

國立台灣體育學院圖書館剪輯資料

分類 92年全運 來源 臺北運動報 日期 92.10.20 版面 七版

林蔓縉 全國第一泳

400混4分52秒87 刷新自己所創全國紀錄 200仰也破大會

記者 黎建忠/報導

林蔓縉不愧是國內女子第一「泳」將！昨日進行的全運會女子400公尺混合式比賽中，再度以4分52秒.87的成績，打破自己創下的全國紀錄。另外，她也在200公尺仰式中，以2分18秒26打破大會紀錄。

19日進行女子400公尺混合式決賽，第四水道的林蔓縉在拿手的仰式當中逐漸拉開和對手距離取得優勢，雖然在最後的自由式中差點被追上，但林蔓縉還是成功打破全國紀錄拿下金牌。

林蔓縉說：「其實比賽一出發時感覺相當不好，在賽後知道破全國紀錄時就嚇了一跳！今天比賽前就告訴自己心情放鬆才能發揮實力，幸好平常練習的衝刺肌力有發揮，才沒在最後的自由式中被追上，順利拿下金牌。」

從4月底的全中運創下全國紀錄至今，林蔓縉已經調整了一段時間，為的就是要為北

縣在全運會留下金牌。林蔓縉說：「從全中運之後我就一直積極調整，針對我比較弱的自由式技巧再加強，另外在技能和體能方面，也配合教練所要求的去做。其實因為原本的全國紀錄就是我創下的，讓我壓力蠻大的，因為感覺沒破紀錄就表示我退步了！」

林蔓縉就是這樣要求自己，教練許安東也說：「平時林蔓縉的練習就相當自動，現在為了加強衝刺爆發力，每天都會進行30分鐘的重量訓練，但還是要注意，因為他現在正在發育，如果太強調重量訓練會抑制身材發展。其實從平常的練習，加上今天的臨場狀況就知道她會破紀錄了！」

已取得我國400公尺混合式奧運參賽資格的林蔓縉，在這次全運會中個人報名了7個項目，問到有沒有信心包辦所有金牌，林蔓縉開脾的說：「不會去想這麼多，但我會盡全力拿下獎牌！」

→台北縣林蔓縉昨日改寫400公尺混合式全國紀錄，女子組游泳200公尺仰泳大會紀錄，為所有泳將之最。

記者 賴郁泰/攝影

