

數字「23」的意義～2023北愛爾蘭世界盃室內拔河錦標賽紀實

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

2023北愛爾蘭世界盃室內拔河錦標賽從3月4日出發、過磅，我們團隊共完成女子500公斤公開賽、女子500公斤錦標賽量級、男女混合580公斤錦標賽量級三組賽事，獲得兩金一銅的成績，也完成了由數字「22」推進到「23」的紀錄。這個紀錄是指景美台師大拔河隊從2010進軍國際至今，以國家隊出賽的成人組錦標賽所累積的金牌數（不包含U23及Junior組別的金牌成績），這個數字是團隊耕耘超過10年的結果，由無數汗水、淚水、厚繭、傷痕堆疊而成，它也是拔河小將們世代交替，奉獻青春，成就夢想的光榮印記。

意義之一：衝破逆境

從去（2022）年9月荷蘭世界盃室外拔河錦標賽結束後，團隊訓練的重心就轉到室內黑色拔河道，讓選手習慣在國際賽標準賽道練習，以2023北愛爾蘭室內拔河錦標賽為目標的訓練長達六個月，週間二～五皆實施課後3小時以上的夜訓、週末二日更是全日8小時訓練，甚至連過年，都只放假除夕到初三，初四就開始賽前最後衝刺集訓，「站上世界的舞台，你沒辦法保證每一局都獲勝，就像人生充滿風險一樣，但我們相信只要不斷地苦練，運氣，也會站在我們這邊。」

就在賽前五週，中華民國拔河協會傳來壞消息，因國家隊報名隊數不足，女子U23、

女子成人組 500、540公斤錦標賽量級皆不成賽，小將們個個都像洩了氣的皮球，失去了拼搏的鬥志和力量來面對訓練。但教練仍努力與北愛爾蘭拔河俱樂部的朋友聯絡，商請英格



感謝景美女中大家長周寤竹校長用堅毅的勇氣、開朗的笑容和溫暖的照顧，帶領團隊完成2023北愛爾蘭世界盃室內拔河錦標賽，奪下兩金一銅的好成績



112年1月26日大年初四開工動起來，「聯徵計畫」國中端合作夥伴學校宜蘭三星國中、新北三峽國中、桃園八德國中、新竹光華國中、南投宏仁國中一起加入學姐們的賽前集訓！



112年2月1日得知女子U23、500公斤、540公斤錦標賽量級皆不成賽，教練暫時讓團隊暫時停下當天的夜訓，進行苦中作樂的烤肉活動。

蘭、蘇格蘭、北愛爾蘭及愛爾蘭拔河協會報名國家隊，爭取我們出賽國家隊錦標賽的機會。結果，賽前二週，好消息傳來，國際拔河總會正式來文通知女子成人組500錦標賽量級成賽，所以我們最後還是獲得機會出賽，並在北愛爾蘭 Antrim 的 Jim Baker Stadium 賽場上拿下這個量級的二連霸金牌。

這次出賽前的波折，也讓小將們了解：遭遇逆境時，與其被動消極等待，不如主動爭取契機，「當遇見人生中的困難，期許自己當那個為了未來起身奮鬥的人，而不是直接屈服於失敗。」人生最美好的事情就是堅持，因為堅持就意味著不會遺憾和後悔。

高中生選手說：這次的世界盃室內賽我們準備了好幾個月，從一開始的不能去到後來郭佬¹很盡力的幫我們爭取機會，心情起伏也

¹ 郭佬是景美台師大拔河隊隊員對郭昇教練的暱稱。

很大，到出發前還是不相信我已經要出國去比賽了！我非常緊張，我想，讓我放心不下來的可能是我們隊伍狀況不穩定吧！

校友選手說：在集訓過程中我想辦法讓自己的狀況不要差太多，狀況好時盡量去幫忙團隊，狀況不好時也不要影響到其他人，就這樣我們慢慢地默契越來越好，但在大家都覺得狀態不錯之時，發生了小插曲，錦標賽隊伍數不足，導致大家心情低落，練習的效果瞬間趨近於零，所以從錦標賽不成賽到團隊終於可以出國的這段期間，大家的進步變得很緩慢、訓練過程也很煎熬，從中很感謝郭佬為了團隊爭取了好多，幫忙很多，讓我們可以出賽證明我們自己的實力。

