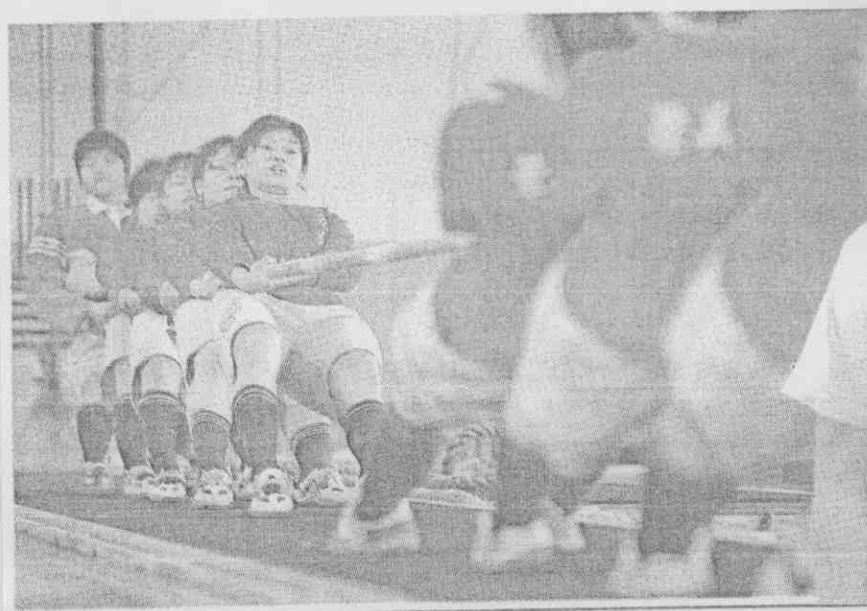




重量級苦練

▲▼景美女中拔河隊23日將前往義大利參加世界盃拔河錦標賽，為了挑戰世界級選手和540公斤量級，4日選手持續進行肌耐力訓練，12位隊員露出手上的繭及傷口，一切辛苦只希望能抱回冠軍獎盃。(高政全攝)



◀▲景美女中李汶霖(上圖)為了出國比賽拔河，特地增重20公斤，原本的鵝蛋臉已變得圓滾滾(左圖)。(李汶霖提供)

景女拔河隊 增胖60公斤

靚女吃成壯妞 拔進世界盃

林佩怡／台北報導

愛美是女人天性，對身上的肥肉總是「斤斤計較」。但景美女中有群女學生為了越級拔河比賽，集體捨棄苗條身材，展開變胖大作戰；這群小女生不斷吃高蛋白和高熱量食物，三個月合計胖了六十公斤，果然在國內賽奪得冠軍，取得世界盃參賽權，也締造女子拔河隊增胖傳奇。

景美女中校長林麗華表示，拔河隊原本參加「高女組」四八〇公斤量級比賽，後來國際拔河總會宣布，「公開女生組」的參賽年齡下修到十六歲，加上政府僅補助五四〇公斤的比賽，為爭取補助，隊員開始狂吃，進行增重計畫。

拔河隊長郭雅婷身高一五七公分，體重四十八公斤，原本是標準身材，為了出國比賽，拿冠軍凱旋歸國，特地改變飲食習慣，晚餐一定吃兩大碗飯，外加高熱量麵包、泡麵當宵夜。非易胖體質的她，順利增重十二公斤。郭雅婷說，出生以來最胖就是現在了，原來的褲子已穿不下，不經意看到鏡子裡的自己，總是撇過頭去，不想看自己肥胖的模樣。但她不斷提醒：「為了比賽增胖，我一定要拿冠軍回來。」

三個月後，十二位身材標準小女生全變成「壯妞」，從中挑出九位女生，挑戰五四〇公斤量級，首次比賽就打败眾多好手，取得二〇一〇年世界盃拔河錦標賽的參賽權，二月底代表台灣遠赴義大利參賽。

