

# 固執的水瓶座

■撰文者 ■ 陳嘉慧

廖星州



## 廖星州小檔案

- 出生地：**臺北縣板橋市
- 學歷：**畢業於林口國立體院教練研究所運動生物力學組
- 經歷：**臺北體育大學2002~2006兼任講師與教練、林口長庚大學2005~2006兼任講師、台北健身院2005~2007兼任總教練
- 專長：**舉重
- 座右銘：**「凡事盡心盡力」
- 現職：**林口長庚大學兼任講師、台北健身院健身總教練
- 指導教練：**蔡溫義
- 歷年成績：**
- ◆1990年北京亞運會79年舉重總合260Kg 3
  - ◆1994年第二屆釜山東亞運舉重總合270Kg 2
  - ◆1994年廣島亞運會舉重總合297.5Kg 3
  - ◆1996年亞特蘭大奧運舉重總合297.5Kg 9
  - ◆2004年青年盃、總統盃舉重總合300Kg 1
  - ◆2005年青年盃、總統盃舉重總合302.5Kg 1

## 前言

在舉重場叱吒風雲十多年的老國手廖星州，他的父親廖永元是國內知名的舉重前輩，他的太太朱南美也是位舉重國手，可稱的上是舉重世家，廖星州在多次亞運會中，成績表現傑出，為我國爭取了不少體育外交，更締造了許多榮耀的時刻。

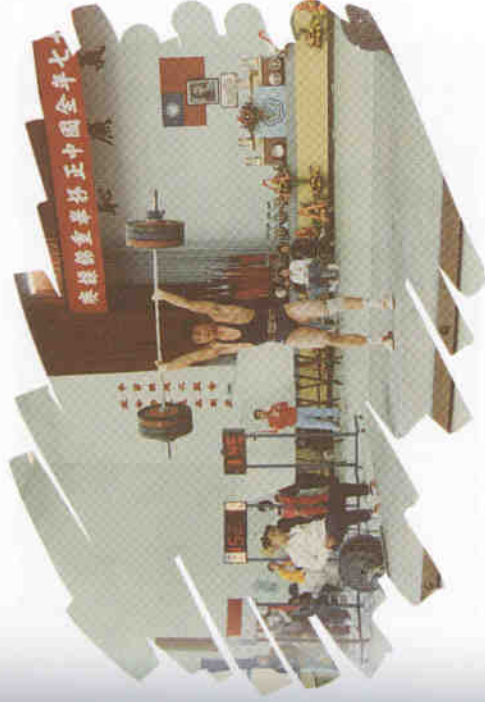
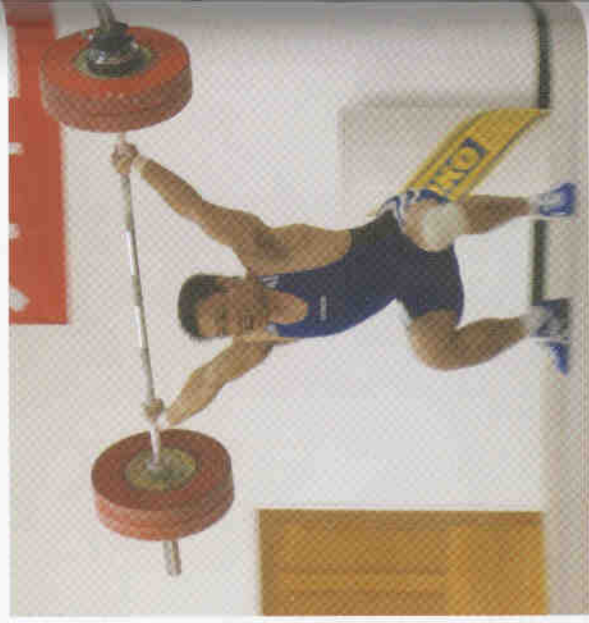
## 求學過程與經

### ✻ 回憶當年，師恩難忘



國中二年級時，廖星州與父親一同參加1985年的彰化區運會，由於是第一次參加台灣區運動會，因此成績不甚理想是在預料之中，但是廖星州的教練非常看好他的潛力，並準備好要全力栽培廖星州，這也開啓了廖星州的舉重生涯。

