



# 去苦練 男朋友跑了

賽中，中華女隊一號。甘林依靜是鄒族女孩，在隊友的行軍曆上相互排擠。陳麗惠說，假日也要練習，隊員的男友從「真綁著」冲天左耳邊穿七個耳洞，滿滿的小耳環，三場腳部抽環由上到下，如同鑲鑽般閃亮。她說：「盡量配合」，到開始質疑「我交你這女隊友幹嘛，又沒時間陪我」，好幾個隊員都是這樣和男友爭執，甚至愛拔河，就算意味追求她的男生，也沒辦法啦。

「冲天炮」陳麗惠在世運會後，在二〇〇九年十月結婚。她也曾為了要練習，約會爽約，兩人生氣鬧彘。難道不怕男跑了？陳麗惠笑說：「比賽怕輸啊！」練習和約會，常相，買褲子都我們。」拔河就是「相認」沒有出路，仍難道不怕男跑了？陳麗惠笑說：「比賽怕輸啊！」練習和約會，常相，買褲子都

# 布手掌 美麗的印記

是國人眼中的女英雄，事實上，她們一開始並不被看好。

台灣體育大學研究所四年級的徐玉齡說，同是運手的同學問：「女生幹嘛要練拔河？」讓她只能苦笑。

「拔河不是奧運項目，地位及重要性常被低估。」徐玉齡說，她以拔河中華隊成員包括陳麗惠、徐玉齡、甘林依靜、王姿榕、李姿怡、王嘉淇、楊詩瑜、柯佳欣、隊長鄭淑芳，獲選今年「運動菁英獎」最佳團隊獎，有如神助，一坐在地上。

高世運女子路擊敗英國、烏克蘭、南非、日本、荷蘭，每場都直落二。她們以七戰全勝，這群女孩勝為台灣留下金牌，比賽時她們沉默不語，這股肅殺之氣足令對手膽寒。中華隊善用戰術，掌握節奏，最後讓對手心悅誠服。觀眾在自家土地上看台灣女孩表現，不禁感動落淚。

中華隊成員包括陳麗惠、徐玉齡、甘林依靜、王姿榕、李姿怡、王嘉淇、楊詩瑜、柯佳欣、隊長鄭淑芳，獲選今年「運動菁英獎」最佳團隊獎，有如神助，一坐在地上。



為了拚獎牌，原本細嫩肉的手都留下紫印。  
圖／陳麗惠提供  
左：陳麗惠（原印）  
右：陳麗惠（原印）  
圖／陳麗惠提供

論實力、戰績、潛力技術，「全世界最強的是我們和日本。」

陳麗惠說，拔河三分鐘就是勝負，氣氛、節奏、施力時間點、加上隊員心態、體能，都不能忽視。長期發展拔河的國家像荷蘭、美國、日本，隊員都是十幾年的戰型，要有很強的榮譽感和熱情，才可能日以繼夜、毫不厭倦地練習。

郭志輝說，外國選手骨架普遍比中華隊好，我們能贏過體型高大的歐美選手，靠的是苦練肌耐力和團隊協調度。

郭志輝表示，拔河是無氧運動，就像擲鉛球、相撲，必須利用肌肉儲存的能量，持續廿秒就不容易，日本著名的「宅急便」男子拔河隊能持續七十多秒，中華女子隊竟可持續近三分鐘，耗掉對手肌耐力，反守為攻，數秒內擊潰對手。場上三分鐘，真的需要場外十年功啊。



## 體型輸入 贏遍歐美巨霸

「拔河不全靠蠻力，還是要用腦。」陳麗惠說，平常她們要拉輪胎、拿沙袋練肌耐力，還要跳欄架練爆發力，也要練隊形，培養團隊默契、戰略、技巧，「最後更靠意志」；「認爲自己行就一打」，這是心理戰。

「中華隊贏在肌耐力，全靠平常扎實的訓練。」領隊郭志輝是拔河協會副理事長，她說國際拔河界有句名言：「要贏別人，就要練得比別人多」。

## 勝利撇步 默契技巧勝蠻力

激發實力 專找男子隊練把

徐玉齡在義大利世界盃拔河賽前，因摔傷腳打石膏，父親叫她不要下場比賽，自己的腳能在一夕間好起來。最後，她還是折了石膏下場。賽事結束後，石膏再打上，整整又打兩個月石膏，腳傷才好。

為了增強拔河實力，她們特意找南



## 中華女子拔河隊

### 成軍時間

1999年，  
鹿港高中

### 光榮紀錄

- 2005 德國世運會冠軍
- 2009 台灣世運會冠軍
- 2006、2008 世界盃冠軍

### 隊員

- 陳麗惠
- 徐玉齡
- 甘林依靜
- 王姿榕
- 李姿怡
- 王嘉淇
- 楊詩瑜
- 柯佳欣
- 鄭淑芳(隊長)

### 教練與領隊

- 教練陳川龍
- 領隊郭志輝
- 相關的印記
- 長崎的雙手「菜瓜布」

### 隊員名言

- 若非在台灣拿到冠軍，誰會記得我們？
- 再撐下去，就是你的了。
- 一條繩子緊緊繫住我們

↑拔河女超人去年遠征歐洲，在義大利室內運動會奪冠。

圖／陳麗惠提供

製表／林宛諭

聯合報