意義之二：勇氣無限

以往團隊參加世界盃錦標賽的選手都是身經百戰的校友和大專生現役選手，但這次教練的目標是換血，所以不管是公開賽或國家隊錦標賽，上繩的8位選手中，都有4~5位高中生上場先發，希望藉由大手帶小手的方式，強化高中生的心理素質與戰術能力，讓高中生有更大的勇氣與更多的歷練面對大賽。

比賽第一天的女子500公斤量級公開俱樂部比賽，共有大陸、荷蘭、巴斯克等8隊參賽，從預賽到決賽，沒有一場贏的輕鬆。在預賽第一場就遭遇強敵大陸，之前在國際賽與大陸交手的勝率約6成，所以小將們都有些擔心怯戰。在賽場預備區等待時，又看到大陸選手個個超過170公分，加上隊中有5位都是第一次拉世界盃室內賽，選手加倍緊張。預一2局都拉超過2分鐘，雖然獲勝，但勝利得來不易。

接下來的預賽第二場對上荷蘭，也是硬仗，偏偏後衛在之前預一第2局比賽時小腿肌肉拉傷，「後衛」的英文叫做ankor，必須把姿勢做低，維持全隊的穩定後退。所以，從預二之後，每一局我們團隊都因後衛受傷使繩子無法拉緊，大家每一場都要咬牙苦撐。

幸好「凡事皆與訓練有關：若擁有完善的訓練，仍可以成就許多事」，在半年集訓期高強度的訓練，讓我們的選手能夠挺住接下來的比賽，繼續在預三、預四中，拿下4局勝利。但預賽第五場對戰的是西班牙巴斯克強隊Beti Gazte，輸了第1局後，教練就立刻調度換將，候補生力軍下場，讓小將們能夠增加更多信心，果然，第2局就再一次保住勝利。

「堅持很簡單，放棄太難」，我們可以接受失敗，但絕對不能選擇放棄，公開賽從早上9：30比到下午1：00，總共鏖戰9場共18局，最後團隊仍然把冠軍拿到手，這是中華台北第一面落袋的金牌，這面金牌對接下來的國家隊錦標賽至關重要，因為，它讓選手清楚地體會到：輸是為了學會贏，藉由一次次的失敗，我們持續累積經驗，為下一次的成功做好準備。

「完成自己從未做過的事情是成長，完成自己不願意做的事情是改變，完成自己做不好的事情是突破」，憑藉無限勇氣，我們再一次換血成功。兩天後的女子500公斤國家隊錦標賽量級，如同公開賽陣容，只有受傷的後衛換人，5位高三生加上4位校友的組合再度登場。雖然，3月11日比賽前晚持續落下大雪，交通被耽擱，賽程由早上延遲到下午開賽。在錦標賽每一局，小將們都用強而有力的進攻節奏在一分鐘以內秒殺對手，以場場全勝的冠軍

之姿，霸氣地擊敗大陸、巴斯克與愛爾蘭國家隊，奪下中華台北的第二面金牌。

高中生選手說：我是第一次比世界盃室內拔河賽，在比公開500時，高度控制非常不好，加上緊張，手沒辦法放鬆，導致手很快就都開掉握不住繩子，而且節奏都會被對手帶走，推腳也都一直左右晃，直到後面幾場，自己比較冷靜才慢慢變好。因為有公開賽，可以讓我們當作錦標前的準備，知道每個隊伍的攻擊方式，錯誤的加以修正，不好的地方盡快修改，才能在錦標賽上有這樣的表現。

校友選手說：公開賽時繩子沒有緊，想攻擊沒辦法攻擊，也不能接緊平衡，所有的戰術都好難執行！自己又因為手的问题，麻得更快，中間被換掉。我第一次比賽比得那麼一場糊塗，所以好難過好難過！但也因為有公開賽的經驗，讓我們知道錦標的時候，我們該做什麼事情！「喊聲」、「聽指令」、「全力攻擊」，比賽開始起步後，力量就來這麼多這麼多！全隊今天都在做同一件事情，因為一起做同一件事情，才能把力量發揮到最大！



到達比賽現場完成Stamping檢錄



「在痛苦的頂點，也就是成功的關鍵起點」從112年3月9日公開賽到3月11日國家隊錦標賽量級，我們以無限大的勇氣實踐了努力的意義，也證明了堅持的價值。



112年3月12日男女混合580公斤錦標賽量級比賽日，賽前BBC記者特別到Dunsilly Hotel採訪，團隊比賽當天狀況百出，但我們還是挺住了「千萬別失去不讓別人為你設限的能力，這是天賜的禮物」"Never lose the ability to not let others define you. It's a gift."

