

國立台灣體育學院圖書館剪輯資料

分類 體育 來源 民生報 日期 860410 版面：二版

《成功的背後》

不計艱難向前衝

小巨人談成功要素 '苦練' 排第一

【記者王麗珠／報導】「我不計艱難向前衝的動機，強過於半途而廢的念頭。」舉重小巨人蘇里曼魯昨天上午與政大東語系同學談及成功的不二法門，他心目中成功要素的排名依序是苦練、耐心、天份、臨場運氣。小巨人受到熱烈歡迎，座談氣氛熱烈，同學們都以土耳其語發問。小巨人回答問題誠懇且語帶幽默，場中不時爆出哄笑聲。

過去他專注於訓練及比賽，得到二十二面世界賽金牌，三面奧運金牌，如果說還有什麼還沒贏到的，該說是愛情罷！

有位同學問，現在才開始練舉重是否來得及？他搖搖頭說：「最好十幾歲就開始。」他又強調，在沒有壓力的情況下，去選擇自己喜歡的運動，持續練下去，成功率最高。如果是因為旁人勸說或規定而走向某一運

動，練習動可能就不那麼強了。「如果我有孩子，我一定百分之百讓他自己選一個他喜歡的運動。」

蘇里曼諾魯昨天才透露，他的人生最大的目標已在去年完成，那就是奧運三連霸。此時，他是輕鬆的，「我贏完第三面金牌之後，好好的休息一下。」至於第四面金牌，是否願意回到他當年投奔自由的地方創造四連霸，他說：「這也是一個可以考慮的途徑，不過，贏一面奧運金牌，需要很龐大、完整的計畫。」

小巨人對年輕朋友們說，對自己感到驕傲的是他的訓練、比賽生活如此緊湊，他仍設法完成了大學學業，他勸告大家，要給自己適當的壓力。

舉重已是他生命中不可分的一部分，即使未來退休，他也會從事與舉重相關的工作，繼續為舉重效力。