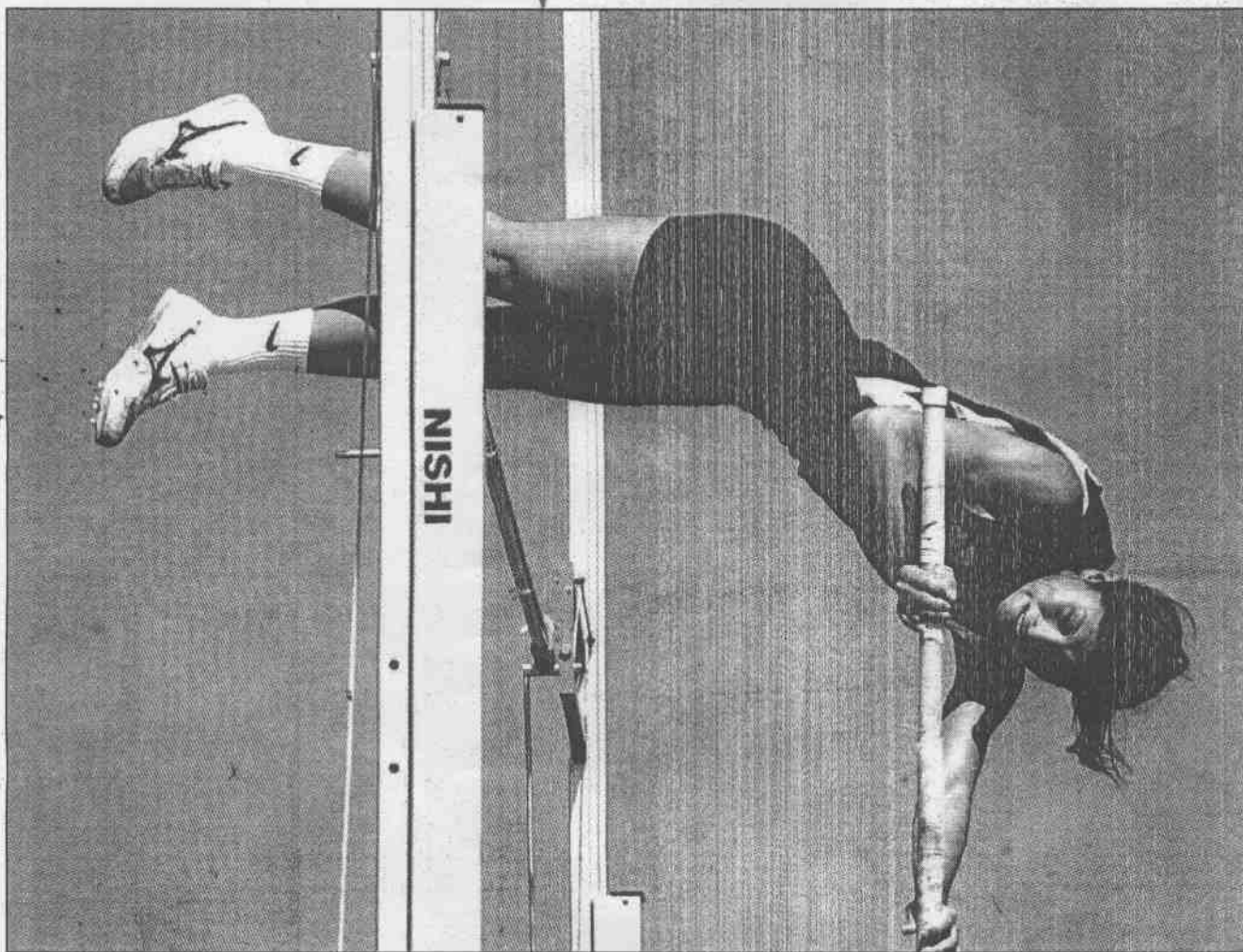


# 國立台灣體育學院圖書館剪輯資料

分類 田徑 來源 麗台運動報 日期 93.11.-7 版面 三版

焦點人物

# 改造計畫 許雪琴 跳出自信



記者 許雅琇／台東報導

「減重、體能、情緒」3步驟，造就師大許雪琴6日以3公尺91打破全國田徑錦標賽女子撐竿跳大會紀錄，有望繼全國紀錄保持人張可欣後，成為第二位跳過4公尺的女飛人。

儘管東北季風強勁，但近況不錯的許雪琴完全不受影響，一路從3公尺70輕鬆躍過3公尺91，賽後謙虛表示，這次能夠締造個人最佳紀錄並奪得金牌，都要感謝教練蔡於儒的用心指導和雲林縣政府的大力相助，才能順利摘金。

看到許雪琴的努力開花結果，教練也著實高興：「她很聰明，企圖心強，是成功主因，當然也感謝高中教練廖哲毅的協助，讓我可以掌握她的狀況，並針對個人素質作調整。」

5月中青英排名賽跳出5公尺70後，許雪琴不僅慢慢建立起自信心，奪勝企圖也相對增強，走過人生低潮的她說：「2年前剛成爲大一新鮮人的我，體重從58公斤一路激增至64公斤，成績自然下降，這讓我嚴重受到打擊，幸好遇到蔡教練，針對所面臨的問題擬定一套應對計劃。」

首先「減重課程」勢在必行，第二紮實「基本功」，從加強速度、肌力到耐力等基礎體能全包，這讓原本只著重技術層面練習的許雪琴，不太能適應，甚至有一次還與教練嘔氣。不過深知心理素質重要性的蔡教練，知道她的情緒管理不穩定，因此更重視「情緒塑造」。

在這3項要素循序漸進下，許雪琴走出低潮陰霾，重新出發後的成績更加亮眼，讓她更有信心參加下周登場的青英總排名賽，有機會躍過人生第一個「4公尺」。

↑年僅20歲、現就讀師大的年輕好手許雪琴，6日在女子撐竿跳躍過3公尺91，爆冷擊敗全國紀錄保持人張可欣，勇奪該項金牌。記者 龍柏安／攝

全國田徑錦標賽金牌一覽表

項目	選手姓名	成績	備註
女子撐竿跳	許雪琴	3公尺91	破大會
男子標槍	周宜辰	68公尺30	
男子3000障礙	吳文騰	9分26秒43	
女子400接力	高雄市	48秒02	
男子400接力	台中縣	40秒95	破大會
男子1500公尺	陳福彬	3分56秒24	破大會
女子1500公尺	廖佩蓉	4分41秒08	破大會
女子鐵球	黃芝鳳	61公尺10	*破全國、大會
男子撐竿跳	楊木輝	4公尺80	
女子三級跳遠	羅郁欣	12公尺29	
女子標槍	蘇品博	48公尺93	
女子100公尺跨欄	朱雅雯	14秒65	
男子110公尺跨欄	郭泓昌	14秒37	
男子鉛球	蘇國慶	7公尺35	
女子10000公尺	謝妮庭	38分30秒34	破大會
男子10000公尺	吳文騰	31分48秒80	
男子100公尺	劉志宏	10秒67	
女子100公尺	李陳盈如	12秒10	
男子400公尺	陳晉軒	47秒53	破大會
女子400公尺	易緯欣	58秒10	
男子鐵球	鄭裕達	60公尺67	

龍柏安／製表