

【校園話題人物】 土木二黃儀煊 雙料運動健將 全大運奪鐵餅金牌

校園話題人物

【記者林靖諺專訪】「我盡全力以最放鬆的姿態，面對每一場比賽。」喜愛運動的土木二黃儀煊，不僅是本校籃球代表隊成員，也是田徑隊選手，110年代表學校參加全國大專校院運動會，以32.21公尺的成績奪得一般女生組鐵餅（1公斤）金牌。

黃儀煊從國中就開始接觸鐵餅這項田徑運動，她對於全大運奪金感到非常開心，笑著說「這次算是成功打破銀牌魔咒了！以往在國、高中比賽時，明明有很大的機會獲勝，卻都因兩公分的差距，總與金牌擦身而過。」

去年的全大運在臺南舉辦，悶熱的天氣讓現場的裁判當場昏倒，黃儀煊描述當時狀況，「其實在場邊等待上場時，自己也感覺快要中暑，幸好前幾次的投擲都有好成績，所以在後面幾次的投擲時，壓力較沒那麼大。」她提及比賽當時，因為發現車票明細遺忘在民宿，急於聯繫取回，雖然過程混亂，卻也平息了緊張心情。

對於比賽一直都秉持著放鬆心態的黃儀煊，在鐵餅的訓練初期卻非如此，她提及當時「因為總想著要獲得好成績，但結果都不盡理想。」後來以學業為重，漸漸將鐵餅轉為休閒興趣，遇有比賽才報名參加，並利用課餘時間回到鹿港國中練習，因此在比賽中，心態越來越平穩，並意外獲得好成績。「在這過程中，我的抗壓性越來越好。」歷經多次挑戰的她，不論是面對比賽，或是日常生活，遇到挫折時總能夠自我調適。黃儀煊表示，國中教練戴士皓是她的啟蒙老師，教練在110年度全大運男生組田徑鐵餅（2公斤）項目中也獲得金牌，他在訓練期間給予黃儀煊許多幫助，在她因受傷無法練習感到心慌時，也給予鼓勵和安慰。另外，黃儀煊也很感謝體育處副教授陳天文的指導，讓她平時以籃球代表隊的練習、游泳等訓練肌力和體能，維持擲鐵餅的體能基礎。

身為籃球、鐵餅的雙料運動選手，藉由籃球注重體能和身體對抗的訓練方式，黃儀煊努力讓自己的體能及肌力都維持的不錯，因此在鐵餅賽前只要加強技術方面的動作即可。她表示會一直將鐵餅當作休閒興趣，對於想要嘗試鐵餅這項運動的初學者，她建議首要注意安全，因為自身有過受傷經驗，國中時曾因初學者在練習時手滑，擲出的鐵餅剛好砸到她的頭，幸好後來檢查並無大礙，黃儀煊說「雖然這事件讓那位同學有些陰影，但我還是鼓勵他繼續練習，不要害怕，別澆熄你想練習鐵餅的動力。」

