

# Mannheim 凱旋曲~2024德國世界盃室外拔河錦標賽紀實

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

「山川壯麗，物產豐隆，炎黃世胄，東亞稱雄。毋自暴自棄，毋故步自封，光我民族，促進大同。創業維艱，緬懷諸先烈；守成不易，莫徒務近功。同心同德，貫徹始終，青天白日滿地紅。」這個熟悉的歌詞不僅是中華民國國旗歌，也是中華奧會會歌，在2024年9月7日至9月8日德國世界盃室外拔河錦標賽第三、四天的國家隊賽事中，景美台師大拔河隊的小將們讓這首中華奧會會歌在Mannheim拔河會場的頒獎台上出現達六次之多，是參賽國家中抱回金牌數中最多的團隊。景美台師大拔河隊共拿下了錦標賽Junior W480kg、U23 W500kg、Senior W500kg、Senior W540kg，四個女子組別冠軍，其中Senior W500kg是即將在2025中國成都舉行的世界運動會資格賽，共有英國、德國、荷蘭、瑞典、瑞士、巴斯克、比利時、烏克蘭、拉脫維亞、中國、蒙古、美國、南非、中華台北，14個國家參賽，競爭激烈。景美台師大拔河隊在冠亞軍戰以2：0擊敗瑞士，漂亮地拿下參賽門票，也為即將到來的世運會女子組拔河項目六連霸的目標暖身。另外，與桃園壽山高中及國立體育大學拔河隊男子選手合作的錦標賽Junior Mix 520kg、U23 Mix 560kg，兩個混合組的賽事也同樣奪金。

總計9月5日至9月6日第一、二天俱樂部公開賽，團隊共獲得10面金牌，創下景美台師大拔河隊隊史與台灣拔河界紀錄的世界盃錦標賽十金傳奇，這是由23位小將共同締造，他們來自4位校友、10位台師大學生、8位景美女中學生、1位宜蘭縣三星國中學生。「戰場上沒有永遠的贏家，只有不斷努力的人」，在4天賽事期間，平均每個人都要出賽2~6個組別的比赛，這是體能與意志的極限戰鬥，堅持、自律，加上持續訓練，讓我們的團隊做到了，再一次地讓世界看見台灣！



2024德國世界盃室外拔河錦標賽最重要的一刻，就是景美台師大拔河隊以冠軍之姿拿下Senior W500kg錦標賽，這場賽事也是即將在2025中國成都舉行的世界運動會女子拔河項目的資格賽，只有六個國家能拿到世運會參賽資格，團隊成功地為台灣拿下一席參賽代表權！

## 預料之外

在德國世界盃比賽期間遇到的困難除了身高、體重的劣勢外，氣候變化與賽場土壤也讓我們吃足了苦頭。這次為期四天的比賽，第一天和第三天放晴，Mannheim的氣溫都超過32度，在高溫炎熱下全天持續出賽小將們揮汗如雨，甚至出現脫水中暑狀況。但另外兩天的天氣卻是陰雨濕冷，賽場最低氣溫只有15~18度，不僅拔河繩濕滑難握，泥濘的拔河賽道也使進攻、防守的難度都大為增加，讓比賽增添不少變數！

這次Mannheim的比賽場地是偏軟的沙土，小將們在用力砍腳後，拔河鞋很容易陷入土坑

中無法出洞。在強攻要耗費雙倍以上體力的軟土場地，教練常會選擇防守策略的耐力戰，但兩隊對峙時間過長，裁判就會吹哨要求雙方重賽，從預賽到決賽，重賽狀況頻頻發生，讓小將們體力耗損甚大。在Senior W500kg公開賽，我方派出兩隊出賽，與15隊俱樂部好手拚搏。雖然第一隊和第二隊都分別在兩個不同組別的預賽拿下全勝，但在四強交叉戰時，我方的第二隊與巴斯克因為重賽問題，總共比了5局，小將們雖然想靠意志完勝，但身體卻不聽使喚，在耗盡最後一分氣力後，還是沒有能夠與第一隊一起上頒獎台領獎，留下遺憾。



2024.09.07德國世界盃室外拔河錦標賽Senior W540kg~台灣對瑞典冠軍戰第一局，小將們的拔河鞋都身陷沙土中，這種偏軟的沙土使進攻的難度增加許多，要把對方拉出土坑，需要相當的氣力與技術！

