Subject 「2009全國大專校院運動會」勇奪佳績：十項全能金牌

應化三 / 蔡尚恆

堅持與感恩~



這一年來的努力總算有了令人欣慰的回報，回想去年在彰師大首次參加十項混合項目，儘管在賽前排名已是全國第二，坐二望一是再自然不過的事，無奈賽前心理的調適及對於自己能力的認知問題，在第一天賽程中，部分項目的失常導致接連幾個項目的焦慮及不穩定，當時的我聽不進教練口中的「穩定」，第一天僅以第六名的成績作收，當天，大家都在問：「你怎麼了！」。我也不知道。儘管第二天恢復水平卻已於事無補了，最終只得到第五名，我知道我還要再等一年。

在這一年內我不斷尋求比賽的機會，加強各項技術的穩定性以及比賽時的心理調適，只求盡力表現，參加了六場大小比賽，拿下十九個項目獎項。這不僅使我更了解自己，也從中得到自信及對抗挫折的能力。

終於，一年過去了，大家都期待我能如願拿回大運會十項全能項目的金牌，我也相信我可以！我並不擔心對手比我強，只害怕自己不能完全表現，賽前教練們不斷叮嚀著「穩中求勝」。我不敢想像今年再度失利後的景象，那我可能再也不會參加大運會的比賽。就在這複雜的情緒中，比賽展開了，第一個項目100公尺，上起跑架前我不斷告訴自己：「這只是第一個項目，失常也要留有鬥志」，所幸擔心的事沒有發生，第一個項目以11.72秒拔得頭籌，這讓我後續項目的表現更加穩定了。

第一天結束以兩百多分的差距暫居第一名，我知道只要第二天不失誤，拿下今年十項金牌應該就沒有問題。第二天第一個比賽項目爲110公尺跨欄，我穩定地跨完十個欄架、以不要摔欄爲目標做心理調適，教練也清楚每天第一個項目對於十項選手的後續表現相當重要，因此教練陪我熱身慢跑、做操時並沒有多說什麼，只要我充足做好準備活動、避免受傷，或許是賽前練習的狀況還不錯，教練並沒有在起跑點觀看比賽，而選擇司令台的位子觀看。起跑後，過了第一個欄架就已經領先對手，中間幾個欄架非常有節奏的跨過，我以16.46秒的成績遙遙領先其他選手，這個成績僅與專項銅牌選手相差0.05秒，教練跟我都相當滿意，這項目比完幾乎已確定金牌到手。在第九個項目結束後，已經領先第二名將近四百分，只要最後一個項目1500公尺跑完全程就可以拿到金牌，但這最後的比賽項目，我卻沒有發揮出應有的水準，儘管如願得得到金牌，教練卻很不開心，他認爲我沒有盡力的完成比賽，這並不是一個運動員該有的表現及心態，賽後我也爲自己未盡力完賽感到遺憾。經過這幾天賽程，欣慰的是我終於完成教練們的期望奪得金牌，而且成績與甲組選手排名占第六位，這一份榮耀不只屬於我個人的，也屬於所有指導過我的教練們。我也期待下次有機會再將校旗高高升起，讓全國選手、教練看到「中山醫學大學」旗幟飄揚。

賽會中，不少人對我提出中山醫運動環境的疑問：「沒有操場，何以訓練出十項的選手？」相較於十項亞軍的台灣體大及季軍的長榮大學其運動環境，我們學校的確是略遜一些，我跟他們說：「兩年前的我也不覺得我可以把十項中的每一項都練起來，幸好！我有一位比我還要積極的教練鄭清榮老師，這兩年來，帶我跑遍逢甲、草訓中心、興大，靠這樣每個項目從無到有，逐漸成形。」雖然練習過程比別人辛苦，但我知道當我出去比賽，是代表學校也代表教練，我希望他們以我爲榮，所展現的風度也代表著學校跟教練給予我的教育，我必須爭氣也讓人服氣。這兩年，我學到很多，不僅是運動技術上的增長，更重要的是對於目標的堅持與態度，我會記得我曾經多努力過一件事情，其中的挫折及獲得，才是我最大的獲益，而不只是一面幾年後便逐漸褪色的獎牌。

最後，我要感謝在這些年給予我莫大幫助、激勵及啓發的一群人，我想對他們說：
鄭清榮(中山醫田徑隊教練)：三年來的照顧及每場賽事的即時指導，辛苦您了。
陳富美(逢甲田徑隊教練)：三鐵項目的耳提面命，謝謝您。
吳德祥(逢甲田徑隊教練)：各項的鼓勵及提醒，謝謝您。
許弘恩(南開田徑隊教練)：沒學會撐竿跳怎麼跟人家玩十項，謝謝您。
感謝每位教練兩年來在各項目的專業指導。
更感謝中山醫、逢甲及南開田徑隊隊員在四天來的協助。

註：十項（100m，跳遠，鉛球，跳高，400m，110m跨欄，鐵餅，撐竿跳，標槍，1500m）