



### 努力與專業加持下的校運會獎牌

物理治療學研究所博三 黃崇舜

一年一度臺大校運會今年改到了上學期舉辦。在大學時代僅參加過一次大隊接力的我，因為物理治療專業數次接觸田徑項目之運動防護後，開啟了些許對於田徑項目的興趣，決定第一次報名除了大隊接力以外的項目。但是個人項高手雲集，田徑基礎等於零的我總是要找人來罩，最後報名了4\*400接力。既然要比賽就要認真練習，從九月中由有田徑基礎的峻瑋開始帶著我練跑。從一開始的馬克操到100與200公尺間歇一步步訓練。同時物治系也報名了大隊接力，比賽前一段時間也有學弟們陸續加入練習。

400公尺是個累人的項目，經過快一個月練習後在10月12日測試了第一次的400公尺秒數，得到了78.1秒這種令我無所適從的秒數，但就只能繼續練習，也謝謝學弟峻瑋這段時間的鼓勵。同時在11月校運會前夕要進行博士學位候選人資格考的我，兩個多月的日子就是單純地念書和練跑；白天奮鬥考試、晚上奮鬥跑步同時抒壓。直到比賽前兩個禮拜，突破了70大關進入了6開頭的秒數。比賽當天與三位學弟峻瑋、炳騰、閔超共同跑出了4:01,25的成績，在4\*400公尺項目拿下金牌(圖一)。身為4棒中最慢的主揪，真的感謝三位厲害的學弟們罩著我。身為第一棒，我知道我只有被追過的份，心中的信念只有盡可能維持距離，我知道我的隊友們會追回來的。在這樣的信念之下，我也跑出了64秒多的成績，連我自己都無法相信。一個多月從78變64的過程，拿到第一個田徑的獎牌，我無法用言語來完整表達這樣的感觸。



圖一：4\*400 公尺接力金牌合影

在大隊接力的部分，孟竹成了校運會前練習的總召，帶領學弟們練習、暖身、收操與大小事情的叮嚀。在數位學弟的用心與熱血下，在決賽跑出 5:30 的成績得到銀牌(圖二)，以男生偏少的小系之姿得到獎牌真的很鼓舞人心。最後也因為學弟們在其他項目發光發熱，讓物治系得到系男子田徑錦標第 2 名。



圖二：男子大隊接力物治系合影



當然這樣的路走得不會平順，有訓練就有受傷的風險；這段時間我經歷數次不同肌肉的拉傷，許多時間都沒辦法正常走路。拿到獎牌的那一刻心裡想的是，感謝自身的物理治療專業。從拉傷發生的最開始即可進行治療，這段時間身邊協助我治療的人太多，最感謝兩位學弟名廷和震邑在無數次夜晚幫忙貼紮才能去練習，以及徒手的肌肉放鬆與收操，讓肌肉疲勞能達到最快恢復並預防軟組織緊繃造成的後續問題。校運會當天，自己身為選手兼運動防護站之治療師，賽前、賽間與賽後彼此互相處理，並確實進行暖身與收操來維持最佳狀態(圖三)。除了大家的努力練習外，謝謝老師們教我們的專業，物理治療專業在這次校運會上成了圓夢的推手，讓我身為博士班學生仍能在田徑場上奔馳，讓我們身為小系仍能在大系環伺下得到獎牌(圖四)。



圖三:第一天大隊接力預賽後由孟竹帶領大家確實收操



圖四:學系主任、老師、參賽學生與防護站學生全體合影