四天的比賽都在緊張與興奮中度過，因為大會沒有安排比賽會場和選手村的接駁車接送選手，所以必須自行搭乘電車到會場。為了準時趕上每天上午賽事開始前7：00~8：00的Stamping（檢錄），小將們必須在5：30用餐，6：10出發，搭乘20分鐘車程的電車，下車後拖著拔河繩、比賽裝備、食物、礦泉水補給、

醫療救護箱，再步行15分鐘到Seppl-Herberger-Stadion比賽會場。烏龍的是，在第一天的俱樂部公開賽要去比賽會場的路上，景美台師大拔河隊搭乘的電車剛好遇到道路施工，只好被迫下車。雖然電車站旁有公車站牌可以改搭公車，但時間一點一點消逝，在這人生地不熟的地方，等了20分鐘還沒見到公車駛來。

正當在煩惱不知該如何是好的時候，突然有一台沒有公車號碼的大車停在大家前方，下來一位熱情的大叔，表示「可以載大家一程！」。幸運得救後大家用雀躍的腳步上車，途中聊天後得知：原來這輛大車是公車司機的駕訓班練習車，教練帶著新手司機正在道路訓練，看到需要幫助，就伸出溫暖的大手拉拔一

把。抵達會場下車時，師長回贈台灣伴手禮鳳梨酥以表達感謝，完成了美好的國民外交。

「當你真心想完成一件事時，全宇宙都會集合起來幫助你」，小將們用預料之外的美好幸運，開始第一天的公開俱樂部賽事，最後也順利摘金成功。



在6：10的拂曉曙光中，小將們拖著裝備，準備搭電車前往會場



2024.09.05，第一天比賽就因道路施工，被迫從電車提早下車的小將們，被好心的大客車駕訓班學員相救，載到會場，及時趕上賽前的 Stamping。



## 意料之中

為了籌備2024德國世界盃室外拔河錦標賽，世界拔河總會（TWIF）在去年邀集各國拔河協會到Mannheim召開年會，中華民國拔河協會利用機會作戰情蒐集，並將場地勘查與土壤測試照片分享給國內教練。在郭昇教練分析資料研判Mannheim比賽場地土質偏軟後，要求景美女師大拔河隊的小將們在賽前2個月，每週到桃園壽山高中移訓，因為壽山中高的拔河訓練場土質是偏軟的沙土，與景美女中操場的室外拔河河道褐土硬地完全不同。桃園壽山高中同時也是國立體育大學男子拔河隊的訓練基地，這次的2024德國世界盃室外拔

河錦標賽，壽山體大的男子選手有獲選Junior M560kg與U23 M600kg組別的國家隊；另外，Junior Mix 520kg、U23 Mix 560kg的國家隊也與我們團隊合作，一起在高溫炎熱的暑假備戰集訓。

移訓的主要目的有三：一是為了模擬德國比賽場地，提高小將們的拉繩持續時間，為耐力戰做準備；二來是在與男子隊對拉的過程中，小將們必須練習擋住男子強力的連續攻擊，做出更完美的防守；第三個目的則是要小將們專注練習在鬆軟沙土河道的進攻模式、節奏與默契，因為拔河比賽輸贏的關鍵是進攻，

唯有連續進攻四公尺的距離，才能扳倒對方，成為真正的贏家。

由於男女體重的懸殊，雙方模擬賽的對戰組合是女生8位、男生7位。從一開始對戰勝率不到2成，到出國前最後一次移訓，在不完全休息的2.5小時中，雙方纏鬥6場，每一場都換邊拉2局，共12局的模擬賽；在模擬賽中，小

將們撐最久的一局超過10分鐘；12局對戰下來，小將們也將勝率提高至6成多。「勇敢的人，不是不落淚的人，而是含著淚水繼續奔跑的人」，我們用汗水和淚水讓自己變得更強，二個月的移訓之後，小將們能在鬆軟沙土場地掌握關鍵的技戰術，讓勝率大大提高，也為德國世界盃拔河錦標賽的凱旋之歌吹響了前奏！



在桃園壽山高中移訓，面對國家隊男子拔河選手的強力攻擊，在防守過程中，要如何穩住不打滑、不被拖動，是小將們必須克服的難題！



掌握軟土進攻的技戰術，加上不放棄的強大意志，女子隊也能拉出自己的一片天。

## 拔河人生心情札記

完成這次Mannheim凱旋曲的主力選手中，有三位身經百戰的校友~田嘉蓉、田嘉欣、賴亭諭~在國家隊錦標賽Senior W500kg、Senior W540kg與Senior Mix580kg，三個量級皆有出賽，以大手牽小手模式帶領小學妹，順利摘下兩金，也幫助中華台北拿下2025世運會女子組與混合組出賽資格。這三位優秀選手都是在金融聯合徵信中心合作夥伴計畫下，一路從國中端拔河種子學校進入景美女中拔河隊，畢業後再進入國立台灣師範大學，有計畫性的栽培、成長精進；直到台師大畢業後，田嘉蓉