意義之三：相信的力量

在這次北愛爾蘭世界盃，我們團隊與長期合作的台中市拔河俱樂部組成國家隊參加男女混合580公斤錦標賽量級，與大陸、蘇格蘭、西班牙巴斯克、荷蘭、美國、義大利等六個國家同場較勁。預賽第一場再度與宿敵大陸交手，從第1局到第2局，預備起步時，大會裁判都一直警告，甚至動手糾正我們男子後衛選手揹繩的位置，導致後衛在比賽起步表現失常，連帶影響到其他七位選手，當中有一位男子選手因此出現嚴重抽筋現象。預二面對的又是強敵荷蘭，教練在戰略考量下，在兩位傷兵之間，選擇更換後衛，雖然2局皆贏，但隊上抽筋受傷的男子選手、已疼痛難耐到幾乎無法再戰。所以，預三對蘇格蘭、預四對巴斯克，中華台北都以消極對抗，讓選手休息調整。接下來最後兩場預賽，郭佬告訴大家：「我從來沒有放棄任何一刻，即使是落後，我還是相信自己的選手！」「現在已退無可退，我們還有最後一份力氣，要相信彼此，放手一搏，用盡全力拉贏義大利與美國，搶進四強賽！」

結果，如同電影般的美好情節發生了，預賽最後兩場全勝，以積分第三名搶進四強，雖然準決賽再度拉輸積分第二名的巴斯克、但最後的銅牌戰卻拉贏荷蘭，中華台北還是抱回混合組錦標賽銅牌。比賽結束時，隊上的選手們都哭成一團，這是一次很難得的比賽經驗，危機也是轉機，教練與選手彼此信任，在比賽現場接納各種情緒與突發狀況，做出最好的選擇與反應，就能讓最終呈現的力量做出最大發揮，就會有最完美的結果，這也是優秀團隊勝出的重要關鍵！

高中生選手說：對這次的混合組的成績其實蠻難過的，感覺我們可以有更好的成績，拉完兩場看到學長們幾乎都爆了，我開始緊張擔心後面幾場不知道該怎麼拉完，也幸好學長們的體力有慢慢恢復，感覺之後的練習可以提高一些強度，郭佬說：「練習練多少，比賽就會呈現多少」，這句話一直讓我印象深刻，也表示下次我們還有很大的進步空間。

校友選手說：混合組錦標賽的一路起伏，終於在最後決賽，我們拿出應有的水準。就像郭佬所說：在訓練時就應該確認狀況，不好時要慢慢調整回來，所以我們做到了！再次證明了我們是可以的，我也一直都相信：當你真心渴望某樣東西時，整個宇宙都會聯合起來幫助你完成。雖然這次出來很多狀況，但我們都一一化解，感謝我的隊友，我們又再次創造了我們的歷史。

「人生總是在不斷的嘗試之下前進著，好與壞都是成長過程。最重要的就是要相信~沒有永遠的贏家，只有不斷努力的人。」感謝在賽前集訓期，台師大特聘教授張少熙老師、景美女中前校長林麗華、前校長黃贊瑾等師長們的關心打氣；到出國比賽期間，景美女中周寤竹校長一路同行陪伴，給予我們溫暖照顧，以及景美台師大拔河隊最堅強後盾~金融聯合徵信中心的積極支持，讓我們再一次在世界拔河戰場上，堅定地做好自己，堅持完成追夢的初衷，共同打贏了這美好的一仗！



2023北愛爾蘭世界盃室內拔河錦標賽，成功地為團隊拿下數字「23」，我們為自己感到驕傲「Impossible is nothing」
「Winning starts within」