

## 校園話題人物&gt;鉛球冠軍 講究體感 練出生活態度 經濟三黃傑楷

學聲大代誌

每年校慶運動會舉辦在秋高氣爽的日子，學校操場不時上演著激烈的競賽，淡江健兒的精彩表現，加上場邊震耳的加油聲，深深牽引著觀賽者的每一顆心。你可曾注意到田徑場上有位選手，留著一頭短髮，外表看起來斯文靦腆的經濟三黃傑楷，他輕而易舉地單手抓起一顆16磅的鉛球，順著手腕的力量奮力一推，鉛球在空中劃出一道完美的拋物線，成功摘下冠軍獎盃。若不是親眼看到賽況，真的難以相信他是蟬聯2次校運會男子組鉛球第二名的常勝軍，也開始讓人好奇他如何練就一身好功夫。

國中時期黃傑楷著迷於奧林匹克運動會（Olympic Games），除了奧運場上完美的肢體動作外，對於體育賽事也非常熱衷，進而開始接觸田徑項目中的鉛球。此外，他在一次運動會中意外發現雖然體格處於弱勢，但成績竟然出奇得好，也讓他從場邊觀眾變成場上一展實力的運動員。但你可能很難想像，他在鉛球的專業姿勢是累積數場參賽經驗的成果，擁有人人稱羨的結實體格是每天2小時的自我要求，黃傑楷擁有亮眼的成績全憑一股「興趣」！

因為玩鉛球投出興趣，高中連續三年代表班上參加校內比賽，皆獲得亞軍的好成績，讓他對鉛球始終保有強大的熱情。而談起自己專注在鉛球運動，「記錄一直沒突破，就會思考我的問題到底出在哪裡。」但他說：「其實很多都是自己心態上的問題，只要能夠克服、適應，比賽就不會因緊張而出差錯。」儘管體格不如其他選手高壯，練習鉛球也曾令他的肩膀受傷，但他仍練出一身肌肉及手感，就像運動超越自我的成就感，累積實戰經驗也讓他想繼續挑戰自我極限。

對於體能的訓練模式，黃傑楷更有一套獨特的做法。他隨手拿出一本黑色筆記本，內容詳載訓練項目及次數，包含爆發力、有氧訓練及戶外運動等，每天例行2小時的體能訓練，宛如體院學生才會執行的計畫表，他說：「計畫表在上大學後才開始擬定的，除了要堅持自己原有的運動習慣外，另一方面是為了督促自己不是因為累了就結束，而是要完成了才休息。」

在外人眼中，他對於重訓龐大的熱情，就如同黃傑楷所說：「鍛鍊體能一直都是我的生活態度！」

而支持他不因體格限制而放棄鉛球運動的原因，就是看到今年奧運臺灣代表隊的鉛球選手張銘煌表現亮眼，以及榮獲今年奧運鉛球銀牌選手David Storl，他們努力的過程無形中也帶給黃傑楷很大的訓練動機和鼓勵。對於未來是否有計畫參與校外賽事，他謙虛地說：「目前的體型在鉛球比賽中占不了上風，實難有卓越的表現足以為校

爭光。」除了運動之外，對於學業，黃傑楷則有另一套想法，他說：「我還是會繼續我的專業和考取證照，當然，健身是不會終止的！這不只會讓體能狀態進步，也會達到修飾身形效果；不過，若要達到理想的身材，持之以恆的練習才是不二法則。」

在採訪當天，黃傑楷其實已經上課了一整天，看起來有點疲倦，但聊起鉛球，他的眼神閃亮充滿熱情，回答沒有半點猶豫。在鉛球成績穩定成長，相較於其他選手，可能搶進大專盃，但黃傑楷說他非常享受在重訓室練體能，想走一條讓自己愉快的路，運動選手的堅持與執著，簡單也不簡單。（文／楊宜君、攝影／謝佩穎）

