

參與沙灘手球的歷程

朱裘恩

國立臺灣體育運動大學競技運動學系暨碩士班

在還沒接觸沙灘手球之前，一直以為我的人生中只有手球專長而已，也沒有想過從穿著短袖短褲比賽，到現在是穿著兩截式比基尼的沙灘手球選手。因應臺灣接辦 2009 年第八屆高雄世界運動會，記得第一次參與沙灘手球是在 2005 年高雄的港都盃，那時臺灣的選手都是第一次接觸沙灘手球，完全沒有概念的我們，只靠著室內手球的底子來參與比賽；隔年 2006 年全民運動會正式加入了沙灘手球項目，讓不少選手慢慢了解沙灘手球的比賽規則。臺灣為了栽培沙灘手球在高雄舉辦了 2007 年女子表演賽，而當時我很榮幸的獲得最佳球員獎項，這算是第二專長的肯定。



因臺灣積極推廣沙灘手球項目，在 2008 年推派女子隊參加第一屆峇里島（印尼）亞洲沙灘運動會，這是臺灣第一次參與沙灘國際賽會；對於當時還不是很理解國際裁判判罰的我，是第一次也是第一個被裁判判罰紅牌的臺灣選手，這個判罰讓我們失去爭奪冠亞軍資格賽，最終只拿到銅牌。本屆賽會我們只派出 7 位選手參與比賽，但規則報名上場人數是 8 位球員，所以當我被判離紅牌出場時，場上只剩下 6 位選手拼命，我也只能坐在觀眾席為隊友加油。暨這次的比賽經驗讓我印象深刻，更理解沙灘手球的防守跟室內手球的防守是有差別的。

終於到了最重要的第八屆高雄（臺灣）世界運動會了，2009 年的 6 月開始我國積極栽培集訓男、女子沙灘手球選手，雖然沙灘手球項目在第八屆還是邀請賽項目之一，但每場比賽觀眾席卻是場場爆滿，撇開除了是幫臺灣隊選手加油因素之外，另一個可看性的畫面就是所有女子隊的選手必須穿著兩截式比



基尼比賽，也是從這屆開始，我們往後的比賽都是穿著國際賽規定的服裝。雖然女子隊是第二次參與國際賽，但去年是跟亞洲國家做交流，本屆賽會是來自世界各國的好手，並非像亞洲國家的選手身材矮小（除中國隊外，但本屆中國隊未參賽）；所以臺灣的選手在身材上較差於歐洲和北美洲的選手。本屆世運會我國男女生在此項目各拿到第五名，而臺灣男子隊王暉雄選手（國立臺灣體育運動大學校友）拿到最佳七人之攻擊手，女子隊張雅瑋（國立臺灣體育運動大學校友）選手拿到最佳七人之守門員的獎項；這對臺灣隊是一個極為重要的肯定！在本次賽會我在第一場比賽又被判罰紅牌出場，輸掉了第一場比賽，但後面的賽程中並未再被判罰紅牌出場的機，面對體型高大的歐洲隊伍，在攻擊、防守方面總是最吃虧的。



參加過第一屆亞沙運和第八屆世運會的四年後，我國僅推派女子隊參加 2012 年第三屆海陽市（中國）亞洲沙灘運動會和 2013 年第九屆卡利（哥倫比亞）世界運動會；在參加卡利世運會之前，我國同年也派出女子隊參加第四屆香港亞洲沙灘手球錦標賽，也是女子隊第一次參加 2014 年世界錦標賽之資格賽。

在 2012 年第三屆亞沙運比賽中，我們在分組第一場比賽中第三局的 PK 賽敗給了日本隊，但因為是循環賽制，積分仍然是分組第一，也因輸了第一場比賽使我們更積極的反省團隊優缺點。進入了前四強的賽制中，我們遇到了分組第二的泰國隊，自 2008 年對上泰國隊的過程中我被判紅牌出

場又輸了比賽，對泰國隊極度的反感，所以只要對戰到泰國隊都會莫名的亢奮；最終我們以 2:1 擊敗了泰國隊，順利的闖進冠亞軍之戰。冠亞軍之戰對到連續 2 屆亞沙運拿到金牌的中國隊（第二屆亞沙運臺灣僅派出男子隊），在正規國際賽中我國尚未對上過中國隊，中國隊的身材平均身高 178 公分，而我們的平均身高 166 公分足足差了 12 公分；也因身高差距太大，在防守方面是一面倒的情勢，最終臺灣隊拿到本屆的銀牌，並創下亞沙運的最佳成績。



其實在參加第四屆亞洲沙灘手球錦標賽的當時，我們都一直認為是為了 2013 年卡利世運會的賽前熱身賽，所以選手都是以試水溫的心態來參與比賽，也因為當時的集訓並未超過一個月，而且在選手當中替換少數的年輕球員，所以實力並非像過去一樣堅強。在前兩場比賽分別對戰泰國隊和越南隊，我們氣勢低迷連輸這兩場關鍵的比賽，對於只有前兩名才有資格參加 2014 年世錦賽的資格已經是完全沒希望了；我們的總教練張榮顯老師，也因我們選手的精力不積極而氣到無話可說。就在自責與失望的同時，奇蹟的事情來了，因為是循環賽制，泰國因全勝的戰績確定是本賽會金牌隊伍；

