

## 名師出高徒 八連霸教練訓練選手不怕痛抱回健力五金

2021-03-25 14:24 聯合報 / 記者簡慧珍



國立二林工商舉重隊選手轉戰健力，抱回五金二銀二同和高男組精神總錦標，秘書吳秀春（左）和教練黃雅菁同感光榮。記者簡慧珍 / 攝影

今年全國青年盃健力錦標賽落幕，國立二林工商舉重隊金光閃閃，抱回高男組精神總錦標，及高男組、高女組的團體亞軍，個人獎項方面拿回 5 金 2 銀 2 銅的佳績；金牌選手今天表示，原本以為前三名就很不錯，比賽過程中教練、校長不斷加油讓大家士氣高昂，一鼓作氣拚到第一名。

俗語說「名師出高徒」，二林工商舉重隊的指導教練是彰化縣健力金牌八連霸選手黃雅菁，2002 年到二林工商執教迄今，健力和舉重隊經常摘金奪銀，今年全國青年盃健力錦標賽的二林工商「五金」選手都是她指導的學生。選手陳怡津本來設定練舉重，黃雅菁指導技巧，幫助她一個月內蹲、硬舉進步 80 公斤，這次刷新大會蹲舉紀錄，得到健力 57 公斤級冠軍。

陳怡津曾到香港和加拿大比賽，得到亞洲青少年組最佳舉者的頭銜，去年因疫情無法前往挪威參加世界競賽，「滿遺憾的」；未來她希望擔任運動防護員，雖然不是競技選手，但繼續守護運動員的健康。

國二就奪下總統盃 62 公斤級第二名的陳冠宇，表現一直穩定，獲選青少年潛力優秀選手，經常假日到健身房運動保持好體力，他是這次錦標賽

的 74 公斤級冠軍，希望日後升學汽車機械自動化，運動就當作人生努力的美好過程。

「當選手，不放棄才有好成績，再累也要堅持下去。」張文祥以前得過舉重青年盃 69 公斤級第三名，今年挑戰健力錦標賽 83 公斤級，為了超越同組成績領先者，教練黃雅菁教他運用戰術，在硬舉增加 2.5 公斤。

「當下心裡有點掙扎，害怕自己過不了關。」張文祥說，教練不斷鼓勵，他硬舉時咬牙深呼吸「拚了」，成功硬舉 212.5 公斤，以和 532.5 公斤拿到金牌。

陳育萱是舉重的潛力優秀選手，在這次健力錦標賽 76 公斤級得到冠軍，最難忘的是每次穿上緊繃運動服，「力量好難施展」，比賽時使出洪荒之力舉起重量，脫下運動服「還是全身麻麻的」。說到運動服和綁膝蓋的緊繃感，多名選手都有「綁到哭」的經驗，舉重 84 公斤級冠軍陳柔方哭過，「因為好痛，可是要拿好成績，必須忍耐。」

二林工商校長劉玲慧表示，舉重隊 12 名選手出賽，榮獲 5 金 2 銀 2 銅，除了謝謝教練黃雅菁指導，還要特別感謝聯詠科技教育基金會長期贊助舉重隊良好的訓練器材、場地設備及學生營養補給等各項支援及經費，教練與學生能專注練習而無後顧之憂，師長期許學生能再創佳績，回報各界的關懷和支持。

[https://udn.com/news/story/6885/5343180?utm\\_source=lineapi&utm\\_medium=share](https://udn.com/news/story/6885/5343180?utm_source=lineapi&utm_medium=share)