

國立台灣體育學院圖書館剪輯資料

分類 體育評論 來源 民生報 日期 800727 版面 二版

《成功的背後》

跑道猶如五線譜 每一腳步成就不同樂章

蔡榮斌 樂理融入田徑訓練
王惠珍 掌握跑步節奏訣竅

記者 劉善群／特稿

●奪下世大運女子200m金牌後，王惠珍、蔡榮斌這對師徒又成了新聞的焦點人物，大家都知道王惠珍會跑，蔡榮斌會教，也許也知道他會攝影，但師徒2人彈了一手好琴，並常用樂理做訓練溝通，這點卻鮮有人知。

王惠珍今年100m、200m的成績有明顯的突破，應歸因於冬季在400m速耐力訓練所紮下的根基，但一向恨透跑400m的王惠珍，為何能夠在今年第1場比賽就跑出排名歷年第5傑的55秒37，蔡榮斌的指點有其獨到之處。

曾經在全省鋼琴比賽得到名次的蔡榮斌，從接下王惠珍的訓練工作後，規定王惠珍每個星期天上午都要練琴，他的用意正是要王惠珍掌握運動員不可或缺的節奏感。

400m是最吃力的短跑項目，一般短跑選手不是敬而遠之，就是練習時偷工減料，蔡榮斌為了要讓王惠珍紮紮實實練跑400m，他用樂理解釋如何克服這個難跑的項目。

蔡榮斌告訴王惠珍把400m當成有4個樂章的曲子，起跑後的100m是如歌的行板，腳步、節奏力求穩定，第2個100m要像急促的小調，速度也要加強，第3個100m是最困難的變調，要速度也要耐力，如果第2、3段能夠全然掌握，第4個100m就能再回到如歌的行板。

懂得樂理的王惠珍知道蔡榮斌在說什麼，掌握竅門克服跑400m的難關，不知道這段故事的人原先只會認為這是苦練的成果，但知道這

段故事後，更會認為這也是藝術與運動的結晶。

在中國工商專校讀書時，王惠珍白天要上課，蔡榮斌則忙著做生意，他們練習都是晚上在師大分部田徑場摸黑練習，1星期5天，風雨無阻。練習結束後，蔡榮斌開車送王惠珍回家，王惠珍還得在倒滿冰塊的浴缸中浸泡，藉以鬆弛緊繃的肌肉。

短短的23秒22拿下1塊金牌，表面上看起來很快，背地裡卻要付出無數的汗水、淚水的苦痛。