

挑戰下一個自我極限 心無畏

撰文／陳羿宏

攝影／白繁榮

第51屆全國大專校院運動會（簡稱全大運）即將於5月隆重登場，呼應今年主軸「智慧·熱情邁向未來運動」，成大克服疫情限制，結合智慧創新科技為傳統運動賽事建置安全防護網。地主選手熱情備戰，大展身手為己為校爭光。筆者採訪今年參賽的12項運動20位成大選手，請他們分享校隊經歷甘苦談，以及挑戰極限的無畏態度。

王柏鈞 資工所碩二 田徑 / 跳高

跳高是興趣，創業是他未來的人生目標。柏鈞從小學開始練田徑短跑100公尺，直到高一，自認身材優勢不如人，決定改練跳高。第一次嘗試跳高就跨過1.65公尺，但後來在1.80公尺停滯兩年，是他最感挫折的時刻，有賴朋友在旁鼓勵才度過低潮。印象最深刻的比賽，是柏鈞大三時與自己很欣賞的選手金澤大介，兩人在1.93公尺對峙許久，最後贏得金牌。每場比賽，柏鈞謹記教練所言「站到場上，先在腦海中將助跑、起跳、過竿需注意的細節都走過一輪。」

王柏鈞



林妍均 水利系大四 田徑 / 800 公尺

期望跨域挑戰考古學研究所的妍均，抱著最後一年參賽心情準備全大運。回想大一體適能表現不錯，經教練邀請加入校隊，展開田徑生涯，直到去年全大運，妍均調整到最佳狀態，持著破紀錄心情準備參賽，結果因疫情延賽加上受傷，無法參賽的她心灰意冷，一度放棄田徑。在教練鼓勵與隊友陪跑氛圍下，妍均慢慢回到田徑場上。讓妍均更熱愛田徑的，還有在東北角舉辦的美津濃馬拉松接力賽，與隊友不畏地形起伏，各自跑完五公里，「大家朝相同目標奮戰的感覺很棒！」



林妍均

林宗承 材料系大三 游泳 / 中長距離蝶式

國小時為了減重，宗承開始接觸游泳。來到成大，他繼續以游泳作為熱愛的目標。然而大一時因寒訓強度嚴苛，感到無法適應，再加上個性貪玩、調皮，差點遭到退隊。直到大二擔任隊長後，宗承的個性才逐漸沉穩。印象最深刻的比賽是去年全大運，由於當時狀況沒調整好，成績不如自己預期。因此，宗承十分希望在今年全大運發揮最佳表現。他鼓勵自己：「希望自己能代表一個信念，一切相信自己就好了！」

許庭瑄 土木系大四 游泳 / 短距離自由式

愛玩水的庭瑄，小學曾參加四年的游泳隊，之後就很懷念團隊水下練習的生活，大二才決定再次加入游泳隊。時隔多年，突如其來的高強度的訓練讓庭瑄壓力極大，常在更衣室猶豫著要不要下水。幸好在隊友鼓勵與陪伴下，帶給她勇氣支撐下去。大二時首次參加大專盃，庭瑄成績突破很多，令她十分驚喜感動。庭瑄表示每次比賽站在跳台當下，她都覺得世界突然安靜了。這時她會自我鼓勵：「相信自己，你可以的！」



林宗承



許庭瑄



何牧洵



林辰儒

何牧洵 資源系大三 桌球

小二的夏令營開啟牧洵對桌球的喜愛，回憶起最感挫折的時刻也是在國小，當時練得很勤，卻沒有顯著進步，一度懷疑自己是否適合打桌球。令他印象深刻的比賽，是前陣子參加師大盃，從第一場表現便不如預期，感覺每場快要輸球，靠著隊友一路險勝。直到十六進八強最後一場比賽，牧洵心中想著學長比賽時都大喊「盯住」，打起精神，專注於每顆球的球路，擺脫緊張感，最後順利贏球。

林辰儒 醫技系大二 桌球

從小學一年級一路打到現在，體資生背景的辰儒，感謝因打桌球而結交一群朋友。自認沒有天賦的她，比別人花更多的時間練習接發球。印象最深刻的比賽是參加全中運十六進八強排名賽時，對上十五青的國手而慘敗。此後，辰儒十分專心研究該名國手的動作，思考應對策略。結果下一輪比賽第一場又遇到這名國手，一開賽辰儒策略接連失效，但卻掌握住某個關鍵時刻反擊，突圍獲勝。辰儒認為：「機會是留給準備好的人。平時做好準備，才能掌握機會，你將發現你的勝利不會只是僥倖。」



