

從畢爾包到伯明罕~ 國家拔河代表隊重返冠軍之路

郭昇 / 景美台師大拔河隊教練
王柔鈞 / 成淵高中（國中部）歷史教師

2022年7月16日，在美國阿拉巴馬州伯明罕市的世運會室外拔河賽場，場邊熱情興奮的僑胞高舉國旗喊著「台灣加油！台灣加油！」，只見裁判一聲令下「Pick up the rope（舉繩）」～「Take the strain（拉緊）」～「Steady（預備）」～「Pull（開始）」，女子540公斤量級冠軍決賽開戰，景美台師大拔河隊以閃電般地速度，分別在第一局、第二局以28秒、16秒，快速擊垮瑞典，贏得金牌，蟬連世運會女子拔河五連霸，選手們雀躍地跳起，激動地圍著教練，眼角泛淚彼此擁抱，此次此刻女力的展現，是團隊的榮耀，也是台灣的驕傲！



圖1：世運會從預賽、準決賽到冠亞軍之戰，景美台師大拔河隊場場都在40秒內秒殺對手，但只有經歷過所有訓練過程的我們才知道：成功絕非只有運氣和僥倖，那是相當努力的積累後，才能有如此實力和默契的展現。在用盡最後一分力氣前，決不放手認輸，女力全開，這就是我們的態度！



圖2



圖4



圖3

圖2、3、4：這是激動人心的一刻，團隊在決賽以2：0擊敗瑞典，奪下世運會金牌，繼續女子拔河的五連霸傳奇。透過世界賽的頒獎台，景美台師大拔河隊讓大家看到了拔河隊的美，是傷痕的美，鹹鹹的淚水使傷口癒合，使自己成長，腰部的破皮和手部的厚繭，更是選手努力與動力的象徵。

敗戰

回顧一年前，在西班牙畢爾包的世界盃室外拔河錦標賽女子540公斤量級，一樣是選手相擁而泣，但流下的卻是遺憾傷心的淚水，因為，這次比賽的結果，是景美台師大拔河隊從2010年參加世界盃層級以上的室外拔河錦標賽以來，第一次團隊沒有上頒獎台，第一次在540公斤量級只拿下第四名。到底當時從賽前集訓到出賽，團隊出了什麼問題呢？

1. 室外拔河困難度★★★★★

新式八人制拔河比賽分為室外與室內拔河兩種：室內拔河國際賽使用的是顆粒橡膠材質的黑色河道，拔河鞋的功能強調底部止滑與抓地穩定；而室外拔河則在戶外的草地進行，技術與動作皆與室內拔河完全不同。室外拔河使用在鞋跟裝置金屬片的專用拔河鞋，在戶外的場地以側身拉繩，進行後拋、加壓、推砍的動作。

無論氣候晴、雨、冷、熱，土質乾、硬、濕、滑，參與室外拔河賽的選手都必須咬緊牙根從第一局戰到最後，直到分出高下為止。我們的選手在身高、體重皆居劣勢，且戶外比賽場地的天氣、溫度、濕度、海拔高度、土質變數大，加上國際室外拔河賽的參賽隊伍比較多，以上各種因素都使室外拔河奪冠的難度益增。

2. 集訓實施狀況★★☆☆☆

在參賽選手的部分，參與西班牙畢爾包室外拔河錦標賽的九位選手有四位大專生、五位台師大畢業的校友，她們練習拔河的時均超



裝有金屬片可以砍土的室外拔河鞋



強調止滑功能的室內拔河鞋

過8年以上，參與國際賽的經驗豐富，都有過金牌的成績記錄，以這樣的陣容出賽，理應有不錯成績。

但從2020年國手選拔後，到西班牙出賽前近一年的時間，受制於COVID-19疫情持續延燒，政府實施三級警戒，校園全面關閉，選手完全無集訓技戰術練習與團隊默契配對。選手的能力就在缺乏訓練，每天流失0.01的情況下，365天後， $(1-0.01)^{365}$ 的365次方，不管是肌力、耐力、技術、反應、默契都只剩下驅近於零的0.03。