參賽國家	泰國	臺灣	中國	越南	香港	卡達	積分	排名
泰國	-	2:1	2:1	2:0	2:0	2:0	+10-2	第一名
臺灣	1:2	-	2:1	1:2	2:0	2:0	+8-5	第二名
中國	1:2	1:2	-	2:1	2:1	2:0	+8-6	第三名
越南	0:2	2:1	1:2	-	1:2	2:0	+6-7	第四名
香港	0:2	0:2	1:2	2:1	-	2:0	+5-7	第五名
卡達	0:2	0:2	0:2	0:2	0:2	-	-10	第六名

本賽事最後一場比賽就是臺灣隊 vs 中國隊，只要贏得該場次就有機會拿到 2014 年世錦賽的門票；在比賽過程中雙方在第一、二局都以 1 分之差的比數獲得各局局數，以 1：1 平手的局勢進入第三局的 PK 賽，在雙方你來我往的情勢上，我國年輕的陳怡伶守門員擋下中國隊致勝的一球，最終由陳映茹選手射進致命的一分，以 2：1 贏得第三局；獲得本屆賽會的銀牌並取得 2014 年巴西世界沙灘手球錦標賽的門票。

一個月過後我們即將參加 2013 年第九屆卡利世界運動會，今年本次賽會只有我國代表亞洲區出賽，在身材方面更不用說了，是女子隊裡身高最矮的一隊。上屆世運會我國女子隊的成績排名第五名，就在四年後的我們球技和年齡一樣慢慢的成熟也穩定了些，在最不被看好的情況下，我們臺灣女子隊又再度創下最佳成績~第四名。



本屆共 8 國參賽，我國與烏拉圭、挪威、澳大利亞同為 A 組，巴西、匈牙利、哥倫比亞、突尼西亞同為 B 組。第一場賽事對上烏拉圭，我國以 2：0 擊敗烏拉圭，因贏得第一場比賽，我們的氣勢高亢，在第二場的比賽中氣勢一路壓著挪威打，前兩局雙方各得局數 1 分，在 1：1 的和局下，即將進入第三局的 PK 賽，第三局雙方射門各有失分，但我國射門得分率還是偏低，在第三局裡的分數 7：6 輸掉該局數，以 2：1 敗給挪威。隔天對戰澳大利亞以 2：1 敗給了澳大利亞，也是在第三局 PK 賽輸掉了比賽，正當我們失望的同時，奇蹟正迎向著我們，大會告知我們已進入前四強的名額，因為是循環賽制我國的積分在 A 組是排名第二，所以順利的進入前四強的機會。而在我們一路挺進前四強的過程，美國的技術委員對我們的評價有佳，她說她看到我們個子矮小卻能打出快速的攻擊及快速的射門機會，並不會因為身材的差距而膽怯，讓她看見不一樣的臺灣隊。於是大家抱著想贏的心進入前四強的賽制中，我們對戰到 A 組第一的巴西隊，也是本屆世運會的第一名隊伍，她們以高超的球技以 2：0 的局面輕取拿下本場次；而三四名之爭我國又再度對戰到挪威，面對平均身高 180 公分的隊伍，整場比賽都必須積極的作對抗，更要以快速的攻擊及快速的移位防守才能贏得比賽，但最終還是不敵挪威隊，以直落 2 的成績獲得第九屆世運會的第四

名，也創下臺灣女子對在世運會的最佳成績。

在 2013 年的這兩場國際賽中，原本我在隊裡屬於全能型（又攻又守）的選手，但因為左膝不明原因的積水，讓我的攻擊能力下降，我最後決定只專注在防守區域就好；做這樣的決定對我來說很無奈，因為我的傷勢對團隊少了一項貢獻，不過另一種反思就是讓年輕的球員有更多的發揮與進步空間。專屬在防守方面的我，因有被判罰紅牌出場的經驗，讓我在練習及比賽中能更有效的防守，並在比賽中讓對手減少出手次數及攻擊機會。孰不知就在 2013



年世運會的頒獎典禮上，被主持人念到 Chinese Taipei Chiu En Chu 時我整個人在觀眾席嚇了一跳並一頭霧水，後來跑向頒獎台才知道，我獲得本賽會最佳七人的最佳防守球員。這個獎項真的對我來說意義重大，因傷勢而只專屬在防守區域的選擇是對，更肯定我參與沙灘手球項目以來，從一個不懂規則卻在國際賽中無數次被罰警告和紅牌出場，又因多年來的經驗，讓我能有如此成就。

很感謝大學的張簡坤明教練，是我沙灘手球的啟蒙教練，還有每次與我一起奮戰的隊友，更感謝張榮顯教練並沒有因為腳傷而放棄我。去年因動了膝蓋手術，現在並積極的復健，即將參與 7 月 2014 年世界錦標賽和 11 月 2014 年第四屆普吉島（泰國）亞洲沙灘運動會賽事，期待臺灣女子隊對能延續去年的精神，讓每一次參與的賽會都能再度創下佳績，而目標就是第四屆亞洲沙灘運動會金牌。