黃炳逢

黃炳逢 機械所博士班 羽球

大一才接受羽球訓練，炳逢比許多選手起步晚，因此比別人花更多的時間練習。十幾年的校隊生涯，炳逢經歷無數大小比賽，令他印象最深刻的，是某年成大羽球公開賽，他同時報名混雙與男雙，累到腳抽筋，最後拿到混雙第二，與冠軍擦肩而過。「腳要快、手要慢，處理球要很細膩。」學長的指導炳逢始終放在心裡，對他後來的比賽助益很大。由於是隊上老將，炳逢期許成為球隊定心丸，除了扛下自己的點，也能扮演激勵學弟妹的角色。



陳奕昕

陳奕昕 會計系大五 羽球

回想第一天進校隊，教練：「妳要比別人多一倍的練習量，體能才跟得上，這樣，妳還想加入嗎？」奕昕毫不猶豫回答：「想！」此後奕昕不斷加強自己，當努力不經意被學姊、教練看見且肯定時，是她感到最開心的事。奕昕分享雙打經驗，她認為1+1要大於2，與搭檔間的溝通是關鍵。她會錄下比賽，賽後與搭檔一起分析動作與戰術。已是女隊大學姊的她，期望自己努力的故事能激勵學妹，並將過去學姊帶領她的經驗，毫無保留傳承下去。



王廣達

王廣達 工科系大四 網球

廣達五歲時跟著哥哥打網球，國高中都是體育班。廣達印象最深刻的比賽有兩場：第一場是高中時參加國際賽，對上青少年好手曾俊欣（現為職業選手），打到第三盤搶七才贏球；第二場是在體資生聯招時，由於想讀成大，每掉了一分，廣達就覺得離成大愈來愈遠，幸好最後順利過關。廣達謹記父親訓誡：「打得開心，盡心就好」對他日後選手與學業發展影響很大。未來，廣達想當一名大學教授，期許能將資訊工程應用於網球運動，為網球發展盡一份心力。



羅毓晴

羅毓晴 台文系大三 網球

國中開始打網球的毓晴，印象最深刻的比賽是大學體資生招生考試，由於名額少，每位對手都很強，最後如願考進成大，是毓晴感到最開心的事。甲組對手實力強，她輸球次數增加，經常感到挫折。但毓晴視輸球為成長機會，輸球就問自己：「有沒有進步？需要改進什麼？」毓晴的同學也鼓勵她，她面臨的對手都很厲害，能跟他們一起比賽是她的榮幸，並可以從中學到很多，這也讓毓晴有更多自信面對每一場比賽。



蔡佳晉

胡守青

胡守青 土木系大三 柔道

看著哥哥在大學參加柔道覺得有趣，讓守青進成大後加入柔道社。談吐相當溫和的他，分享練柔道開心的是「對練時，第一次能夠摔得到人的感覺很棒！」最挫折的事，是基本動作「大外刈」足足練了一整年才練起來。守青談到他之前在比賽時，容易因緊張而自亂腳步，便在每次上場時不斷提醒自己：「積極進攻，不要太緊張！」

蔡佳晉 中文系大四 柔道

「別人可以，為何我就不行？」佳晉長期以來都有體力不足的問題，國中時曾加入柔道校隊兩個月，但因太累而退出。來到成大後再次加入柔道社，希望能圓夢。為此，佳晉相當重視自我體能的提升，她常鼓勵自己：「再撐一秒，我就贏了！」除了體能，柔道重視禮節的態度，也影響她平時待人處事能更心平氣和。

蕭潔壬 交管系大三 跆拳道 / 品勢

小學時，潔壬喜歡看武俠片中的武打動作，後來與同學一起練起跆拳道。個子嬌小的潔壬，對手常高過她一個頭，對打居於劣勢，後來便專心投入品勢項目。2016年，她第一次選入國手，前往秘魯參加跆拳道品勢世錦賽，拿到世界冠軍。達到選手巔峰的她，未來規劃是希望放下選手身分轉任裁判。印象中最挫折的事是世大運選拔，因新增自由品勢要比後空翻，從沒練過的她費盡心力練習才完成動作。她心裡牢記教練說的「成功不一定會努力，但不努力一定不會成功。」



