

國立台灣體育學院圖書館剪輯資料

分類 游泳

來源 民生報 日期 821023 版面 二版

《人物專訪》

蔡心嚴仍有不足處？

孫紅標：還有很大的進步空間

記者 江彥文／專訪

●蔡心嚴昨天一百蛙式游出一分五秒成績，大陸國家教練孫紅標表示，「正常啦！」

國立台灣體專請來大陸游泳國家教練孫紅標任教，蔡長啟校長特別把蔡心嚴交給他，希望能激起「蔡頭」進軍明年廣島亞運的雄心。

九月七日才正式投入國立體專教練工作，短短六個星期的接觸，孫紅標表示，看到蔡心嚴許多不足之處，從樂觀面說，蔡心嚴還有很大的進步空間。

孫紅標指出，一接下「蔡頭」就要面臨區運，所以這幾個禮拜只是為他「抓抓體能」，有關手部划水時機的調整，以及將頭部

埋入水中，以增加律動、減低水阻的新泳姿，要在今年冬訓時再加強。

蔡心嚴近年的訓練量不足，北京亞運前創全國紀錄時的肌力已不復見，孫紅標將體專現有體能訓練器材，略為改造用來鍛鍊蔡心嚴的各項專項體能。

好在，體專校長蔡長啟全力配合孫紅標的訓練需求，校務會議已通過購置所需器材提案，年久失修的室內溫水訓練池也已修復，馬上可增加每天早上的晨訓，今年寒假游泳隊也可展開冬季訓練，訓練時間及訓練量可以大幅提高，對增加蔡頭肌力有很大幫助。

孫紅標把蔡心嚴的第一個訓練檢測點定在明年的大專運動會，要在那時恢復蔡頭一分三秒七八個人最佳水準，至於進軍廣島亞運，預估要有突破三秒實力，才有奪牌把握。