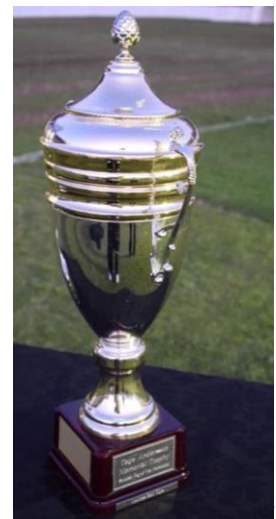
3. 團隊默契與信心★★☆☆☆

「不積跬步，無以至千里。不積小流，無以成江海。」在沒有充分備戰，倉促成軍的情況下出賽，團隊的每個人都忐忑不安。雖然提早4天到畢爾包，卻因當地採取泡泡模式，活

動範圍被侷限在飯店，賽前禁止到賽場進行練習，所以我們只能克難地在停車場的門柱旁綁拔河繩，穿布鞋練習。

到了錦標賽當天，在預賽第二場出戰室外拔河強隊瑞士時，第一局以敗績坐收，雖然教練陣前換將，選手們也試圖振作，但到準決賽二、三名對決時，又再次拉輸瑞士，此時大家就像洩了氣的皮球，臉垮了，氣勢也沒了。

決賽對戰荷蘭爭三、四名，第一局拉輸。在休息換邊時，教練集合喊話「我們還有2局！」，但大家信心已崩潰、兵敗如山倒，加上賽前集訓練習量不足，比賽當天從預賽到準決賽，連續10場高強度的賽事已讓選手耗盡所有力氣，最後，決賽的第三局仍苦吞敗績，比賽結束，沒有第三局逆轉勝，中華台北以第四名坐收。



景美台師大拔河隊的第一面室外賽冠軍是2010年南非室外賽500公斤量級，這個冠軍金盃也是台灣，甚至是亞洲的第一次室外賽冠軍。這個冠軍金盃還有一個最特別之處~~贏得冠軍的國家可以把金盃帶回國，並在上面刻上冠軍國家名稱與年份，但在下一次的世界盃比賽前，就必須把金盃還給世界拔河總會，等到比賽結果出爐，金盃就會再被新的冠軍國家帶走2年。我們團隊曾經讓這座獎盃留在台灣整整十年，因為從2010年開始，台灣拿過5次女子500公斤量級連霸冠軍，可惜的是2021年西班牙畢爾包的室外拔河錦標賽，因為COVID-19 疫情，台灣沒有派這個量級的隊伍參賽，我們也被迫中斷六連霸的可能性。所以在賽前，團隊的氣氛就很消沉。

女子500公斤量級金盃

考驗

2021年西班牙畢爾包的機場，團隊帶著遺憾和殘念離開，但我們還有機會再戰，因為此次錦標賽女子540公斤量級的前六名，都可拿下2022年參加世界運動會的門票。敗戰之痛，椎心刺骨，但跌倒了，還是要掙扎起身，抓起一把沙，記住此時此刻，雖然很受傷也要勇敢，懷抱夢想繼續向前奔跑，誓言下次要在世運會重返榮耀！

西班牙10天的路程往返、比賽，加上返國後14+7天的檢疫隔離，重新回到景美女中的室外拔河練習場，面對的是冰冷笨重的拔河機、雜草漫生的河道與外界對團隊的負評。一路走來的風風雨雨，唯有靠一條拔河繩把大家的心繼續繫在一起，努力備戰集訓，週間四天晨操夜訓、週末六日全天集訓，一趟又一趟，從落葉轉黃秋雨纏綿拉到冷風凜冽殘冬清冷；一回又一回，從綠芽初發春意盎然拉到驕陽如火盛夏炎炎。隨著世運會賽程逼近、課表加重，選手們的壓力也備增，這是一場肌力與耐力的比賽，也是一場意志與決心的對決。



颱風警報剛剛解除，團隊就上工，要把握時間加緊訓練，選手在泥濘積水的拔水道一遍又一遍的練習，教練也始終風雨無阻地陪伴，所有的辛苦，為的是圓一個金牌國手夢，也是為了要讓世界看見台灣！