蕭潔壬



王子綺

王子綺 光電系大三 射箭 / 反曲弓

「純粹覺得射箭很酷！」子綺認為射箭與她接觸過的球類運動差異很大，射箭不須跑動，而是靜心反覆練習著單一動作：「舉弓時吸氣，往下拉弓會吐個一、兩成氣，穩住弓，然後放箭。」歷經升磅壓力、參加風城盃、大專盃等盃賽，子綺都能專注練習，盡力克服挑戰。如同教練提醒：「動作對了，箭就會射進靶內。專注於動作，不要太在意分數，這樣成績就會比你預期的好。」

翁瑜廷 台文系大四 擊劍 / 鈍劍

瑜廷進成大後，覺得擊劍是項稀有新奇的運動而參與。她發現擊劍遠比想像中複雜，需要投入大量時間、人力（需要教練或有經驗的前輩指導）、金錢。印象最深刻的比賽，是第一年參加全大運，因為場下工讀生分數記錯邊而遭淘汰，後來向大會申訴無效，成為她心中最遺憾的比賽。「永遠都要從錯誤中學習。」瑜廷謹記避免因緊張造成失誤，尤其在被對手一直得分情況下，如何保持沉穩心情追回失分，是她最重視的課題。她認為：「第15點才是決勝分，在這之前都有轉機，要全力以赴。」



翁瑜廷

黃柏璋 資源系大二 空手道

小學到國中，柏璋是空手道常勝軍，拿過多次全國冠軍。升上高中後，因課業放棄專心選手身分，排名一度下滑，失去頂尖選手光環的他心情大受打擊，在教練與家人鼓勵下逐漸調適過來。由於柏璋十分在意比賽結果，教練與家人常告誡他：「去存心中雜念，不管結果如何，只要過程中做到不後悔的程度就好。」柏璋認為，高中到大學課業占比愈來愈重，一開始有點力不從心，現則選手與學生身分切換較得心應手。「尤其在成大空手道社，與一群空手道同好練習特別有感覺，大家也融入特別快！」

陳囿儒 體休所碩一 空手道

家裡經營道館的囿儒，小時候因體力差，一度排斥學空手道，直到後來意識到體能的重要性才開始恢復練習。個性急、求勝心強的囿儒，為了不輸掉比賽，反覆練習基本動作，並持續加強體能，認為體資生做得到，一般生也可以做得到。空手道的訓練長期鍛鍊出耐心，這也造就囿儒日後讀書學習歷程變得穩重且踏實，即便遭遇比賽挫折，他也能緩一下心情調適後再接再厲。賽前他常謹記教練所言：「攻擊是最好的防禦，比賽時全力以赴！不讓自己後悔。」



黃柏璋



陳囿儒

許銘仁 化工系大三 橄欖球

「不要太在意別人眼光，在不影響別人情況下，做好自己想做的事！」上大學後，銘仁想嘗試從未接觸的球類運動，加上學長熱情邀約，毅然決然加入橄欖球隊訓練。橄欖球規則與動作非常複雜，一開始很難體會橄欖球有趣之處。直到新生盃比賽，銘仁深刻體驗與其他14名隊友齊心推進的感動，才深知橄欖球的魅力。他印象最深刻的比賽也是新生盃，當時尚未掌握正確技巧，憑藉一股傻勁來回奔跑，消耗大量體力：「雖然比賽才半小時，就像環島一圈般精疲力盡。」



許銘仁



徐翊軒

徐翊軒 機械所碩一 軟網

原先打羽球的翊軒，看過校外軟網比賽後產生興趣，兩年前開始接觸這項運動。由於羽球、網球在步伐上、拍面及握法都不同，翊軒花了很長時間才適應。去年他首次參加全大運，打到最後一場總算贏球，初嘗勝果滋味。另一次他印象深刻的事，是某次前往西螺參加當地比賽，結果被一位從小練球的國中生「打爆」！生性樂天的翊軒，總能以較輕鬆的心態面對挫折，不管在賽前或落後時，他都告訴自己：「放輕鬆，別多想！」以平常心面對任何挑戰。



林羿萱

林羿萱 化工系大三 軟網

羿萱加入軟網隊是種機緣巧合，大一打籃球時路過網球場，見學長姊對打很有趣，並熱情歡迎她參與軟網隊練習。系上課業繁重，長時間待在書桌前或研究室裡的羿萱，打網球成為重要生活調劑；一種盡情跑動、揮灑汗水、相當放鬆的時刻。羿萱比賽前，最擔心因緊張而未全力發揮，因此會做足熱身，並對自己信心喊話，甚至以哼歌來紓壓。印象最深刻的比賽「是第一次參加全大運，由於前兩點一勝一負，我剛好被排在決勝的第三點，最終在激烈的搶七後獲勝！」