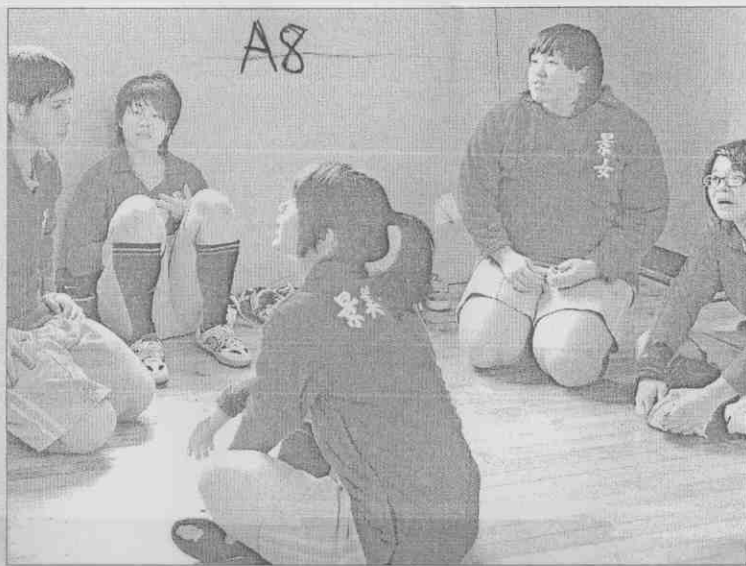
教練郭昇昇表示，去年開始增重計畫，很快達成目標，其中李汶霖增加廿公斤，變成九十三公斤，是全隊之冠，他既感動又敬佩。他說，體重對拔河選手很重要，這些小女生為了比賽，不在乎美醜，刻意增胖，展現過人意志力。

林麗華說，學生即將出國比賽，需要五十萬旅費，由於經費龐大，向學校老師、家長會等人募款，終於順利募得經費，有老師一口氣捐了卅萬。老師告訴她，只要出國比賽得獎，就可憑體育優異表現申請進入大學就讀，於是毅然慷慨解囊。

(相關新聞刊A8)

責任副總編輯／張景為 編輯／鍾文武

►景美女中拔河隊員李文霖(右二)增胖20公斤,和同學相形之下,像一座小山。但她為了奪得好成績,決定暫時自我「犧牲」,賽後再減回來。(高政全攝)



為國奪冠 不計美醜

增胖20公斤 李汶霖三餐狂吃2倍

林佩怡／台北報導

景美女中拔河隊展開增重計畫,擔任後衛的李汶霖增胖廿公斤,是全隊之冠,體重達九十三公斤。即使增加飲食負擔,她卻甘之如飴,直呼「一定要拿冠軍」,還說比賽結束後再減肥,好好談場戀愛。

李文霖說,剛開始聽到教練要她胖廿公斤,直呼「怎麼可能啊!」為了團隊榮譽,接下艱困的任務,開始吃「加倍」的食物,早餐吃厚片吐司和涼麵;午餐及晚餐是兩碗飯,外加青菜和湯;宵夜是高熱量的大波羅麵包。她強調,「分量都是原本的兩倍喔!」

李文霖家境清寒,為了增重,每日吃飯錢從原本的一百元增加至兩百元,她坦言「多少增加一點負擔。」但變胖的她購物慾變低,「把買衣服的預算,全部拿來吃東西」,以順利增重成功,出國比賽拿冠軍回台灣。

李文霖的父母看著心愛女兒「一眠大一吋」,不禁脫口而出「妳又變胖了」。面對變「大」的女兒即使有些不習慣,卻很支持汶霖的決定。

順利變胖的李汶霖說,剛開始練習拔河,很明顯心肺耐力變差,有些無法適應,之後配合跑步等運動,慢慢習慣現在的體重。

她靦腆笑著說,等比賽完,就要進行減肥大作戰,想用掉卅一公斤的肥肉,變成六十二公斤的標準身材,更想談一場夢寐以求的戀愛,「畢竟,哪個女生不希望自己瘦啊!」

黃邱倫／綜合報導

自從二〇〇〇年成軍以來,中華女子拔河隊在國際賽所向披靡,拿下二〇〇五杜易斯堡和〇九高雄世運金牌,〇六年與〇八年世界錦標賽冠軍,下一目標鎖定今年的義大利世錦賽。

中華女子隊能夠稱霸世界,憑的是實力與默契,實力的培養則需靠刻苦訓練,每位成員雙手滿繭,證明十年來的付出和努力沒有白費。為了維持戰力,所有成員每星期練習五天,透過不停鍛鍊體能,堅定意志,每人雙手都磨出厚厚一層繭,教練和選手在有限經費下一路熬過來,才有如今的榮耀。

總教練陳圳龍是中華隊的精神指標,連老婆鄭淑芳(中華隊隊長)也被他拉下來投入拔河運動。不但要訓練與比賽,更得分心照顧小孩,夫妻倆帶著這群這披娘子軍征戰世界各地,未來還要再備戰亞運以及世錦賽。

鄭淑芳曾表示:「練習真的很辛苦」



責任副總編輯／楊維敏 編輯／劉玉芳

國際拔河賽級別區分

級別	總重量
超輕量級	500公斤以下
次輕量級	540公斤以下
輕量級	580公斤以下
輕中量級	620公斤以下
中量級	660公斤以下
輕重量級	700公斤以下
重量級	740公斤以下
無限量級	沒有限制

(中華女子隊兩度在世運520公斤級奪金,現已改為540公斤級) (黃邱倫製表)