

國立臺灣體育大學圖書館剪輯資料

分類 拔河 來源 聯合報 日期 99.12.07 版面 A六版



沙鹿國中拔河界的紅葉傳奇

滑輪繩索加石塊
自製室外拔河機
今年勇奪三冠王

【記者苗君平／台中報導】「滑輪、繩索、鐵椅加上免費石頭，就是我們的拔河機！」土法煉鋼的中縣沙鹿國中拔河隊，在全國拔河賽中演出「紅葉傳奇」，拿下三項冠軍，隊員自嘲，三年苦練「好像功夫電影的片段」。

沙鹿國中沒有體育班，拔河隊的訓練經費，都由熱心家長自籌，經費不

足，所有的訓練都相當克難；現代化室外拔河機動輒數十萬元，學校買不起，教練潘玉龍說，「我們的拔河機全都自製！」

「滑輪、繩索加上免費石頭就是室外拔河機」，潘玉龍表示，沙中拔河機總共只要兩千元，「就像曹冲秤象」，要練多少重量就放多少顆石頭，「隨處都有便宜得很！」

沙中室內拔河機則是用鐵椅綁後「組裝」，每個鐵椅重達七公斤，七

十個鐵椅綁在一起，「重量訓練不輸數位拔河機」，每次集會後，幾百個鐵椅就成網收納，一舉兩得，不怕遺失。

現代化拔河道要價九萬到十五萬元不等，但隊員用兩塊辦公桌的塑膠墊黏成，「全部只要八千元」，家長形容「克難到不行，但不用擔心壞了心疼」。

隊員要練體能，拿起鐵椅、雙手向前平舉就可練習，「撐得越久就越夠力」，隊員戲稱「鐵椅功」；曳引機的超大輪胎，灌滿水泥，死亡的向後拉，就可練手力與腰力。

沙中拔河隊在這種艱困的環境下苦練成長，今年一舉拿下拔河運動委員會、教育部及體委會舉辦的三項冠軍，打破許多訓練有素的體育班，令拔河界跌破眼鏡。

很多學校以為沙中有祕密訓練設備，「慕名」前來一探究竟，發現「土法煉鋼打敗五星級設備」，全都笑出來。

沙中拔河隊有廿多名隊員，一半來自單親、隔代教養、外籍配偶等弱勢家庭，原本精力旺盛、調皮搗蛋的學生，加入拔河隊後，不僅精力得以適當發洩，也找回自信。

「只要苦練沒有什麼達不到的！」潘玉龍表示，隊員雖常自嘲像是功夫電影裡就地取材練功，但終於「拉出一片天，他相信「這是最好的生活教育。」

沙中拔河隊平時訓練拉力，是以曳引車的大輪胎，灌進水泥拖著走

記者苗君平／攝影

