

長庚拔河訓練營～ 以繩會友凝聚你我

◎林口長庚社服課社工員 許庭榕

長庚紀念醫院於今年暑假舉辦一場很新鮮的「國中小拔河訓練營」活動，從7月2日至12日在長庚養生文化村E棟體育館舉行，目的是希望發揚「團隊精神」之正向價值觀並從小紮根，同時結合醫院的醫療防護資源，教導國中小拔河隊正確的運動防護觀念。本活動特別邀請中華民國拔河運動協會指導，而國內首屈一指的「臺灣師大景美拔河聯隊」及教練也應邀擔任重量級教練團，讓國內基層的拔河隊有機會接受國家隊教練的訓練。

長庚「國中小拔河訓練營」分為兩個梯次，第一梯次是國小拔河隊，共邀請全國14支國小拔河隊參加；第二梯次是國中拔河隊，共邀請全國16支國中拔河隊參加。所有隊員在5天內接受正確的運動防護觀念、運動員健康減重的方式，以及扎實的拔河技巧與戰術訓練等。

多次率領國家隊為國爭光、戰績彪炳的「臺灣師大景美拔河聯隊」教練郭昇表示：「拔河隊沒有個人明星，所有選手跟教練一同以團隊的名稱共同承擔失敗，或者享受榮耀，所以用拔河運動



▲桃園長庚楊政達院長蒞臨會場勉勵選手將團隊精神實踐於生活中

來推廣團隊精神是再適合不過的了。長庚紀念醫院投入許多的資源，除了可以讓許多拔河隊持續經營外，也協助拔河隊建立正確的運動防護觀念，讓許多小選手可以繼續在拔河這項運動上持續努力，真的很感謝長庚紀念醫院對拔河運動的支持。」



▲臺灣師大景美拔河聯隊指導選手專業拔河技能

兩梯次拔河訓練營有來自全台各地區拔河隊，有的隊伍可能剛成立、或是來自偏鄉，對於拔河相關專業技能與知識較薄弱，經過專業團隊帶領，透過實際操作，使得許多拔河隊在訓練過程中有明顯的進步。高雄市新甲國小溫獻章教練表示：「有了這個機會能夠與其他學校交流，並且將長期累積拔河專業技術傳授給其他學校學習，不僅能夠提升他校的拔河技能，在互動中也可以拓展視野，激發出彼此不同的訓練方式」。花蓮縣富北國中劉淑英主任表示：「學校落於台灣東部花蓮，僅有比賽才能夠接觸其他學校拔河隊，透過此次的訓練營讓學生能夠與臺灣師大景美拔河聯隊學姊學習，並且了解自我不足與學習，此次訓練對於拔河隊來說是一個寶貴的機會。」

訓練營最後一天則安排盛大的拔河友誼賽，讓各校拔河隊以繩會友，將訓練期間所學習的專業展現在友誼賽上，雖是一場無關錦標的比賽，但現場卻是

緊張又興奮，冠亞軍賽時，也比照國際決賽方式唱名選手，讓學生有獨特的經驗，各校拔河隊雖為敵對但卻為彼此加油打氣。完訓後，參訓學生表示：「訓練過程辛苦，但能夠和國家隊學姊一起練習，並且提升拔河技巧，覺得再辛苦都值得。」

長庚紀念醫院體認，唯有透過團隊合作，才能提供病人最優質的醫療服務。「團隊精神」的力量遠勝過「個人主義」，而拔河運動中沒有個人明星，相較於其它團隊運動，拔河最能展現「團隊合作」的精神。因此長庚紀念醫院積極推廣拔河運動，發揚團隊精神之正面價值觀，今年撥款八百萬，除公益贊助基層國中小學拔河隊與舉辦拔河訓練營，並贈送參訓選手每人一雙拔河鞋，同時也將於年底舉辦第一屆的「永慶盃拔河賽」，預計邀請全國國小、國中校隊以及非科班學生組隊參加，希望鼓勵學生發揮團隊精神，以具體行動推廣並帶動國內的拔河運動風氣。📍



- ▲ 運動防護師進行運動防護講座，提升選手及教練運動防護知能
- ◀ 選手將訓練期間所學習的專業充分展現友誼賽上