

深蹲後舉起世界的郭婞淳

長庚體系運動醫學團隊副總召集人 周文毅醫師

● 引言

舉重女將郭婞淳的名字中，婞是「任性、固執」之意，淳帶有「濃厚、篤厚、樸實」的意味，這兩個字貼切的形容她，走在運動員道路上所展現的鬥志、拚搏、善良與感恩。這位出生於宜蘭、成長在台東的女孩臉上還帶著稚氣，但已囊括亞錦賽、世大運、東亞運、世錦賽四大賽金牌。

2014年亞運前，練習意外導致她右大腿股外側肌 80% 斷裂，在「長庚運動醫學整合照護計畫」照顧下，奇蹟似地用4個月趕上亞運，現在的她已經康復，心境也因為受過重傷更加成熟，以突破、堅持作為人生目標。

● 啟蒙

擁有阿美族血統的郭婞淳一出生就沒有父親的關愛，母親為了家計在外討生活，把她交由外婆帶大，跟著舅舅、舅媽住在工寮，還曾誤把外婆（阿媽）叫成媽媽，儘管環境不佳，反而讓她更爭氣，學費和生活開銷大多靠獎學金，高中還曾獲得總統教育獎。

郭婞淳邊回憶邊笑著說，「因為工寮有些偏僻，附近很暗、很恐怖，所以騎腳踏車上下課都要騎很快，可能因此練出腳力。」展現樂觀知足的個性。



▲受傷後的郭婞淳更懂得沉著，為明年奧運累積實力

就讀台東縣豐榮國小時，郭婞淳已展現運動天賦，升上寶桑國中後還是田徑隊兼籃球隊，專練短跑，為了增加爆發力，在教練林尚儀的建議下拿起槓鈴練舉重。

國中三年級，她參加全國中等學校運動會，原本很有自信的 4100 公尺接力，擔任第 1 棒的她，卻在交給第 2 棒的時候發生掉棒的失誤，全隊因此遭到淘汰，不過她隔天參加舉重卻「意外」拿了金牌。

郭婞淳笑著說，「接力遇到掉棒，感到很懊惱，因為練習都好好的啊！但舉重沒什麼練還可以拿金牌，或許這是老天爺的意思。」儘管全中運後，4100 公尺接力參加台東縣運還破了縣運紀錄，但她已經下定決心練舉重，專注灌溉這上天的禮物。

但其實當初教練林尚儀要她在田徑或舉重擇一，並沒有強迫，但她卻誤以為，假如要練田徑，舉重就也要跟著練，後來才發現誤解教練的意思，現在回想起來都覺得冥冥中有註定。

● 巔峰

升上台東體中後她開始專項練舉重，接受教練蒲雅玲指導，璞玉逐漸磨出耀眼的光芒，2010年4月，抱回烏茲別克塔什干亞洲青少年舉重錦標賽女子53公斤級銀牌，開啟了國手生涯。

2010年8月新加坡青年奧林匹克運動會，郭婞淳為台灣拿下青奧第一面銀牌，2012年倫敦奧運，郭婞淳成為舉重隊中最年輕女國手，可惜缺乏大賽經驗，在奧運女子58公斤級表現失常，以抓舉99公斤、挺舉129公斤、總和228公斤獲得第8名。

有人說，跌倒了不必急著站起來，找找看有什麼可以撿的，再站起來。郭婞淳正是從失敗的泥沼中找到浮木，不僅站起來走向正軌，更讓她在2013年飛上枝頭。

「練不夠，還要再練！」挫敗的她在逆境中更有鬥志，2013年先在哈薩克亞洲盃錦標賽奪下58公斤級金牌，而俄羅斯喀山世界大學運動會58公斤級，以抓舉104公斤、挺舉134公斤、總和238公斤三破大會紀錄奪金。

中國大陸天津東亞運動會，郭婞淳以抓舉102公斤、挺舉135公斤、總和237公斤獲得金牌，緊接著波蘭弗羅茨瓦夫世錦賽，郭婞淳克服舟車勞頓、密集征戰，以抓舉108公斤，挺舉133公斤、總和241公斤的佳績封后，世錦賽更是台灣相隔14年來再度有選手摘金，意義非凡。

● 低潮

2014年韓國仁川亞運，郭婞淳被寄予厚望摘金，但老天爺似乎要給她一個考驗，2014年5月12日，是教練林敬能一輩子永遠忘不了日期，當時練習槓片不慎滑落，直接壓在她右大腿上，坐了將近1個月的輪椅，卻也讓她用不同的高度思考人生，開啟新的視野。

9月22日，郭婞淳勇敢的站上仁川亞運舉重賽場，以抓舉95公斤、挺舉124公斤、總和219公斤排名第4，儘管無緣掛上獎牌，但教練林敬能強調，她表現非常好，能比賽已經是個奇蹟，「每一把對婞淳而言，都是新的重量！」

● 再起

郭婞淳今年只參加3月的全國青年盃舉重錦標賽，傷癒復出後實戰經驗不多，但她仍會角逐今年11月底在休士頓進行的世界錦標賽，尋求2016年巴西里約熱內盧奧運門票。

「現在比較緊張。」郭婞淳坦言，距離上次參加國際大賽已經相隔1年，畢竟那麼久沒參加國際大賽。受傷前，她彷彿勁量小子隨時想要展現實力給外界看，現在則要重新站上世界舞台，難免會有得失心，但她告訴自己不能急，「目標就是明年奧運，現在就是累積」。今年6月練習時，以抓舉110公斤、挺舉141公斤、總和251公斤，超越個人最佳成績。我們期待在明年奧運場上，能看到郭婞淳大放異采。☺