

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 790731 版面 二版

《全美游泳公開賽》

蛙王蔡心嚴**百米蛙泳 破全國**
1分03秒78

逐步逼進亞運訓練目標 大陸教練穆祥豪點頭滿意

記者 江彥文/台北—
美國德州 30日
電話採訪

●蔡心嚴參加全美游泳公開賽100公尺蛙式，游出1分03秒78成績，打破自己的1分03秒83全國紀錄，雖然距

離他亞運奪牌目標1分02秒50還有段距離，但大陸教練穆祥豪認為稍事調整即有此成績已屬難能可貴。

全美公開賽是美國最大的游泳比賽，7月29日至8月4日在德州舉行，蔡心嚴的成績達到參賽標準而受到邀請。

由於比賽限制外國人參加前8名的決賽，蔡心嚴參加的是9至16名的排名賽，結果名列第11，這個成績可以排名決賽第8名，年度世界排名可進入前20名，賽後許多美國大學均有意提供他獎學金。

根據穆祥豪在愛俄華大學給蔡心嚴的訓練計畫，蔡心嚴經過適應期，耐力訓練期，目前正處於大量訓練期，每週訓練量達2萬公尺以上，此次參賽前，穆祥豪將蔡心嚴略作調整，即有此成績，

而且配速不錯，前50公尺30秒33，後50公尺33秒45。

8月份開始，蔡心嚴將進入最關鍵的高度訓練期，每週份量提高至6萬公尺，8月底再進入減量期，逐漸調整至9月底，亞運比賽前再調整至最高峰。

穆祥豪給「蛙王」訂出亞運成績是1分02秒50，假想敵是大陸的「蛙王」陳劍虹，陳劍虹是亞洲紀錄1分02秒94的保持人，能夠擊敗陳劍虹，蔡心嚴才有望成為「亞洲蛙王」。



↑「蛙王」蔡心嚴在大陸名師穆祥豪悉心調教下，「泳」向亞運金牌之路。