

看標槍在天上飛～ 國手黃士峰擲向里約奧運

桃園長庚中醫科主治醫師 楊政道

新聞紀要

2015 年武漢亞洲田徑錦標賽，台灣奪得參加亞錦賽以來第一面標槍金牌；2016 年里約熱內盧奧運，台灣榮獲 32 年來第一張奧運標槍入場券。達成這兩項佳績的，恰好都是同一個人——黃士峰，這位男子標槍好手將筆直的標槍擲向天空，畫出美麗弧線，讓觀眾盯著標槍瞠目結舌，為他喝彩。

今年 5 月 8 日在日本川崎進行的國際田徑總會世界挑戰賽黃金大獎賽，黃士峰擲出 83 公尺 82 奪銅，打破自己所保持的全國紀錄 82 公尺 11，並達到 83 公尺的里約奧運參賽標準。目前台灣男子標槍選手僅有陳鴻雁在 1984 年洛杉磯奧運出賽過，黃士峰將成為史上第 2 位參加奧運標槍賽事的男將。

2013 年於天津東亞運，黃士峰當時神來一擲以 82 公尺 11 超越舊全國紀錄

79 公尺 84，並摘下 1 面銀牌，但東亞運後，黃士峰一直想用蠻力再破紀錄卻適得其反。

雖然成績一度沒有再超越自我，但黃士峰還是穩定的展現成績，更在武漢田徑亞錦賽以 79 公尺 74 獲金。不過這面金牌讓他很開心又有點難過，開心的是「得到金牌蠻意外的」，其過的是「仍沒達奧運標」。2015 年重頭戲韓國光州世界大學運動會，他以 81 公尺 27 榮獲銀牌，也是相隔 8 年，中華田徑隊再度奪下世大運獎牌，可惜沒有達標讓他再度扼腕。

黃士峰一直想早點達到里約奧運參賽標準，放下心中的大石頭，而今年 2 月到瑞典移訓取經，是他完成目標的最大關鍵。

「上次破紀錄是 2013 年天津東亞運，那次之後，有 2、3 年的時間自己心態沒那麼完整，只想靠蠻力破紀錄，所以成績一直在全國紀錄附近徘徊。」黃士峰表示，瑞典的訓練和台灣有所差別，瑞典重點在投擲的質量和下肢協調性、力量，讓他獲益良多，心理層面也更加成熟，不會執著於破紀錄。

黃士峰前往日本參加世界挑戰賽黃金大獎賽之前，先在台東參加全國大專



▲黃士峰專注每一擲，期許奧運成績能再創高峰

校院運動會，擲出 81 公尺 21 打破大會紀錄奪金，他當時在日正中午出賽，儘管獲得冠軍，但這不是他的最大目標，沒有達到奧運標準讓他不甚滿意，「心有餘而力不足，賽程不該排在中午的，太熱了。」不過他當時身體狀況不錯，就有預感會在日本達標。

今年是奧運年，黃士峰坦言，當然會在意成績，而全大運就是今年第一個拚奧運標準的比賽，當時全大運最後一擲有抓到節奏，就有預感在日本應該會達標，因為「身心靈狀態都很好」。雖然大家給他的期許等於壓力，不過他現在心理和技術較成熟，可以用比較放鬆的態度來迎接比賽。

黃士峰來自熱情的港都高雄，在岡山出生，後來到仁武念高中，國三才開始接觸標槍。從小熱愛運動的他，國小參加棒球隊，但因為手傷而停止練習。國中又加入足球隊，不過後來球隊也解散，黃士峰國中畢業前又因緣際會加入田徑隊，踏上標槍這條路，「看槍在天上飛，感覺很興奮、很爽。」

雖然黃士峰意外轉戰標槍，不過他青少年時期就展露光芒，就讀前峰國中時參加全中運就以 64 公尺 73 獲得亞軍。

黃士峰之後進入仁武高中接受薛聖融教練專項訓練，但黃士峰的父母都是臨時工，家中經濟狀況不好，薛聖融了解後向仁武鄉尋求支援，加上學校家長會的支持，讓黃士峰無後顧之憂、專心練習，成績突飛猛進。

青少年時期的黃士峰也不負眾望，選上 2009 年愛沙尼亞世界中等學校運動會和 2009 年義大利世界盃青少年田徑錦標賽國手，並雙雙獲得最高榮譽金牌，大大振奮了台灣田徑界。

黃士峰憑著優秀的成績，2009 年榮獲「體壇奧斯卡」精英獎最佳新秀運動員，「小時了了、長大更佳」，2015 年在武漢田徑亞洲錦標賽奪金，再奪下精英獎最佳男運動員獎。黃士峰笑說，當時拿下最佳新秀獎的時候，就有立下最佳男運動員獎的目標，可以說是美夢成真。

黃士峰即將在今年 8 月首度登上運動最高殿堂里約熱內盧奧運，雖然他日本川崎不慎拉傷鼠蹊部，不過身體已經八、九成，預計 6 月初再前往瑞典移訓，做最後衝刺。

他以武漢亞錦賽金牌的成績，去年飛上北京「鳥巢」參加世界田徑錦標賽，那裡也是 2008 年北京奧運主場館。黃士峰說，當時站上世界舞台很興奮，精神沒有專注反而被別人影響，「從那次之後，每次大賽我都會告訴自己，專注每一擲，不要去在意其他選手。」期許奧運能突破 85 公尺的成績，再創高峰。👉



▲ 2015 年武漢亞錦賽黃士峰勇奪金牌