

國立台灣體育學院圖書館剪輯資料

分類 92年全運 來源 民生報 日期 92.10.25 版面 B四版

林蔓縵

2006亞運摘金計畫 師徒擬定作戰策略

記者江彥文／特稿

●時間：2006年。地點：中東卡達。任務：亞運會游泳女子二百、四百混合式獎牌。執行人：教練許安東、選手林蔓縵。

這是國家游泳教練許安東為92年全運會女子二百混、四百混金牌、全國紀錄締造者，林蔓縵設定的努力目標。

「有夢最美，希望相隨」這不是政治語言，而是有具體目標與實現步驟的訓練計畫。

林蔓縵本屆全運贏得女子一百、二百仰、二百、四百混及三項接力共7面金牌，並締造個人一百仰、二百混、四百混及四百混接力等4四項全國紀錄，每日一新全國，是繼蔡淑敏之後最耀眼的泳將，尤其可喜的是，林蔓縵只是14歲的國二生，3年後的卡達亞運，正是女子游泳選手邁向巔峰年齡。

選擇兩項混合式為亞運奪牌突破口，許安東有其深謀遠慮，固然是亞洲專攻女子混合式的好不多，最大的原因還是林蔓縵是少見的全能型選手。

比較林蔓縵兩項混合式全國紀錄與大陸名將齊暉釜山亞運的金牌成績(如附表)，林蔓縵在前兩式的蝶、仰成績，並不遜色多少，但從第三式的蛙式開始，就大幅拉開。原因之一，蛙式正是女子二百蛙世界紀錄保持人齊暉的強項，原因之二，林蔓縵畢竟是青少年選手，體能遠遠不及成名多年的齊暉。

混合式中，第三式的蛙式一向是選手最難突破的關卡，除了很難游得好外，也是選手體力「撞牆」的開始，林蔓縵從蛙式開始落後，並不意外。

事實上，台北縣近年用了很多心力在提升蛙式水準上，本屆包攬男、女四項蛙式金牌可以證明。在此環境中，單論林蔓縵的蛙式成績並不差，七月青英賽她的一百蛙即有1分15秒上下成績，如能在未來三年，有系統的逐強化體能、各式技巧，不難在蝶式，尤其是仰式上，取得較大的優勢，以彌補蛙式的不足。

許安東教練有幸，能得英才而教，林蔓縵也有幸，能投身台北縣優良的游泳訓練環境。但一人一縣之力畢竟有限，台北縣政府、泳協、體委會、企業界，果真看重此塊璞玉，就應協力為她擬訂長期輔導、訓練計畫，讓國人再圓亞運游泳奪金美夢。



會全運會游泳「7金牌、4全國紀錄」的林蔓縵，卡達亞運奪牌之路，期待各方支援。 記者周永受／攝影

林蔓縵、齊暉

混合四式時間比較表

	林蔓縵(中華)		齊暉(大陸)
四百混合式	1分07秒60	蝶	1分03秒75
	1分12秒51	仰	1分14秒41
	1分25秒72	蛙	1分15秒68
	1分07秒04	自	1分05秒53
	4分52秒87	成績	4分40秒37
二百混合式	30秒65	蝶	30秒00
	34秒63	仰	35秒84
	40秒95	蛙	36秒15
	33秒08	自	31秒95
	2分19秒31	成績	2分13秒94

記者江彥文／製表

