38170

國立台灣體育學院圖書館剪輯資料

分類 亞運 來源 民生報 日期 791003 版面 五版

《大陸金牌教練的故事》 他將理論變成實際，將灰姑娘訓練成金牌女飛魚……

張雄：讓泳池鋪綴成金色世界

特約記者 王麗珠／專訪

來自江蘇的游泳女將林莉、王曉紅、楊文意3人贏了女子金牌15面中的10面。10年前，她們還是別人淘汰不要的選手。北京體院的第一批碩士張雄，本著初生之犢的心情，把林莉、王曉紅撿了回來，調教成今天的世界級選手，本報記者特赴訓練局專訪張雄教練，細談他的漫漫10年路。

↑大陸游泳女傑在本屆亞運游泳賽中屢創佳績，大陸教練的訓練成效獲得肯定。 亞運採訪團／北京傳真

到體育館國家級選手訓練，一棟老舊的樓宇，裡面人的盡是這幾天的風雲人，但是，閒人免進。傳達裡一位中年女子告訴記者「你只能在會客室裡見他」。

穿放了一張床、一張桌子的達室，在水槽邊拐個彎，了寬敞但仍老舊的會客室，中年女子撂下一句話：「假他5分鐘內沒下來，你就走！」是早已約好的採訪時間，難道還會變卦不成？不准我用電話分機聯繫，信心十足的等著張教練，一位訓練得出世界級選手的練，應是個言而有信的人。只要在採訪時，管理員不聽就好。

高大自信又健談

張教練來了，帶著兩位高徒王曉紅及林莉。張雄今年35歲，高大、自信，又很健談，立刻暖和了原來冰冷的氣氛。

他的喉嚨沙啞了，顯然是這幾天接受太多訪問。此刻的他，愉快而鬆懈。「你來的剛好，前幾天正比賽時，腦子裡除了比賽什麼都裝不下，現在，許多往事都自動浮出來了。」

張雄是江蘇南通人，大陸恢復研究生制度後，他於1981年成為北京體育師範學院首批碩士，曾經當過游泳選手，因此特別偏重游泳的專研，他的畢業論文是「打腿、划臂、和配合游（意指手腿的協調）相應速度表」。

畢業後就回鄉擔任江蘇省隊教練，頂著碩士頭銜，又剛入社會，許多人對他是否能將理論付諸訓練實務抱持懷疑。而且，當時省隊裡的選手都已有自己的教練。他必須自己去小鄉鎮比賽找選手。

「王曉紅是我的第1個選手！」張雄說這話時，得意極了。因為王曉紅當時已14歲，比起其他6、7歲就成為尖子的選手，太晚了，其他教練都說她不可能成器的，王曉紅3次參加省隊選拔，3次都被淘汰，只能留在市隊裡。

張雄在江蘇11個城市比賽中，看到王曉紅，她160公分、49公斤，張雄看到了別人忽略的優點，她手大、腳大、腳踝靈活，談到此，張教練馬上要曉紅脫了鞋，「王女士，你是唯一看到她腳尖觸地的記者了！」

王曉紅把腿橫放在椅上，腳尖往前一伸，整個腳掌都貼到地了，這雙世界第一女子蝶泳的「蹼」，果然不同凡響。

張教練認為她雖然力量並非很好，卻因四肢特大，加上肩關節寬，是可以栽培的。

林莉初未獲青睞

談起林莉，更是戲劇化。

林莉小時候到過省體校，但因矮小、又調皮，才1年就淘汰回南通了。張雄剛開始找選手時並沒碰到林莉。10月回家探親時，朋友推荐林莉給他。「那是好冷的天，水很冰，林莉噗通就下水游了50公尺！可是我覺得她太矮，才148公分，沒有選她。」當時，林莉的手關節太小，許多省級教練都估計她長不高。

82年6月，張雄又去看一個小城市比賽，無意間看到一個小女孩，大腿上長了一個瘤，教練使勁幫她擠，又是膿又是血，可是小女孩居然沒吭一聲，貼了個膠布就去比賽，還拿了第1。

