

國立台灣體育學院圖書館剪輯資料

分類 東亞運 來源 聯合報 日期 98.12.11 版面 B三版

東亞運

程琬容 泳奪我史上第一金

400公尺混合式 以0.13秒擊敗中國的劉京 還打破16年大會紀錄



程琬容

生日：1988年2月22日

身高：160公分 HONG KONG
體重：40公斤 2009
EAST ASIAN GAMES

台大生物產業傳播暨發展學系3年級

2004雅典奧運國手

2009亞錦賽200公尺混合式金牌
(我國亞錦賽首金)2009台中全運會囊括8金
(本屆金牌最多選手)2009東亞運400公尺混合式金牌
(東亞運史上游泳首金)

製表／楊育欣

聯合報

【特派記者王樹衡／香港報導】在中國、日本選手好手環伺下，中華代表團昨在東亞運游泳賽最後一天終於傳出佳績。就讀台大的程琬容在女子四百公尺混合式決賽奮力率先觸板，以〇點一三秒之差擊敗中國選手劉京，為台灣創下五屆東亞運以來，首度在泳池響起國旗歌、升奧會奧旗的紀錄。

我國自一九九八年曼谷亞運蔡淑敏在兩百公尺自由式摘金後，程琬容成為第一位在亞洲綜合性賽會游泳奪金的選手，而且四分四十秒二一的佳績還打破高懸十六年的大會紀錄，讓程琬容留名東亞運。

游泳賽前四天，中華隊在獎牌繳了白卷；程琬容教練蔡軒宇在戰術考量下，決定讓她放棄一百蛙式及兩百蝶式兩項比賽。

有了兩天的休息，並讓她放鬆心情，昨天終於游出金牌成績；賽後蔡軒宇立刻打電話到台北給程琬容父親程展達，直喊「大哥，我做到了！」

程展達因為做生意關係，在香港

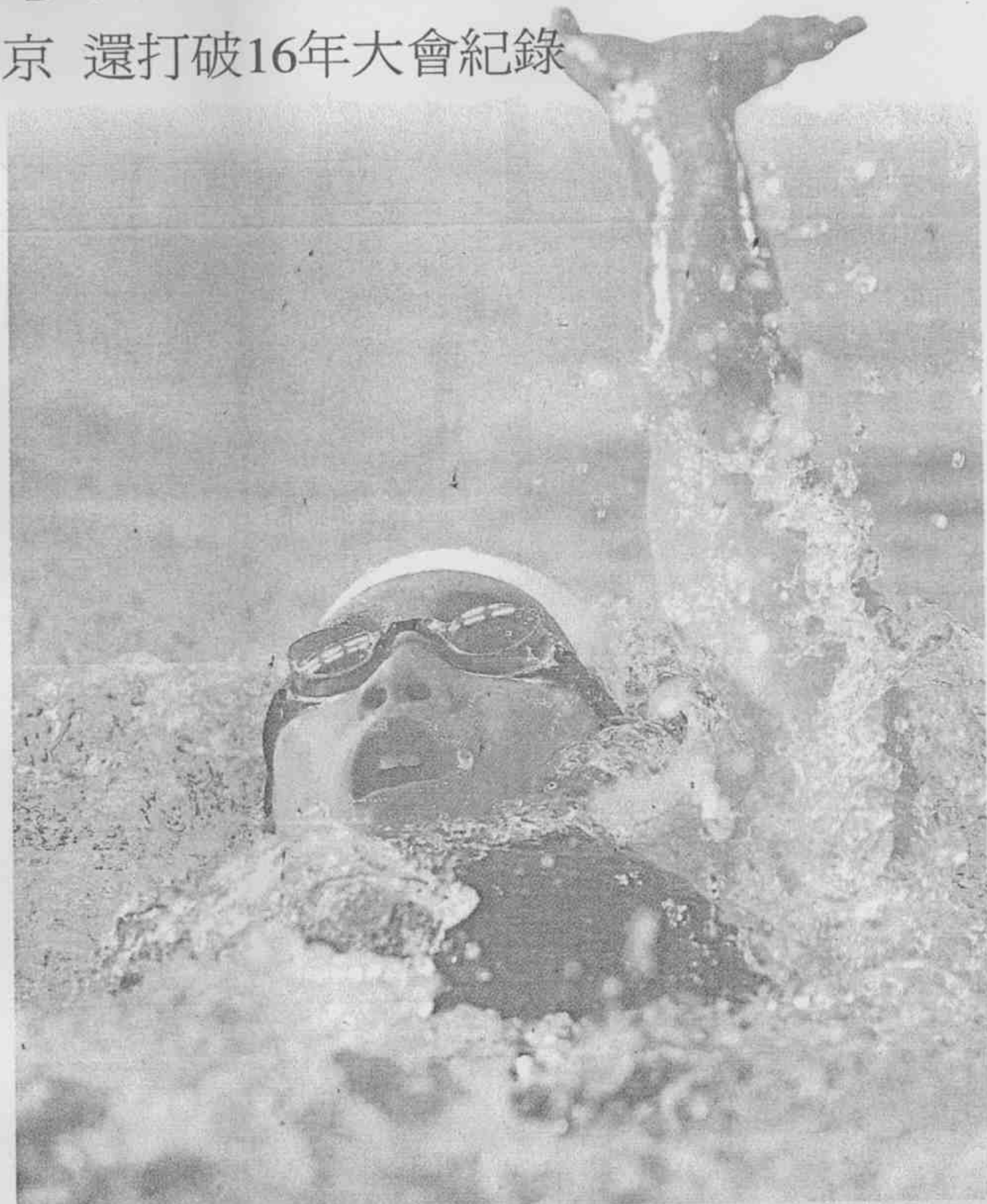
待到前天回台北，未能在現場看到女兒奪金；雖覺得可惜，但他在電話另一頭說，「很開心，希望她明年亞運也能為台灣奪金。」

休息那兩天，教練蔡軒宇說，「我讓她多吃香蕉，少吃肉；多吃香蕉是為了排體內乳酸，少吃肉則是為了減少胃的負擔。」香港香蕉雖不如台灣香蕉好吃，但成了程琬容奪金的法寶之一。

程琬容昨天上午在預賽就以第一晉級決賽，晚上決賽鎖定對手是劉京。程琬容在第一百公尺強項蝶式，還只排名在第四，但第三式蛙式開始就衝上第一；教練說，「我故意要她在蝶式放慢一點，這樣就可加強蛙式的速度。」整個策略是致勝關鍵。

程琬容與劉京在最後一百公尺的自由式競爭激烈，幾乎同時抵達終點，在全場屏息下，程琬容回頭看到計分板亮出第一的成績，自己隨著為她加油的觀眾而歡呼。

程琬容說，「我一度緊張的不敢看」，她真的很想贏金牌。她在高中畢業後一度放棄游泳一年，到美國遊學。在蔡軒宇鼓勵下，她才回心轉意；花半年時間每天跑步，才回復狀態，今年更在游泳池發光。



中華游泳好手程琬容昨天創造歷史，在女子四百公尺混合式游出金牌，是我國在東亞運史上游泳賽首面金牌。
(美聯社)