到了2022年5月，世運會賽倒數前二個月，團隊最大的危機迸發讓人措手不及，2位正選主力選手因無法負荷過大的壓力，選擇出走，不告而別，而世界拔河總會卻不讓中華台北更改選手出賽名單。「可能無法出賽」的陰影開始籠罩團隊，讓在練習中的大家無奈、沮喪、絕望，甚至幾乎失去所有繼續向前的動力。但教練當下的指令是「繼續照常集訓到7月11日世運會比賽出發當天」，教練要求大家「要相信自己，也要信任團隊夥伴。」，因為從2021年~2022年積累的訓練，每天縱使只有進步微小的0.01， $(1+0.01)$ 的365次方相乘是37.8，所以即使選手出走、更換名單，團隊的總戰力依然強大！

終於六月初傳來了好消息，在中華民國拔河協會努力下，輾轉請託國際友人居間協調幫助，成功更換世運會選手出賽名單，遞補的兩位正選選手為景美女中高二的學生，雖然完全沒有國際賽的經驗，但在校友與大專生學姐的帶領下，大手帶小手，很快地團隊走出低潮，蓄勢待發！





夜訓：上課日的晚上 6:00~9:00

拔河的价值，最重要的是堅持，只有堅持的人，才能生存下去！在每天的訓練，要堅持 0.01 的進步，這些都會成為日後比賽致勝的關鍵，至於摸魚的 0.01，則要想辦法避免，才不會造成比賽時的遺憾。

出賽前最後二週，為了讓選手有更大強度的實戰訓練，以戰養戰，中華民國拔河協會特地安排全國高中與大專男子拔河隊與景美台師大拔河隊進行多場練習賽，每趟的比賽不管輸贏，教練都會要求選手下場後觀看比賽的錄像，立即討論得失、

回饋修正，省思是成長的養分、默契是加分的條件、行動是致勝的關鍵，在出賽前的一個月，我們越挫越勇，越戰越猛，從畢爾包到伯明罕，一路走來，跌蕩起伏波折不斷，但這也是團隊重生進化的關鍵一年，「沒有痛苦挖空心靈，哪來快樂填滿心中。」



「No human is limited」~拔河場上每一趟的模擬練習賽，雖然對手是身形壯碩的男子隊，但我們始終無所畏懼，全力以赴。因為，我們已經做好準備，要重返世界女子拔河冠軍！

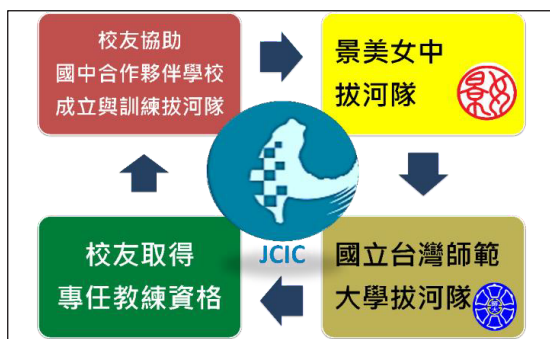
傳承

2022年7月16日，美國伯明罕世界運動會，在頒獎台最高的位置，戴上女子室外拔河540公斤量級金牌完成五連霸的那一刻，團隊終於完成重返冠軍的最後一哩路，我們證明了堅持的價值，也實踐了努力的意義。

在金牌成績的背後，集合了相當多的資源與協助，世運會九位金牌選手，皆是由金融聯合徵信中心所贊助的《聯徵拔河合作夥伴贊助計畫》培育養成。

景美女中是聯徵中心贊助計畫的核心學校，景美女中拔河隊努力向下紮根，協助國中端合作夥伴，成立與訓練拔河隊，培育基層選手。精進選手技戰術能力的部分則是與國立台灣師範大學合作，有國際賽參賽經驗的師大畢業校友，會以助教身分協助國中端，繼續參與拔河的基層選手養成。透過《聯徵拔河合作夥伴贊助計畫》，連結國中端~景美女中~台師大，成功地培訓了一批又一批拔河菁英人才，也讓台灣女子拔河在世界盃層級以上的國際賽事屢屢締造佳績。