不怕苦，才能出人頭地，張雄當下決定要培養她。她是林莉，矮小，已不是她游泳前途的阻礙了。

當時的江蘇省游泳隊，在全國的排名經常掛零蛋，（按：選手游進全國前6名才有分數）大家看到張雄又挑這些被淘汰的選手，都勸他再找更合適的人選。

開放政策有幫助

或許是年輕，張雄憑著初生之犢的心情，帶著8位選手練習。也算是幸運，他執教之初適逢各項開放政策，大陸開始與其他國家進行體育交流，82年6月，大陸聘請澳洲教練梅格夫前來講習，學歷最高的張雄，擔任翻譯及助理教練，對他的教練生涯大有助益。

教練有信心，選手卻沒信心，王曉紅說：「每次教練說要把我們練成國家級選手，我們都不敢相信。」

不過，82年9月的全國錦標賽，她們都首次拿到獎牌，信心漸漸增強了。

直到10月，張雄才回家和3個月大的女兒初次見面，直到今天，張太太都開玩笑說：「你欠我好多！」

他深深地體會到，在既有的運動員之中，注入新的因素，一樣可以脫胎換骨。

83年的全運會，林莉與王曉紅都還沒有資格參加。夏天，澳洲教練又來做了短期訓練。奇怪的是，林、王的成績在夏天退步，冬天才突出。張雄發現澳洲教練的教法僅適合國家級選手，對於林莉這些初級選手，反而有壓制作用，因此他另設計一套4年長期計畫，目標是87年全運會，至少1人要游進全國前3名，至少2～3人游進前6名拿分，好打破江蘇隊的鴨蛋。

「我常跟她們說，你們會成為全國第1，她們都偷笑！」

回想起這一段，王曉紅還是笑，笑中還帶著淚，因為少年時候，遭過許多冷言冷語，那敢想到會成為亞運金牌選手。

87年全運會，江蘇隊徹底揚眉吐氣，林莉200公尺混合四式破亞洲紀錄，超越當時明星選手閻明、錢紅，王曉紅的200公尺蝶式，也破了全國紀錄。她們還參加其他項目，都在前6名。

王曉紅與林莉都因此被網羅至國家隊。

在張雄的指導下，她們每年都有突破。

88年奧運，林莉參加3項，都在前9名，其中200混合再度刷新亞洲紀錄。王曉紅參加兩項，也都在前8名，200蝶式並又破了全國。

兩名子弟創佳績

今年亞運，全部都是最新成績，林莉5項，是所有選手參加單項最多的一位，得了5金1銀，200混可排世界第1，400混則可排世界第2。王曉紅參加3項個人，2項接力，得了4金，100蝶泳58秒87，是今年世界泳壇首度游進1分之內的選手，超過美國的伊文絲。

除了訓練，張雄對於選手的生活瑣事都高度關切，衣服穿少了怕著涼，亂吃東西怕鬧肚子，連他都覺得自己太婆婆媽媽了。

亞運前，一家日本報紙分析，大陸游泳女將是靠一人兼多項，只要一人失常，就要丟好幾面金牌。張雄甚為驚訝，這是媒體之中唯一講中他們要害的。從此，張雄更是小心，生怕她們有任何差錯，聽到一聲噴嚏，都會令他心驚。

今年春，香港集訓期間，江蘇隊遇到了師大泳隊，張雄結識不少台灣泳界人士，他認為，台灣泳壇缺的不是理論，而是時間。

師大隊和江蘇隊一起練習，男隊的實力接近，尚可一起練，女隊有差距，師大隊僅游完熱身的趟數就跟不上。

每天練游1萬米

王曉紅與林莉，每天在池裡游一萬多公尺，而不改色。王曉紅濃厚的常熟口音說：「以前艱苦的時候很難忘，心理的苦更超過身體的苦，我們常把那段艱苦的日子拿來砥勵自己。」林莉說：「由於每年成績都有突破，所以練得很有勁。」

張雄強調，眼前的成就是好幾代人的努力，群體的力量，此刻他正好站在台上罷了。

和張教練一席談，可以充分感到他一流教練的特質，他會鼓勵人，讓選手對自己有信心；他有豐富的專業常識，引導選手力爭上游。十年有成，他們要踏上另一個起點，游向世界。