

破繭而出～2024瑞典世界盃 室內拔河錦標賽紀實

王柔鈞 / 成淵高中（國中部）教師

郭祇晴 / 景美女中學生

張佩絨 / 景美女中學生

寒假裡的校園不像往常般熱鬧，但操場上每天還是可以看見拔河隊的隊員在慢跑熱身；一、二～一、二～；體育館內節奏規律的喊叫聲，集訓8小時、練好練滿是拔河隊訓練的日常，一切的努力都是為了「2024瑞典世界盃室內拔河錦標賽」。大家對這次大賽的心情是既緊張又期待，雖然junior480kg、U23-500kg量級皆因不足四隊不成賽，但仍安排潘聖心、郭祇晴、彭茗臻、李岳庭、張佩絨、許祐嵐等5位高二學生與林芷萱、洪姿馨、洪宥瑄等3位高三學生，報名成人組500公斤與540公斤量級公開俱樂部比賽，與荷蘭、瑞典、巴斯克、愛爾蘭、中國…等國好手同場較量。

在女子公開500公斤量級有11隊、540公斤量級有6隊參加，場場都是硬仗，高女小將們不僅年齡小、身高矮，在540公斤量級組別的體重更是比其他成人隊伍輕了30公斤以上，是高難度與高強度的越級打怪，教練用以賽代訓的方式，讓小將們在技術與心理層面能快速提升，並累積大賽的經驗值。

金牌教練郭昇以「我們唯一值得恐懼的就是恐懼本身」來強化小將們心理素質，要她們在瑞典世界盃比賽的過程中，不管勝率多少，都能勇者無懼，全力以赴完成每一局賽事，讓自己破繭而出，成為戰勝自己的真正贏家！讓我們一起來來看看小將們是如何做到的。

高二小將郭祇晴

開始接觸拔河是國小六年級的事，那時候學校的拔河隊缺人，學校的體育老師看我長得高，就邀我進入拔河隊。雖然國小時期的拔河經驗不多，但我很喜歡大家為了同一個目標努力的感覺，所以在國中時期再次加入拔河隊，和志同道合的隊友繼續練習拔河。



郭祇晴：穿上TPE國家隊的隊服，滿心歡喜，同時還有一份強烈的使命感。

我每天最期待的就是訓練，因為我們不是體育班，只有在練習時才可以和隊友聚在一起，但是我常常跟不上大家，這讓我很沒有自信；也是從那時開始，我意識到自己沒有本錢偷懶，需要用雙倍的努力才能跟上大家。雖然，我總是隊上最後一個做完課表的人，但就算剩我一個人，我還是會堅持做完再休息，因為我知道：「放棄很簡單，堅持很難」，如果想要進步就只有這個方法，沒有捷徑。

在全國拔河賽中，我第一次站上頒獎台，雖然只有季軍，但透過雙手握緊的繩子，我得到滿滿的成就感。遺憾的是在國中最後一年，我們沒有辦法突破，仍止步於季軍。我和三個同齡的隊友都希望畢業後能繼續走拔河這條路，繼續用繩子記錄青春的故事。所以，在新竹市光華國中畢業後，我毅然決然整理行囊北上，選擇景美女中繼續訓練，一起朝更高的目標邁進。

成為景美女中拔河隊的小高一後，我更深刻體會到拔河不是件簡單的事，因為教練把所有選手當作準國家隊訓練，周二到周五的夜訓要練到九點，周末兩天的日訓則從早上9點，一路練到下午6點，絲毫不鬆懈，我就在這樣的時間表中，從室內練到室外，也從高一菜鳥變成高二學姊。

失之東隅，收之桑榆

2023年，我升上高二那年的夏天，團隊全力準備瑞士世界盃室外拔河錦標賽，但對我而言，室外拔河是陌生的，從裝備場地、握繩平衡、到砍腳進攻，都是全新的學習；不管是下雨溼滑的軟爛黑土、起風婆娑

