

# 2017 年 亞洲青年暨青少年舉重錦標賽

## 挺舉、總和雙破全國青少年紀錄

●謝子洧 二林工商體育班/現就讀三年級

### 經典賽事回顧

- ✚ 106 年全國中等學校運動會  
~85 公斤級金牌
- ✚ 2017 亞洲青年暨青少年舉重錦標賽~總成績第 7 名  
挺舉、總和破青少年紀錄
- ✚ 106 年全國總統盃舉重錦標賽~  
抓舉、挺舉、總和三金牌



### ●開啟舉重天賦

一開始，只因為一群國小玩在一起的同學問我：「要不要去練練看舉重？」我出於好玩，就這樣開始了我的舉重人生。國一時，只練了一、兩個禮拜，我的腿力就達到了 90 公斤！意外的發現，自己好像是很適合舉重的人才。

轉眼我就升上國二，時間過得很快，接觸舉重運動也已經兩年，我上台經驗了人生的第一場比賽。當時，我參加的是 69 公斤級，因為是第一次參加全國賽，那種緊張感實在無法用言語形容，最後幸運獲得第六名。比賽成績算是差強人意，但卻不慎造成了運動傷害。再不到一個月就是「全國中等學校運動會」了，因傷勢無法進行正常練習，讓我心情跌至谷底。全中運在帶傷的情況下比賽，最後獲得第六名。

賽事造成的傷勢讓我休息將近一個月。暑假歷經兩個月的練習，自己卻因為無法控制口慾，體重直線上升到 77 公斤。沒想到，後來在全國總統盃比賽，我勇奪了第二名！獲得人生的第一面獎牌，心情也從低谷回彈上來。比賽結束，我升上國三了，在舉重上「我練！再練！繼續練！」終於，在青年盃以壓倒性的差距拿到了第一名！

### ●運動傷害的折磨

然而，後來卻又因為練習疏忽造成腰部急性拉傷，心情又從雲端跌落地獄，經過一連串復健才又能恢復練習。全中運賽前，教練說我的成績應可以打破大會紀錄，這讓我很開心，但教練也提醒「別太輕視紀錄，若心態跑掉，搞不好第一名也拿不到」。比賽完成，我不但獲得第一名，還三破大會紀錄，達到了自己的巔峰！沒料到，一場練習因為不夠認真、不夠專心，「啪！」的一聲，手肘封閉式骨折！「怎麼會這樣呢？」當時我的實力剛達到巔峰，我的心一時如受電擊。感謝教練們協助我到台大骨科進行手術，以及台大骨科張志豪醫生幫我開刀；事件發生當晚，我思考了很多，現在回想起來，心中仍有許多感觸。

### ●教練師長的鼓舞

手術後，我消沉了好幾個月，會再恢復練習都是因為教練們一直引導、鼓勵我，才撫平我心靈上的創傷，使我能全心全意接受復健治療，手肘的狀況也慢慢恢復正常了。高一整年，我都只能窩

在家裡；總統盃時我和老師討論後，覺得可以試著恢復比賽了。之後的青年盃是傷後復出的首戰，我竟如願拿到了第一名！一時間狀態又達到高峰。可是備戰全中運的時候，腰部又再次出現問題，只好關機休養了一個多月。

### ●在家鄉奪得金牌，「爽啦！」

106年彰化是舉辦全中運的東道主，賽事場地則在我的學校——二林工商。那些備戰的日子，身上背負龐大壓力，甚至曾在訓練結束偷偷掉淚。比賽當天，我偷瞄了成績板，發現自己連前三名都排不到，一度想放棄比賽，不想舉了！還好有學長的經驗把我拉回來。當我在台下115公斤抓不起來時，差點慌了手腳；上台舉了113公斤開把成功，之後116公斤、120公斤也都成功，於是在成功次數優勢下，抓舉奪得了第二名。之後的挺舉項目，第一舉開把重量145公斤即成功，但另有3個人也要舉145公斤，還好我穩住腳步慢慢調適心態，又有教練、學長、老師們的幫忙，讓我心情平穩下來。教練第二把要加到151公斤，如果成功舉起來，就只剩一個人跟我拚第一名了。我奮力一舉，3個白燈，成功了；但對手也成功了。他第3把簽到了156公斤，想要以多我1公斤拿到金牌，還好他最後並沒有成功。我也要到了157公斤的機會，想要一舉破全國紀錄，很可惜最後沒舉起來，但仍以地主隊的優勢奪得金牌！

### ●出國比賽破紀錄

一個月之後，6月6日那天我的心情真像是在洗三溫暖；那天是手肘開刀滿2年，也是我當選《亞青少國手》的日子。上天彷彿有所安排，如今看著照片心裡有很多的感觸，這一路上心境的起伏，從希望到失望，又從希望重然失望，真的感謝教練們始終沒有放棄我，才會讓我有機會當選國手。第一場比賽讓我遇到生命的貴人——楊景聰主任。在他的帶領下，我們進行非常辛苦的訓練。國際賽要開始了，搭飛機出國的體驗很新鮮。賽程開始，我以抓舉120公斤，**挺舉157公斤的成績**打破了全國青少年的**挺舉、總和兩項紀錄**，很失望抓舉項目沒打破紀錄。最後，**總成績得到亞青少的第七名**。

### ●重返總統盃的榮耀

回國之後升上高三，總統盃又來了！備戰期間又因為狀況不太好想要放棄，還好「現在要有成就，以後才能更輝煌」這句話激勵了我，讓我回到軌道。那次比賽，我鎖定了抓舉紀錄。比賽當天，我又眼賤看了成績板，看到自己的成績排在第一，心中鬆了一口氣。抓舉115公斤成功，第二把加到121公斤，「勿一廿～」成功了！**我以一公斤之差贏得抓舉金牌**。第三把直接簽到126公斤，**如果成功將能打破抓舉全國紀錄。奮力一舉，3個白燈獲得成功**。到了挺舉項目，有點沒力了，第一把降到了150公斤成功，也**贏得冠軍**，第二把158公斤也成功。最後一把加到了165公斤，我成為全場焦點，用盡力氣上膊起來了，可惜上挺分出去手沒撐到位，中心跑到後面，身體後退了三步，手沒力撐不住了，只好不甘心的放掉了！

### ●感恩與成長

賽前的練習真的又苦又樂，有時累到極點，真的很想乾脆放棄，但一想到老師們都沒放棄我們，我怎麼可以放棄自己？先前那麼多的苦，也都咬牙硬撐過去了，如果現在放棄，要怎麼對以後的自己交代？舉重練習和比賽總免不了受傷，將來若真的不幸遇到了，我會尋求良好的醫療團隊好好治療，並聽從醫師的建議進行復健，同時也會依狀況照身體，調整自己的練習方式。

感謝一路上師長、學長、同學們對我不離不棄的照顧，陪我走過坎坎坷坷的道路。最後，感謝我最親愛的爸媽，有你們的支持，我才能體驗這麼多珍貴的經歷！