

## 國立台灣體育學院圖書館剪輯資料

分類 臺灣區運 來源 民生報 日期 780925 版面 四版

## 兩泳將 繳出滿意成績單

## 蔡心嚴 姜基禮 苦練有成 達成心願

●北市區運會游泳池畔昨天豔陽與笑聲相映，蔡心嚴和姜基禮紛紛落下心中一塊大石，年底前繳上了一份滿意的成績單。

姜基禮最痛快，沈寂整整一年，由人左訓而返鄉調整，五十公尺自由式始終未見突破，六月返鄉重新出發，秀朗泳隊教練許安東告訴他「自己建立信心，旁人只能陪伴，不能倚靠。」

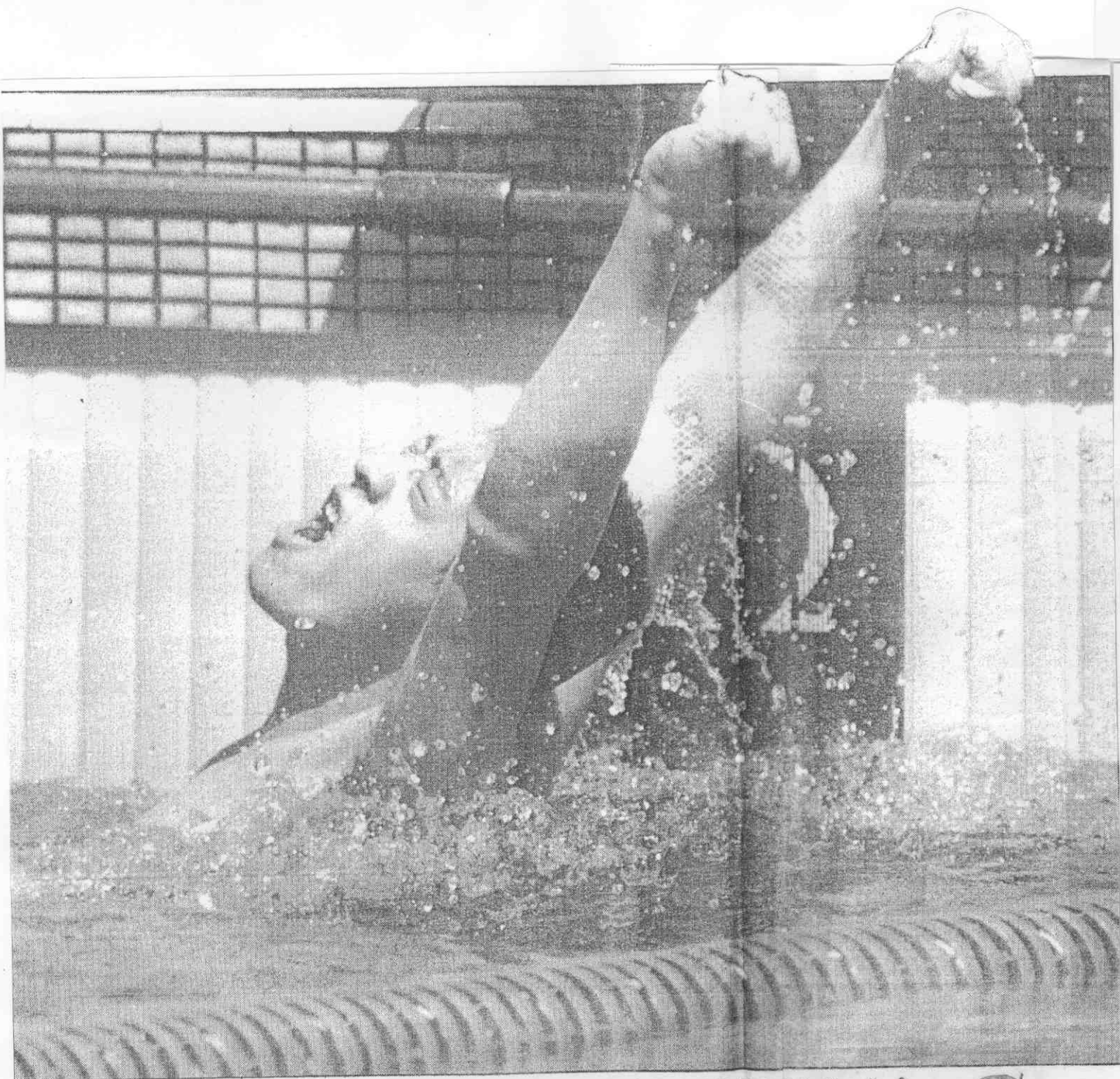
基禮苦思再三，區運會前一天刻意剪掉長髮，削

去腳毛，他知道自己技術已圓熟，只差一把勁，因此提前八點鐘上床，蓄意養足精神，昨天上午一鼓作氣，竟將原紀錄推進零點六一秒，這對短距離選手，是夢寐以求的大躍進。

教練許安東功不可沒，他針對基禮的性格設計課程，每天訓練量不超過六千公尺，比賽前幾天並放假讓他徹底放鬆，這對他其他選手未必受用，基禮卻得其所哉，能突破瓶頸重建信心，姜基禮說：「要

謝謝許安東，他瞭解我！」  
蔡心嚴的進步同樣歸功於左訓游泳教練周明杰，他參考大陸教練穆祥豪的階梯式遞減法，刻意在賽前三週增加蛙王的訓練量，持續十天，然後放鬆一週，果然奏效，蔡心嚴並因此建立起九〇年亞運奪金的信心。  
實際上蛙王八八年奧運已有野心要破，只可惜無緣。  
卅萬破紀錄獎金，蛙王將交由父親保管，五年前，蔡家為支持蛙王習泳，而售屋，蛙王曾立誓要為家裡再賺回來，只可惜，蛙王說，「破紀錄的速度仍趕不上房價狂飆！」

本報記者 陳筱玉



↑蔡心嚴向亞運紀錄挑戰成功，握拳高呼萬歲！（本報記者鍾榮攝）