的碧綠草地或是豔陽下揚起沙塵的黃土，都讓我受挫不已。到了8月，教練公布出國名單，一起北上的光華國中隊友中，只有我不在名單內！雖然心裡有底知道自己能力不夠，但聽到結果是還是忍不住難過掉淚，看著我的好朋友們出國，在國際舞台上發光發熱，我很替她們開心，但也不甘心；高中只有三年，我知道自己不能再錯過了，在同伴的鼓勵中，我決定收拾好難過的情緒，重新投入訓練準備新的賽季~2024瑞典世界盃室內拔河錦標賽。

即便我告訴自己：這次我絕對要在國手名單上，但我不知道是怎麼了，明明每天都認真的訓練，卻拉得越來越糟。我覺得很恐懼，很怕去年暑假的情景再次重現，很怕聽不到自己的名字，很怕又只有我留在國內。就在我練到快崩潰的時候，教練把我叫過去看名單，看到我的名字不僅出現在俱樂部公開賽名單上，甚至還出現在540錦標賽的國家隊中，我當下熱淚奪眶而出，想到自己就要出國比賽了，卻沒有做出對得起這份名單的表現，甚至連跟國中生對拉都拉得一塌糊塗，出現拉輸國中生隊伍的窘況。



郭祇晴(左1)：我在新竹光華國中拔河隊時，有好同學一起並肩作戰，這份強大的友情一路延續到景美女中，支持我無怨無悔地走上拔河這條路。

接下來的集訓，我的心態不再自怨自艾，雖然我還是常常拉不好，在第一位時高度控制不好，調到第二位時又扛不住重量，很早爆

掉。但我每天都會逼自己正向思考：要保持0.01的進步，專注訓練、毫無懸念，才能征戰世界。



2024年第一次成為 TPE 國手，寫下我拔河人生璀璨的首頁 (郭祗晴為第2位選手)。

謝謝妳陪我們走到這裡

2024年初，我如願搭上了前往瑞典的飛機，解鎖國手夢想，在4天的賽程中，最新迎接我的是女子500公斤公開俱樂部比賽，教練要以賽代訓，上場的8位選手中有7個高中生，雖然我們最後只獲得第5名，但卻得到與大陸隊和巴斯克隊較勁的寶貴經驗。

第二天的女子540公斤公開俱樂部比賽，我再次上場，而且被排在A隊，和我在同一條繩上的都是大專與校友學姊，有學姊帶著我讓我安心很多，經過7場比賽，我們順利拿下金牌，也讓我對第三天登場的錦標賽更有信心。

但到了錦標賽當天我真的很緊張，緊張到每次沉推跟加壓的時間點都提早一拍，導致我

的手很容易開掉，但我還是一路拉到冠亞軍決賽。當大會唱名念出我的名字時，我既激動又興奮，但起步一下去，我的老問題又出現了，每次加壓都沒有跟上，我那段繩子的高度明顯偏低，比賽到後半段我們前後輪流坐地，最後三犯輸了第一局。

雖然第一局輸了，我的心態沒有崩掉，全心想著第二局絕對要拿下。但現實是殘酷的，教練向裁判比手勢換人，然後和我擊拳說：「謝謝妳陪我們走到這裡」。在教練說話的當下，我止不住的淚水滑落滴在手上，滴在剛被劃掉的檢錄章上，那些鹹鹹的眼淚也為我的瑞典世界盃比賽畫下句點。



女子540公斤錦標賽冠軍決賽，郭祇晴被換下場時裁判劃掉她的檢錄章。



2024.02.11，解鎖郭祇晴拔河人生中第一面金牌~公開俱樂部女子540公斤量級冠軍。



選手掌上的厚繭，是團隊能在國際賽事中奪金的印記。



在用盡最後一分力氣前，決不放手認輸，就是我們的態度!(站立者右3為郭祇晴)。

高二小將張佩絨

在我國中階段，完全沒碰過拔河繩，身為新北市光榮國中田徑隊的一員，每天的日常就是不斷拿著標槍在田徑場投擲練習。因為國中三年來我一直沒有辦法突破瓶頸，所以有了萌生退意的想法。就在教練勸我轉換跑道，嘗試團體項目時，我突然想起曾看過的電影~志氣，「只要後退4公尺，夢想就能到手」，為了有機會完成當國手的夢想，我決定繼續練下去，用拔河繩來證明自己。

