體驗在五十公尺標準池的參賽感覺，夏季每週到臺大移地訓練一次、冬季則相借師大溫水池，每週日來練習一次，讓選手們體會配速的感覺，不過為了趕在早泳會之前訓練，甚至必須提早到清晨四點半開始練習。

五、自我期許及建議

重視分享互動

許安東為培訓選手拿好成績，做任何事都很積極，他忙於吸收新知，做更有效率的培訓，卻不因與其他隊伍存在競爭關係而獨藏絕活秘招。

他曾數度獲教育部甄選派到美國進修游泳課程，也獲體育總會甄選赴美進修游泳裁判課程，具有國家級游泳教練、裁判、美國游泳教練協會游泳教練及國際游泳總會游泳裁判資格，因而常獲邀到各縣市當講師，作專業探討。

不管走到哪裡，他總是不藏私，把所知的最新專業資訊分享給大家，這與對學生傾囊相授的情懷一樣。他認為，要提升國家總體成績，一定要百家爭鳴、彼此有良性競爭，才能激發出優良的結果，因此在體壇備受尊重。

信心·恆心·耐力·毅力

每天清晨五點鐘到游泳池報到的確非常辛苦，要長久持續更難。學生若偶而偷懶，他會包容，但如果一再鬆散，就告知恐不宜當游泳選手。許安東說，像擁有國際知名度的大提琴家馬友友，現在每天照樣要練十個小時的琴，做任何事都一樣，需要堅持、毅力與恆心，這才是致勝關鍵，而且登上頂峰，也會歷久不衰。

他告訴學生，既然選擇走游泳選手這條路，就得學習堅強，而且泳訓之外還要專注學業，些許的挫折不要緊，勇往直前就對了。他的座右銘是「苦在一時，不要苦一生」，如果現在不努力，以後做什麼都一樣，不會有甜果美實。他總以身作則，教導學生要執著、扮演好自己的角色，不要同時做好幾件事，卻每一樣都做不好。

挑戰巔峰，實現理想

為帶好游泳隊，許安東提前退休後，更專注於培訓選手，他的目標是能讓選手在2005年東亞運、2006年的亞運會上，摘得獎牌，也就是要游進前三名；另一個願望是能在2008年奧運會游進決賽，與世界頂尖好手一決高下。

秀朗國小目前的游泳池環境算相當簡陋，師生、家長一直期盼旁邊已動工的新游泳池能早日完工，奈何動工兩天後靜悄悄停工，以致原預計2003年6月要完工的新游泳池仍在未定之天。臺北縣擁有好幾個縣立體育場，可培訓優良的田徑選手，可是到現在還沒有一個標準的縣立游泳池，令選手們感到遺憾。

許安東帶著游泳隊長期訓練雖相當辛苦，不過他仍以優異的培訓方法克服場地、環境的不足，一路走來，不但為學生奠定扎实的游泳技巧，更成為選手、家長的精神支柱。

六、結語

一個游泳團隊要有好成績，至少要經過十年的努力，才可能達到亞洲、世界水準。許安東教練在臺北縣游泳隊，付出兩個十年以上的時間，從克難環境走向國際舞臺。像林曼嫻等優秀選手，已被參賽對手陣營列為戰情收集對象，可見實力不容小覷。

許安東培訓選手以科技產品作輔助，將學生所有相關資料輸入電腦，依其體能、速度、姿勢規畫最適宜的課程。除了注意選手的個別差異，也很注重專業課程的變化，以減少學生枯燥、單調的感覺。

他常提醒學生：「只有自己放棄自己，老師絕不會放棄你們。」，這句話對一天游五、六千公尺（集訓時甚至游到八、九千公尺）的選手來說，無疑是一劑強心針，畢竟命運掌握在自己手上，只有掌握命運的人，才有更多機會，做任何事，不也是如此嗎？

●許安東教練（著黃上衣者）與選手們一同在游泳池畔合影。