就讀高中時，舉重成績進步神速的廖星州，代表高雄高苑工商學校參加舉重比賽，一舉打破社會組的全國紀錄，成績相當亮眼。身材不高的廖星州，因為能吃苦、耐勞，並能持之以恆的訓練，才能屢創佳績。高中畢業後，在舉重界裡已頗有知名度的廖星州，對於自己前途的安排茫然不知所措，經由教練的建議，在1988年廖星州考取林口國立體育學



院運動技術系，畢業些許年後繼續攻讀體育學院教練研究所，也為將來轉任教練工作邁進。

廖星州說舉重是一項歷史悠久的運動，男子舉重在第一屆奧林匹克運動會時便被列入正式項目。在舉重比賽上有兩種姿勢，分別是挺舉以及抓舉。成績是以兩者的總合計算，如果挺舉與抓舉其中有一項沒有成績，便是失格。在2005年全運會中，廖星州必須舉起一六〇公斤就有機會奪金，當他奮力舉起槓鈴後，不料右手臂的舊傷復發當場脫臼，讓廖星州眼睁睁的看著金牌擦身而過，留下些許遺憾，最後以總合273kg獲得銀牌。廖星州對舉重運動的執著令人感動，不怕吃苦，不怕累的精神讓人欽佩，但在全運會中與金牌擦身而過，讓他覺得

選手健康的重要性。

## 運動暨其他成就貢獻

### ✻ 比賽靠實力，健康要注意

1990年北京亞運會中，廖星州以總合成績260kg奪取銅牌，1994年日本廣島亞運，總合成績297.5kg榮獲銅牌，其中挺舉成績更是改寫全國紀錄，廖星州認為在教練正確的指導及勤加苦練與舉重協會的鼓勵下，才有機會贏得二次亞運銅牌的榮耀，這更印證了一分耕耘，才能有一分收穫。個子不高身型又比較單薄的廖星州，對於選手全身肌力有著相當的要求，



因為所舉的重量將會增加腰部的負擔，極容易造成腰椎受傷因而影響到比賽成績，有了先前些許的經驗，讓廖星州更加注意運動傷害的防範。

廖星州說運動選手常會面臨低潮，唯有不斷訓練，強化心理和體能，才能走過逆境，化危機為轉機，再創佳績。他認為舉重是國人少數能在國際奪牌爭光的項目，舉重選手不只講究肌力和技巧，最重要的是自我要求的求勝心理。近年來廖星州認為自己的成績，在國際比賽上已漸漸失去競爭優勢，應該多培養年輕選手，



但是國內舉重在選手的培育上已出現斷層現象。他期盼能有更多企業團體以實際作為支持舉重運動發展，並盼與各級學校配合，挑選具潛力選手予以培訓，讓國內的舉重運動能在國際上繼續發光發熱。

### 期許與感想

✦ 建立完善的培育制度，延續舉重的文化與精神

舉重運動的發展，在國內有限的資源下，無法給予選手完善的訓練環境，選手自己能否繼續堅持舉重運動的目標，全靠選手們的毅力與決心，廖星州認為選手們要早日做好人生規劃，培養多元化的專長，才能讓未來

在舉重生涯中，廖星州除了要感謝家人之外，對於教練的用心和付出也極為肯定和感恩。他也期待國內舉重運動能重振雄風，培訓更多的優秀舉重選手，讓國內舉重運動重新燃起希望，在2008年北京奧運奪得金牌。



廖星州太太與兒女合照

的生活有個安定的保障，廖星州目前最大的願望，則是希望能將舉重運動之專項心得與經驗繼續傳承給下一代，好來延續舉重運動的文化與精神。

### 結語

只要力氣大就是舉重的好手，這是一般人對舉重的認識，事實上舉重除了需要力氣外，在抓舉及挺舉技巧上各有千秋，技巧的發揮才是舉重求勝的關鍵。廖星州覺得練習舉重的黃金時期在國中階段，因為國中階段正值發育期，在舉重的訓練上可塑性較高，也可讓小選手藉由運動來抒發過多的體力，雖然現在練舉重的選手越來越多，但廖星州希望能帶動舉重風潮，讓更多人來學習舉重。