滿懷志氣 築拔河國手夢

當大家還在放暑假的8月，我已經正式成為景美女中拔河隊高一新鮮人，開始握起拔河繩每天操練8小時。當時團隊正在準備2022荷蘭世界盃室外拔河錦標賽，老天爺總是用炎熱驕陽和滂沱雷雨輪流交替來考驗大家，雖然我對室外拔河一竅不通，但憑著一股腦的傻勁和新鮮感，撐過來到景美女中拔河隊的第一個月。9月中，景美台師大拔河隊在最重要的「世界盃室外拔河錦標賽」女子成人組500及540公斤量級錦標賽奪下雙金，一洗之前2021西班牙世界盃室外拔河錦標賽沒能上台接受頒獎的恥辱。看到學姊們順利地把女子成人組500公斤量級錦標賽的冠軍大獎盃又揹回台灣，刻上“CHINESE TAIPEI”時，我很替大家開心，也立志下次一定要被排上出國比賽名單，跟著學姐迎戰各國好手。但殘酷的現實很快地消磨掉剛入學時曾經的雄心壯志，教練要我練後衛，這個位置的選手被叫做“ANCHOR”，必須像船舶停泊時固定船隻的



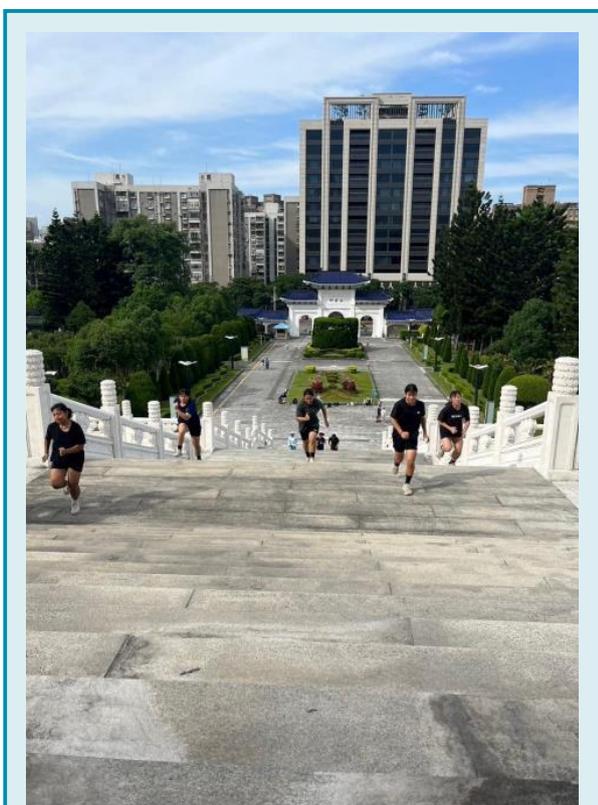
張佩絨：國中時期的我夢想成為標槍國手。

錨，牢牢繫住船，使它不能漂走。但不管是室外拔河場的草地、或是室內拔河的黑色河道，我的揹繩總是一團糟，甚至被拉到偏離河道，摔飛打滾，糗態百出。

有一次練習完，我被回來練全民運動會的資深學姐訓了一頓，學姊當時責罵我為什麼不動腳把繩子接緊？當下我覺得既委屈又難過，自己不是故意要拉不好的，因為在拔河這個項目我比同儕起步晚，學習的事情要比同儕來得多，個人的技巧都還沒有學好，就要和大家一起擔綱團體角色。那一陣子我天天被罵，越拉越沒自信，越拉挫折感越大。

就在高一下學期開學的前兩天一大早，我趁宿舍裡大家還沒醒來的時候偷偷溜回家，到家後媽媽問我為什麼現在回家，我躲在房間什麼都不敢說，直到學姐打電話給我的家人，媽媽才知道我離隊翹練。媽媽雖然沒有對我破口大罵，但她非常堅持要我面對困難，因為放下標槍，拾起拔河繩是自己的選擇，既然是自己