回到景美女中擔任助理教練、田嘉欣和賴亭諭則分別在國中端種子學校：宜蘭縣三星國中、新北市三峽國中擔任拔河隊助理教練。她們平時除了貢獻所長在基層努力培育拔河選手外，也會在教練工作之餘，回到團隊參與週間二~五晚上6~9點夜訓與周六、周日兩天全天的練習，可以說拔河已是日常，也是生命中重要的一環；每位優秀國手的養成除了縝密的課表、鋼鐵的紀律之外，尚有諸多因緣際會促成他們精采的拔河人生，以下藉由簡短的問答，聽聽三位國手的拔河故事。

## 在什麼機緣下成為拔河運動選手？

田嘉欣：

開始接觸拔河是在就讀南投縣南光國小五年級時，因為拔河隊缺人，所以姊姊就拉我一起參加。雖然我一開始因為太胖、不常運動，常跟不上隊友的課表和進度。但在10多年的拔河路上，遇到了很多願意同甘共苦的隊友們，拔河沒有個人英雄，只有喜歡拔河、願意努力的八個人，不管是低潮時隊友間的鼓勵或是挑戰連霸成功時的尖叫與喜悅，都銘印在我的心中，難以忘懷。

我也很感謝當年那個沒有輕易放棄的自己，「最幸福的事，就是能透過拔河繩，拔出屬於我的自信，讓夢想到手」，這是從事拔河運動讓我覺得最開心的事。

賴亭諭：

我就讀彰化縣村上國小，每週最辛苦的事就是頂著大太陽，參加星期二和星期五的升

旗典禮。有一次偶然聽見拔河隊老師和主任的對話，知道拔河隊因為要晨間訓練，不用參加升旗。當下我眼睛瞬間一亮，這消息根本就是天下掉下來的禮物，讓我產生了加入拔河隊的想法。當天放學回家後，立刻跟爸爸、媽媽討論能不能讓我參加？他們也贊同我接觸這項運動，就這樣開啟了我的拔河之路。

我非常喜歡大家為了共同目標而努力的感覺，每天課後的辛苦訓練，我也都甘之如飴地面對。雖然一開始因為練得不好，沒有被教練排入出賽名單，但我最驕傲的是~我並沒有被落選打敗，我還有再站起來的勇氣，我告訴自己：「如果別人訓練一次，那我就多訓練五次，總有一天，我一定會成功超越」。從國小到國中拔河隊，幾年的苦練之後，我終於上場了，用長滿繭的雙手接下人生中的第一座拔河賽全國冠軍。



滿滿的心靈雞湯~Senior W500kg量級冠軍戰前，領隊台師大張少熙教授對小將們信心喊話~「渴望成功的熱情加上強大意志力，就是勝利的保證！」



十金傳奇~在大賽中摘金的喜悅，化為小將們進步與自信的能量，我們會繼續前進，自律、堅持、訓練，努力成為更好的自己！

## 在準備2024德國世界盃室外拔河錦標賽的過程中，感到最挫折的事情是什麼？

田嘉蓉：

今年5月比完國手選拔後，我的右手開始出現握不住繩子的狀況，經醫生診斷後發現原因是右手三角軟骨破裂、遠端橈尺神經壓迫。因為時間緊迫，9月就要比賽，醫生建議做高濃度血小板血漿增生治療（PRP，platelet-rich plasma）來促進組織修復與再生，我也因此被迫大休一個月才回歸團隊訓練。

回歸團隊後，上繩撐不完3分鐘，手不握住繩子的狀況仍然困擾著我，此時的我心情挫折抑鬱，五味雜陳，我也懷疑自己是否還有能力可以做到最好？有次去桃園壽山高中移訓，因表現不佳而情緒崩潰，郭教練安慰我說：「每一件負面的事~受傷、壓力、挑戰，都是自我提升的機會，要全心全意專注在一件事上~就是努力讓自己站上頒獎台！」