《聯徵拔河合作夥伴贊助計畫》示意圖



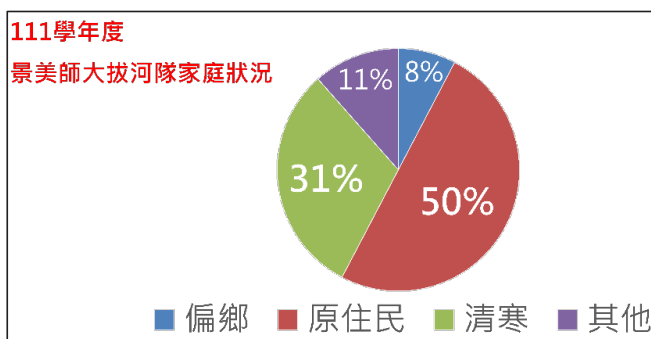
除了建置拔河人才培訓體系，聯徵中心贊助計畫也針對拔河隊中來自原民、偏鄉、清寒等弱勢家庭學生，提供長期的照顧，讓她們安心就學與訓練，能夠藉由教育和學習翻轉脫貧，甚至有機會入選成為女子拔河項目國家隊的國手，參與國際賽事，認識不同國家的風土民情與多元文化。

團隊從2010年在義大利摘下第一面世界盃錦標賽金牌，到今年2022年美國伯明罕世運會為止，已經拿下成人組錦標賽20面金牌。走過12個年頭，我們的自我要求始終是：「優秀來自紀律、成功來自堅持、傑出來自付出」。

景美女中沒有體育班，所以選手必須在上課前的6點30分開始的晨操、下課後繼續完成4小時的夜訓、放假周末六日也要練足8小時，這些16、17歲的高中生，一直被當作準國手來訓練。因此，選手在狀況巔峰的時候，可以拉動個人拔河機的重量是個人體重的2.1倍；團隊的部分，8個人可以拉到1120公斤，相當於一個人拉140公斤。這些數字，是每天堅持紀律、付出與訓練的結果，也是習慣帶來的力量！

這樣的自我要求與行動執行，支撐著我們過了一關又一關，完成了一次又一次的金牌成績，「成功的路上並不擁擠，因為，能夠堅持的人不多」，《聯徵拔河合作夥伴計畫》自2015年以來的持續運作，讓菁英國手校友能夠將景美台師大拔河隊的三大特質——「紀律、付出、堅持」，代代傳承，拉著學妹後輩的手一起前進，共同邁向冠軍之路。

《111學年度景美台師大拔河隊家庭調查》示意圖



展望

回顧2021年在西班牙畢爾包的敗戰原因很多，其中最大的問題是訓練~賽前缺乏持續不間斷的訓練，讓團隊繳羽而歸。一年後，2022年在美國伯明罕世運會重返冠軍，除了周邊人事物的支持協助，團隊能夠勝出最大的關鍵還是訓練~堅持不放手的訓練，只要堅持撐住，沒有克服不了的難關，沒有完成不了的夢想。雖然等待的時間漫長，未來不可知也不可測，但我們相信：只要朝著對的方向，堅持前進，只是時間早晚的問題，最後，你就會到達你要的地方。

「反省過去，把握現在，展望未來」，在伯明罕世運會之後，還有多場國際賽都是我們努力的目標，尤其重要的是2025年成都世運，團隊要挑戰六連霸，以及2026年在台灣舉行的世界盃室內賽，團隊更要努力把錦標賽的金牌全部留在主辦國~台灣。感謝金融聯合徵信中心，一直和我們心繫一條拔河繩上，一路陪伴著我們成長茁壯，一起締造世界盃錦標賽層級以上20面金牌的紀錄，也盼望聯徵在未來繼續陪著我們征戰世界，讓台灣的女子拔河能夠被世界看見！

每一場賽事對團隊而言，都是艱鉅的挑戰，一切歸零，重新開始，一條拔河繩繫住的是團隊的合作與默契，繫住的是選手對冠軍的渴望與榮耀，「我們不害怕失敗會受傷，我們要追著夢想往前奔跑，我們很辛苦也會堅強，我們會學習逆著風也要飛翔。」在每次緊握住繩子的那一刻，我們是景美台師大拔河隊，我們比誰都驕傲！



景美台師大拔河隊
未來展望

- 2023北愛爾蘭世界盃室內賽
- 2023瑞士世界盃室外賽
- 2024瑞典世界盃室內賽
- 2024德國世界盃室外賽
- 2025中國成都世界運動會
- 2026台灣世界盃室內賽