

國立臺灣體育大學圖書館剪輯資料

分類 体操 來源 中國時報 日期 99.4.28 版面 C 四版

女子體操全能

陳煜君3連霸

黃及人／台東報導

等待最後1項地板成績公布之前，北縣三民高言陳煜君在場邊盯著記分板，緊扣住雙手，證明她有多麼緊張，但在確定自己險勝的時刻降臨，她興奮跳了起來，盡管奪金對她，已如家常便飯。

陳煜君昨於全中運高女組體操個人全能決賽，驚險以49.900分擊敗北市大同羅玉如的49.275分，完成體操全能3連霸。

為何這麼在乎金牌？陳煜君說：「金牌代表著成功，且有把練習成果做出來，銀牌無法令我滿足。」

攤開破皮滲血的雙手，小一就開始練體操的陳煜君表示，達成3連霸很高興，因為原本擔心降低地板動作難度，會讓她以些微差距飲恨

「宅女」休息的陳煜君來說，應該是很容易做到的事。

「練體操真的很辛苦，無論精神好壞都要練，不過得到好名次的成就感，督促我持續進步下去，」陳煜君說，「真的很感激教練，我每次動作做失敗，她不但沒罵我，反而鼓勵我，讓我只想

，幸好她的地板表現相當出色，及時彌補高低槓不慎落地的失誤。

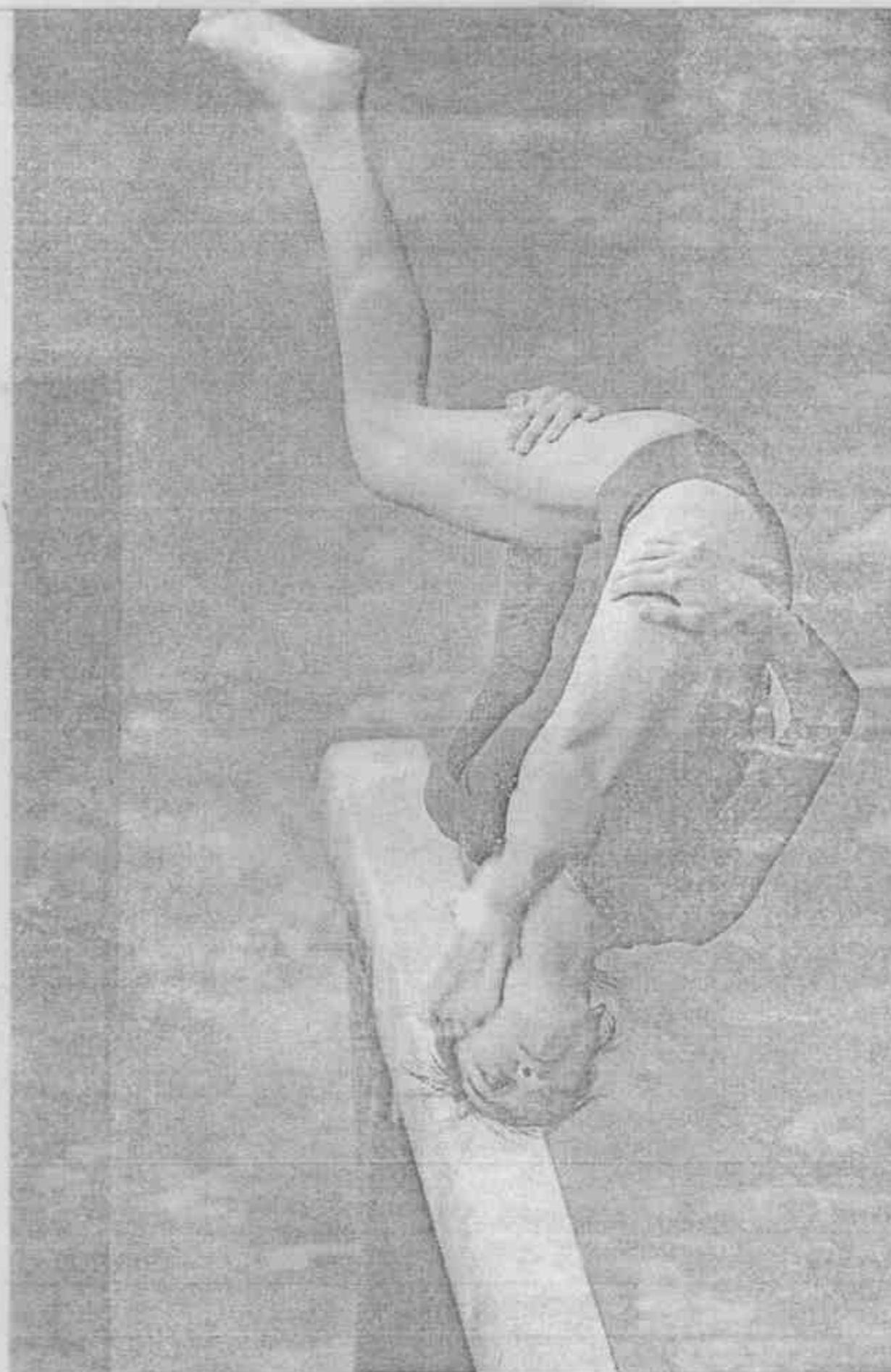
很難想像152公分、37公斤的瘦小身軀，要如何做出那些高難度動作，陳煜君還罹患「二尖瓣脫垂症」，這種心臟疾病可能出現心悸、胸痛、呼吸困難、頭暈、心律不整等症狀，這也正是她降低地板難度的主因。

身為陳煜君的專屬教練，陳蘭芝必須隨時盯著愛徒，「因為煜君有時會低血壓，如果做些高難度動作稍有不適或頭暈，我都要她馬上停下，就算在比賽期間也一樣。」

其實二尖瓣脫垂症無須藥物治療，只要保持良好生活習慣，且避免刺激性食物攝取，這對每個禮拜從周一練到周六，周日都躲在家裡當

做更好。」

前年國二包辦全能與4單項，陳煜君名符其實成為「5金后」，不過去年失常只拿全能金牌，4單項都奪銀牌，問她今年想不想重新當回「5金后」，陳煜君笑說：「我想折衷就好，不太想給自己那麼大的壓力。」



▲全中運高女組體操，北縣三民高中的陳煜君在個人全能，以總成績49.9分摘金。（許正宏攝）