

分類    來源 民生報 日期 871031 版面：二版

《從區運看亞運》系列之二 / 游泳

## 要比就要比亞運獎牌

林季嬋、蔡淑敏把區運當訓練

●區運游泳賽二十八日結束，林季嬋、蔡淑敏次日就下水，展開亞運最後衝刺。

從上屆的六金，掉到本屆三金，丟的是一向視為掌中物的兩面仰式金牌及八百自由式金牌，林季嬋難免有些懊惱。

二十八日上午的女子八百公尺自由式決賽，林媽媽、蔡媽媽帶著各自的啦啦隊，全場「小嬋」、「阿敏」的加油聲不絕，結果，從未在此項勝過林季嬋的蔡淑敏，後來居上抱走金牌。

沒有為區運調整高峰，損失的不僅是獎牌、獎金，更輸掉了小嬋好勝的比賽尊嚴。林媽媽、林季嬋會不會因此怪教練？賽後兩人如常的依計畫展開亞運訓練，她們說，要比就比亞運獎牌。

林季嬋的女子八百自，蔡淑敏的女子二百自，是泳協的亞運奪金目標，兩人的四百自是奪牌項目。秘書長李東興年初就要求林的教練許東和、蔡的教練江錫興，全力為亞運奪金調整，區運只能當作訓練的檢測目標，金牌多寡不必在意。

本屆區運，蔡淑敏連同三項接力，拿到個人從未有過的七面金牌，囊括一、二、四及八百自由式四面金牌，八百自擊敗林季嬋，更予人為區運作了調整的感覺。

李東興分析兩人區運的表現，持平的說，兩人都是寓訓練於比賽。林季嬋目標是八百自的長距離，蔡淑敏是二百自的中距離。林季嬋目前處於大量強度練，每天訓練量在兩萬



▲蔡淑敏在區運游泳賽勇奪七面金牌，亞運會應大有可為。  
記者 郭運復／攝影

公尺，疲累感是必然的現象。蔡淑敏也在強度訓練期，教練江錫興透露，每天訓練量在一萬六千公尺左右。

游泳訓練一般是先以訓練量儲備體能，再把體能調整為所需的速度與後勁，而且中、短距離選手，本來就比長距離選手較有後勁。林季嬋的大訓練量，造成她的疲累，蔡淑敏的大量訓練，現階段反而給了她八百公尺所需的體能，一消一長，才有蔡淑敏後來居上的結果。

李東興說，林季嬋區運八百公尺的表現，完全符合許東和教練的訓練進度，她的八分四四秒三三成績，是她亞特蘭大奧運以來的最佳表現，比預計的八分四五秒還好，而蔡淑敏八百公尺表現出的後勁，也可看出，江錫興教練為亞運準備的用心。  
(江彥文)