

# 厚繭、增重、苦練～ 中華女子拔河隊的少女時代

長庚體系運動醫學團隊副總召集人 葉文凌醫師

## ● 引言

夜幕下的景美女中校園內學生三三兩兩，但活動中心卻傳出整齊、響亮的口號，「1、2！1、2！1、2！」。景美女中、台灣師大女子拔河隊的選手下課後還要賣力練習，雖然必須和排球、羽球共用同個場地，沒有專屬的環境，卻能打造出許多世界冠軍獎盃，手指、手掌、手腕上的厚繭，正是她們苦練的印記，如同選手周渝芳所說：「選手要達到目標，就必須付出代價」。

## ● 從零到輝煌的歷史

景美女中拔河隊成立於1994年，當時第一任教練為林柔里，選手還是一般生，大多都是田徑隊身兼拔河隊。2000至2001年學校開始招收體育保送生，並在2000年勇奪亞洲盃青女組冠軍，逐漸展露鋒芒。第二任教練郭昇2003年接手至今，2010年起，景美女中和台灣師大選手成為中華隊固定班底、為國爭光，拔河隊的心酸血淚還被改編成電影「志氣」。2009年高雄世界運動會，中華女子拔河隊勇奪金牌，當時成員是以台北體育學院（現合併為台北市立大學）為班底，而2013年哥倫比亞卡利世界運動



會，中華女子拔河隊再度摘金，這時是以景美女中、台灣師大為骨幹，目前卡利世運的國手逐漸功成身退，進入世代交替階段，不過依舊保持出色成績，9月的2015歐洲盃室外拔河錦標賽520公斤組公開賽，中華女子拔河隊傲視群雌，榮獲金牌。

## ● 選手來源與如何訓練

「說真的拔河其實很無趣，枯燥乏味。」教練郭昇一語道破拔河運動的困境，以及招收選手不順利的原因。而高中時期的女孩，大多正如電影「我的少女時代」般，少女情懷總是詩，但拔河隊的女孩卻必須接受嚴格訓練，一週至少練五天，早上重量、體能訓練後去上課，下課後晚上再練技術，住在學校宿舍就好像當兵一樣集中管理，要是碰上比賽期更沒有放假可言。

女孩拉起粗重的拔河繩，繩的另一頭不是鉛塊就是選手，重覆的動作造成

手掌破皮流血，因此手上都是厚繭，腰部也因為時常和繩子磨擦出現傷痕，練習完還得自己整理場地。另外，拔河比賽是以總重量來分級，女生有時必須在短時間內集體增重、犧牲外表，教練郭昇語重心長的說，「要女孩吃胖很辛苦的。」

郭昇表示，選手在國中時候比較沒有升學壓力，進入高中後，由於景美女中沒有體育班，只有普通班，選手很怕自己的程度跟不上課業，但也因為這樣的壓力，激發出選手更強的信念，有把自己當作國手的意識，希望藉由拔河的成績升上理想的大學，朝自己的夢想邁進。

### ● 選手甘苦談

拔河隊選手周渝芳目前就讀台灣師大三年級，國小五年級因為覺得好玩開始接觸拔河，她喜歡團隊一起為了一件事打拚的感覺，國中延續興趣，在高雄成長的她沒想到自己可以考進景美女中，為了北上，還跟家人有一番爭執，「曾經有想過放棄回高雄，但這樣自己也不甘心」，在學姐的幫助下逐漸調適心理，2011年至2015年期間，拿過歐洲盃、世界盃的室內室外賽共五面金牌。

### ● 靈魂人物教練

拔河隊能在世界屢創佳績，問選手關鍵是什麼？選手周渝芳不假思索的說，「因為有個好教練！」

教練郭昇其實是一般生加上考術科而考進台灣師大體育系，大三那年參加拔河隊，最早在景興國中服務，後來考

進景美女中，平常也要教體育課，帶拔河隊純粹是義務、興趣，一天待在學校的時間超過12小時，加上學校大力支持，拔河隊才有今天的成就。

不過郭昇是男生，如何帶領這批正值青春期的女孩兒？郭昇坦言，畢竟男女有別，「學生會覺得我管很多，但就是要學生聽我的。」一開始建立制度的確比較辛苦，後來學姐會帶領學妹，漸漸讓郭昇不那麼操心。還有個關鍵是，景美女中和台灣師大拔河隊目前是長庚運動醫學整合照護計畫下的運動團隊，長庚贊助的防護員是女生，這個防護員成為女選手和教練之間溝通的重要橋樑。「以前訓練是土法煉鋼，自己受傷自己去看醫生，費用自己負責。」教練郭昇指出，現在有防護員隨時了解選手狀況，幫助非常大，看著一屆屆的學生拔出成績、完成夢想，感到相當欣慰。

### ● 拔河成就人生

台灣選手身材先天條件沒有歐美選手好，教練郭昇表示，贏人家的地方除了苦練，還是苦練，雙方人馬在角力拉拔的過程中，台灣選手打的是持久戰，靠的是肌耐力。他認為，拔河跟作人很像，拔河蹲越低越有力量，遇到挫折時不妨蹲低一點，可能會獲得更大動力。教練郭昇除了指導學生在戰場上獲勝的技巧，私下也是心靈導師，讓選手在競技場上體悟人生，大家都握著同一條「命運之繩」，持之以恆，便能開創出自己的人生道路。✚