擦乾眼淚，我決定要積極面對，從重量訓練、體能訓練，到個人拔河機，慢慢增加強度，修正調整；集訓期間隊友的鼓勵陪伴也讓我慢慢跟上大家的腳步，提升團體配對的技戰術能力。我很開心，能夠在德國Mannheim錦標賽中三個最重要的賽事~ Senior W500kg、Senior W540kg與Senior Mix580kg順利出賽，如願摘金。「如果你害怕失敗，那你很有可能會失敗」，現在的我已完全走出受傷的陰霾與害怕失敗的低潮，全力備戰2025成都世運會，展望未來，期待我們團隊能夠有最好的表現，讓全世界看到台灣拔河的力與美！

## 是什麼原因讓自己在畢業後，選擇繼續當拔河教練，並持續參加景美女中拔河隊的集訓與比賽？

田嘉欣：

我會選擇當拔河教練，是因為從國中到大學都是靠著拔河升學，也因為拔河，才能一圓國手夢。我希望把在景美女中拔河隊所學的經驗傳承給選手，將和我一樣喜歡拔河的學妹們送進景美女中，讓她們也能站上國際賽的拔河道。而在擔任助教的這三年中，陸續有三星國中的小選手加入景美女中拔河隊的集訓，獲選Junior W480kg量級國手。看到我的學生和我一起出國比賽，與國外好手較量拚搏，最後站上頒獎台，使我相當感動，也有滿滿的成就感！

而我會繼續參與團隊的國手集訓，是因為在景美女中得到了很多的資源與幫助，想要在自己還有能力的時候幫助隊上。而且，我自己也想繼續比賽、挑戰世界，因為我相信「打破自己的紀錄，是讓自己一步步變得更強大的一種方式」。

賴亭諭：

國立臺灣師範大學體育學系畢業後我選擇當教練，是因為想把自己所學的教導給年輕的選手，打破大家對於拔河只是1、2級~1、2級這麼簡單的刻板印象，讓拔河運動的奧妙可以讓更多人看見，讓大家一起參與拔河運動。

至於我選擇繼續留在景美女中大團隊參與國手集訓的原因，一方面是我想繼續挑戰拔河的最高殿堂~「世界運動會冠軍」；另一方面則是為了想要回饋母隊，幫助學妹。

從加入景美女中台師大拔河隊，到現在回到國中端擔任拔河助理教練，手握拔河繩已經是第十年了，在我人生成長的階段，除了拔河戰術的精進，也學習到勤奮做人、誠懇做事的態度，與逆風飛翔、永不放棄的精神。我始終相信~景美女中拔河隊的三大特質「優秀來自於紀律、成功來自於堅持、傑出來自於付出」~希望能透過校友們的大手，繼續傳承這些寶貴的能力與價值！



大手牽小手~田嘉蓉  
(現職：景美台師大拔河隊助教)



### 榮譽榜

- 世界運動會2面金牌
- 2017波蘭（室內）
- 2022美國（室外）
- 世界盃室內拔河錦標賽 5面金牌
- 2018徐州（成人女子540KG）
- 2020愛爾蘭（成人女子500KG、540KG）
- 2023北愛爾蘭（成人女子500KG）
- 2024瑞典（成人女子500KG）
- 世界盃室外拔河錦標賽9面金牌
- 2016瑞典（成人女子500KG、540KG）
- 2018南非（成人女子500KG、540KG）
- 2022荷蘭（成人女子500KG、540KG）
- 2023瑞士（成人女子500KG）
- 2024德國（成人女子500KG、540KG）

大手牽小手~田嘉欣  
(現職：宜蘭縣三星國中助教)



### 榮譽榜

- 世界運動會 1面金牌
- 2022美國（室外）
- 世界盃室內拔河錦標賽 4面金牌
- 2018徐州（成人女子540KG）
- 2020愛爾蘭（成人女子540KG）
- 2023北愛爾蘭（成人女子500KG）
- 2024瑞典（成人女子500KG）
- 世界盃室外拔河錦標賽9面金牌
- 2016瑞典（成人女子500KG、540KG）
- 2018南非（成人女子500KG、540KG）
- 2022荷蘭（成人女子500KG、540KG）
- 2023瑞士（成人女子500KG）
- 2024德國（成人女子500KG、540KG）

大手牽小手~賴亭諭  
(現職：新北市三峽國中助教)



### 榮譽榜

- 世界運動會 1面金牌
- 2022美國（室外）
- 世界盃室內拔河錦標賽 4面金牌
- 2020愛爾蘭（成人女子500KG、540KG）
- 2023北愛爾蘭（成人女子500KG）
- 2024瑞典（成人女子500KG）
- 世界盃室外拔河錦標賽6面金牌
- 2022荷蘭（成人女子500KG、540KG）
- 2023瑞士（成人女子500KG、540KG）
- 2024德國（成人女子500KG、540KG）