的選擇，就必須對自己負責，她告訴我：「困難是一塊頑石，對於弱者它是絆腳石，對於強者它是墊腳石。」現在回想起來，我非常感謝媽媽，感謝她點醒我莫忘初衷，我才有辦法堅持下去，一圓國手夢。



中正紀念堂長階梯來回30趟，是訓練體能的日常。

傳承~「大手拉小手」

經過高一升上高二的暑假，我又再次地以羨慕的眼神看著學姐完成一輪集訓及出發參加2023瑞士世界盃室外拔河錦標賽，而且這次我同屆的六個隊友中有四個也在出國參賽名單上。教練公布名單的那天下午，讓落選的我回家休息，收背包時我嚎啕大哭，但難過之餘，我也清楚自己技不如人，所以我告訴自己：我

會努力爭取得到國手代表權，「笨鳥慢飛，傻人勤練」，只要跟著團隊的腳步，總有一天，我會等到我的國手證書。從2023到2024，團隊訓練的重心又再次從室外拉回室內，開始備戰瑞典世界盃室內拔河錦標賽，集訓期間大一擔任後衛的主力~宜家學姊經常會一對一的指導我，告訴我：「雖然比別人起步晚，但是沒有關係，比其他人再努力一點就好了。」在她溫暖大手的陪伴下，牽起我對拔河信心的手，也讓我的後衛人生慢慢開始拉出架勢。



張佩絨：後衛前輩宜家學姊，是我最重要的精神支柱。

讓我技術提升的另一個重要原因是我自己心態的轉變。以前練習的時候，只要是沒有做過的課表，我都會覺得自己一定做不到，就直接放掉；但升上高二後，只要教練叫我上到B隊跟其它優秀的學姐配對，我就會緊咬牙根撐完課表，因此，我的進步開始被看見、被肯定，練習再苦，也不再覺得心很累。教練常說：「機會是給留給準備好的人。」終於，我等到了被選上瑞典世界盃室內拔河錦標賽的那一天！



張佩絨：到達瑞典過磅後的暖身訓練，雖然我被分配到的過磅體重是80公斤，但我要努力在賽前增重85公斤，為勝利爭取更多籌碼。

雖然選上可以去瑞典比賽，但接下來迎接我的是非常艱難的集訓期，隨著比賽逼近，課表難度增加，在接近出國比賽狀況巔峰的時候，優秀的A隊學姊可以拉動個人拔河機的重量是個人體重的2.1倍，但我卻只有拉1.5倍。雖然拉不好，但我的心底始終有一個小小的聲音對著自己說：「學妹加油！再堅持一下，你可以的，你一定做得到。」

這個溫柔而堅定的聲音，一路陪伴著我來到瑞典世界盃比賽的會場，陪伴著我完成第二天公開俱樂部女子540公斤量級的比賽。這是我唯一一場出賽的量級，我戰戰兢兢地從預賽對戰巴斯克、荷蘭、大陸…到挺進四強，始終很緊張。但我很想把握上場的機會，也希望自己可以再表現好一點。但我得到的並不是電影般的美好結局。

在銅牌賽對決巴斯克Ibarra隊的時候，第一局我們輸了。我們不甘示弱地搶下第二局，換場休息時，教練對我們打氣說：「加油！期待妳們B隊逆轉勝，最後能和A隊一起上頒獎台。」但第三局起步，在拉了1分40秒後，我們還是因為三犯輸了。在比完賽後，我全身都在發抖，連話都說不出來，滿滿的是懊悔與不甘心。

參加完大賽後，我學會了一個很重要的道理：「努力訓練能締造成就，也唯有努力訓練才能創造改變。」面對9月即將到來的2024德國世界盃室外拔河錦標賽，我要更積極投入平時的訓練，努力做到最好，下一場比賽很快就會到來，我希望自己不會再因為害怕而怯場，也希望趕快成為一名有能力並且能幫助隊友的選手，能夠擁有像學姊般的溫暖大手牽著小學妹，一起握緊拔河繩，繼續前進世界，成為為台灣爭光的帥氣國手！