

渾然天成的羽球之星

周天成 一步步來 追夢踏實

只要看過亞運、世錦賽的羽球比賽，一定對周天成的精采表現印象深刻。目前衝上生涯最佳世界排名第二的他，也是現今台灣羽球男子單打的第一把交椅。

文／羅怡如 照片提供／周天成 攝影／余秀萍



勝利後忘情吶喊是周天成的標誌。

在二〇一四年法國羽毛球超級賽奪冠後，周天成成為台灣第一位在世界羽聯超級系列賽奪冠的男單選手，在二〇一七年全英羽毛球首要超級賽晉級四強，亦寫下台灣男子

選手最佳紀錄。另外，他曾於碧特博格羽毛球公開賽拿下三連冠（二〇一二、二〇一三、二〇一四）及德國羽毛球公開賽二連冠（二〇一七、二〇一八）。此外，周天成亦達成中華台北羽毛球公開賽的男單二連霸（二〇一六、二〇一七），為賽事從邀請賽改制為公開賽後的第一人；二〇一八年於亞洲運動會羽毛球比賽拿下男單銀牌，創下台灣選手最佳成績。

台北羽毛球公開賽的男單二連霸（二〇一六、二〇一七），為賽事從邀請賽改制為公開賽後的第一人；二〇一八年於亞洲運動會羽毛球比賽拿下男單銀牌，創下台灣選手最佳成績。

自小立下征服奧運夢想

球場上總是沉穩、帶著殺氣，只在確定勝利後才忘情吶喊，是周天成一直以來給人的印象。

周天成的羽球天分是小時



信仰及態度是周天成贏的秘訣

候與家人打球時發現的，一開始只是當成一般的休閒活動，沒想到他逐漸打出興趣，還展露天分，他覺得打羽球很有成就感、容易贏球，於是在國小三年級時，正式加入雙蓮國小羽球隊，也在那一年他立志有天穿上代表隊球衣，並拿下奧運金牌。成為羽球隊隊員後，周天成每天在學校、球場、英文補習班三邊跑，天天按表操課，他不僅要放棄平時與其他朋友、同學玩樂的機會，甚至連寒暑假都得練球。後來，他參加全國比賽，從國小一路打到高中，都拿到全國冠軍。

十二歲時，周天成遇到曾是世界排名第四的印尼裔教練鄭永成，教練除了細心調整其打球基本姿勢外，更灌輸他「要打到國外打」的概念，高中時，他開始把目標放在國際舞台，甚至有了征服奧運殿堂的夢想，開啟羽



2018年亞洲運動會羽毛球賽男單銀牌。

師眼中，周天成是個非常認真且渴望成功的選手，因為成名的早，在二〇一四年遇上十連敗的黑暗期。那一年，出國比賽八次、包括三場團體賽、七場個人賽，卻連續十場都輸，他的挫折感可想而知，更糟的是，他卻找不到原因。後來，因為有了信仰寄託，他對於球場上的勝負得失心較輕，也懂得調整自己的情緒。在此同時，物理治療師也透過復健原理，提升他的肢體協調力，找到更有效率的用力方

式，一改以往用蠻力硬跑硬殺球的習慣。回想起當下的情形，他從心出發、轉念，「原來我體能訓練不夠，打球又習慣有多餘動作，耗損體力，自然打不持久。」肯面對自己的弱點，靜下心來聽治療師分析，做核心訓練以補強不足。後來，周天成在法國超級賽中贏得冠軍，隨後又搶下德國羽毛球黃金大獎第一名，不僅世界排名大幅提升，也讓歐洲球迷看得嘖嘖稱奇，甚至封之為「周天成障礙」。在二〇一五年台北羽球公開賽，周天成擊敗兩度拿下奧運金牌的中國羽球好手林丹，更讓各界驚呼不已。在二〇一六年七月他拿下台北羽球公開賽這項國際性大

賽台籍選手首面金牌，他表示，二〇一六年能夠把金牌留在台灣，他要感謝教會的「家人們」一直為他代禱，也要感謝物理治療師高敏珊不僅一直照顧他的體能狀態，更在他一度對打球失去信心時，帶領他進到教會，生命得到更新與翻轉。現在的周天成，談起「低潮」僅淡淡的說：「其實現在不會一直去想輸或贏，就是把眼前每一球打好。輸了，最慘不過就是那樣。」雖然遭遇瓶頸，但他從未輕易說出「放棄」兩字。

認真堅持 往下走

並非運動世家出身的周天成，在羽球這條路上資源都靠自己爭取，在天分、努力、貴人相助之下，一路挺進

球人生。
轉念
豁然開朗
在教練、物理治療



家人是周天成的最佳支柱。



趁著出國品嘗美食。



到奧運。他尤其感謝父母的支持，對他的選擇從來沒有反對，當然，他對自己的志向也是一直努力，這也使他更加堅信「要相信自己內在的聲音，不必在意別人說什麼。」曾經有位國小羽球選手對他說：「畢業之後我就不打了。」周天成聽了就對他說：「不如現在就不要打了，你覺得打了幾年放棄比得上那些一開始就苦讀的同學嗎？不如現在就放棄，開始念書吧！」他也認為，父母應該在孩子小的時候，讓他們多嘗試，找到他們的天分。也許小孩的身體裡有個舞蹈的靈魂，大人卻將他們限制住了，就讓他困住了，



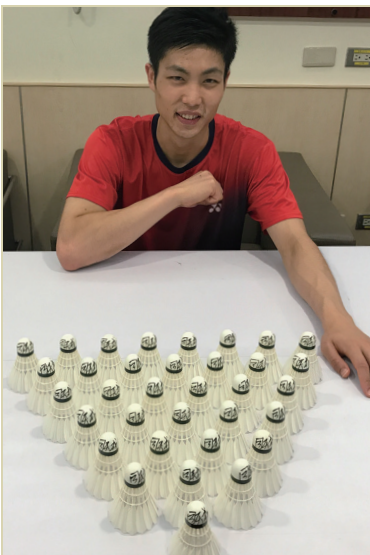
什麼都不能發揮。當然，不論做什麼，態度、定位都要清楚，而且要朝目標努力才有可能成功。

向著標竿直跑

這一路走來面對許多的挑戰，周天成都不曾放棄過羽球的夢想，並且依靠著信仰、身心協調的素養，讓他無論面對勝敗，都能夠享受在每場比賽中。周天成深覺可以用最愛的羽球，走遍世界各地以「球」會友分享福音，是非常快樂的事。

對於未來，除了以二〇二〇的奧運為目標，另外，他也希望效法孫越叔叔投入公益活動，對於此次能參加永遠紅包愛公益推廣活動，他相當開心，尤其見到有人因為他的關係，讓生活

變得更好，讓正面影響得以延續。此外，他也希望能夠推廣科學化的運動方式，從運動傷害防護做起，幫助更多的選手。



周天成 Profile

- 身高：180 公分
- 啟蒙時間：1999 年
- 學歷：國小—雙蓮國小（北市）
國中—成淵國中（北市）
高中—基隆高中（基隆）
大學—國立體育大學
研究所—國立體育大學
- 成績：二〇一四、二〇一七年世錦賽男單八強
二〇一四年 法國羽球超級賽冠軍
二〇一六年 里約奧運男單八強
二〇一八年 亞洲運動會男單銀牌
二〇一八年 韓國公開賽冠軍
二〇一八年 丹麥公開賽亞軍
最佳世界排名—第三名