

# 運動傷害與連霸的啟示

## ——東山高中及雙十國中女排隊追求卓越的故事

林宸右／國立臺灣體育運動大學運動健康科學系學生

許立宏／國立臺灣體育運動大學通識教育中心教授

### 前言

對於運動員來說，運動傷害絕對是不可避免的事，為了能夠替隊上爭取榮耀、拿下勝利而增加訓練量、提升訓練菜單，甚至在比賽當下奮不顧身全力搶勝！不過，在看似順遂的道路上，運動傷害這個隱形殺手也就此產生，往往就在關鍵時刻，背負使命時，它就是要來亂個局。然而，運動員就此害怕運動傷害是合理的嗎？運動傷害難道不存在任何價值嗎？如果完全沒有運動傷害是好事嗎？

事實上，運動傷害代表著運動員存在的處境，相信正是所有意志力強大的運動員願意去克服、去面對這個傷痛，才能使運動員本身更加堅強茁壯，而運動員的可貴也才能因此脫穎而出。在《運動與人生哲學》一書中，胡天玫教授（2016）在其中的一個章節（頁 119-124）提到，運動員受傷後所產生合理的恐懼必須符合三個條件：

### 一、 恐懼的對象是不好的

首先，運動傷害是不好的嗎？從運動傷害確實會降低運動員的表現來說，其的確具有負面的意義，不過排除這個論點，運動傷害難道不具任何價值嗎？

## 二、 不可忽略的可能性

運動傷害不可忽略嗎？這點應該相當直觀，對於一個球隊來說，要是主力球員有一半都受傷，勝負難道毫無影響嗎？相信每個運動員絕對都有受傷經驗，就連一般民眾在做輕微運動時都會受傷了，更何況運動員面臨如此高壓的比賽？可見運動傷害發生是不可忽略的。

## 三、 一定分量的不確定性

運動傷害的發生的確是不可預測的事，如果能夠預測，那在快要受傷的那個當下停止動作不就甚麼事都不會有了嗎？儘管我們還是可以透過訓練份量來預判身體可能已經出現疲勞狀態，也許該休息一會兒，否則運動傷害將此引爆，但其還是具有相當份量的不確定性。

以下，我們將舉位於台中的東山高中女排隊（以下簡稱東山女排）在這幾年的實例下驗證上述三個論點是否可令人信服，並闡述運動傷害與連霸的關係，也可以是具有正面及負面的教育作用。希望可以帶給我國學生運動員及教練一些啟示作用。

## 東山女排近年來的心路歷程

東山女排是近年來新興的一股超強勢力，100 學年度是他們在高中排球甲級聯賽 (HVL) 舞台亮相的第一年，當時他們拿下學年度第七名，不過隔年，他們就來勢洶洶，不但打進冠軍賽，還一舉抱回冠軍金盃，甚至 102 學年度還拿下二連霸，失去冠軍后座兩年後，他們又在 105-107 學年度完成了三連霸，

這當中除了成軍的那一年，他們通通殺進冠軍賽，只差有沒有拿下冠軍而已，不過這看似順遂的成軍之路，過程卻充滿大家未知的碩大考驗，以下我們將介紹 105 及 106 學年度的東山女排。



圖 1 無與倫比的 MVP—張嘉玲

## 一、105 學年度的東山女排

105 學年度那年，東山的戰力充足，從初賽一路到複賽從未輸過比賽，更未丟失任何一局，都是以 3：0 輕鬆奪勝之姿晉級決賽，也因此被許多專家評為奪冠熱門，不過就在決賽前兩個禮拜，當年高二的張嘉玲不幸得了流感，也因此缺少了決賽前與隊上的磨合，生病出院後就到了台北紅館參與整年度最盛大的聯賽決賽。到了冠軍戰，遇上萬年宿敵中山工商，對手有備而來，讓整年度不嚐敗滋的東山苦吞兩局敗場數，不過東山力挽狂瀾，儘管張嘉玲缺少賽前與隊上的磨合，她依然在場助陣，並且在決勝局（第五局）以 4：11 的落後下，眼看再四分冠軍便拱手讓人，張嘉玲依然展示了強心臟，並以連續的跳躍發球擊潰對手，多次直接發球取分幫助東山氣勢大增，並成功逆轉拿下冠軍，最終更拿下 MVP 的殊榮。

## 二、106 學年度的東山女排

新的賽季隨著冠軍順利到手後也相繼而來，就在暑假與韓國隊訓練並備戰二連霸時，一個過步救球不幸傷了張嘉玲右膝的前十字韌帶，這一扭必須賠上八個月的時間來治療及恢復，粗略一算，要到隔年二月才能回到球場，然而決賽就在下個月，事實上是有點來不及趕上決賽，甚至快要就此毀了高三這年的生涯，所幸的是，她恢復比預期還要快，也提前回到球場，但是上場時間還是備受限制。時間一轉眼又來到決賽，儘管東山女排少了張嘉玲這名重砲手，但東山的團隊戰力依然雄厚，絲毫不撼動他們的信心，依然是各隊頭痛的對象，不過就在以為能夠順利拿下二連霸時，悲劇來了！

嗆司球送過來，東山的機會，這時候給後排，陳昱潔跳出來了，阿阿…，小心！小心！

就在四強賽時，東山另一名主力攻擊手陳昱潔因為後排攻擊下來後不慎踩到隊員的腳，導致腳踝嚴重翻船，就是這麼戲劇化，猶如已經寫好的劇本似的，就在冠軍賽前一天，沉重的打擊考驗著東山女排。



圖 2 陳昱潔後排攻擊落地不慎腳翻船

原先以為陳昱潔能頂替張嘉玲的位置，戰力上比較不吃緊，但教練與球員們卻從沒想過會因為一個後排攻擊再次傷了主力，頓時烏雲罩頂，當天晚上大家到了醫院探望陳昱潔哭成了一團，教練也只能拍拍陳昱潔的肩，告訴她：「這就是人生，但要能引以為戒。」

受傷是事實，傷了主力也是事實，然後呢？明天的比賽不用打了嗎？哭就能改變事實嗎？我可以跟你們說，不！東山女排並不是這想的，這個受傷對陳昱潔和其他隊員來說，沒錯很難過！但他們把那一晚的眼淚化成拚搏的力量，這個二連霸他們要定了！就在最低潮的那晚，隊員們一一誓言要連陳昱潔的份一起打回來，在場上球員各司其職，最終以直落三的方式大敗了在複賽中以3：1大敗東山的隊伍—華僑高中，並順利完成二連霸。折了兩位主將卻讓球隊更團結，以下是這幾個主力選手的心路歷程與轉折點簡單分享如下：

- （一）傷其未盡卻臨危受命—張嘉羚：上面有提到，張嘉羚必須要到二月才能會到球場，並且就算能打比賽也打不滿全場，不過為了陳昱潔，她依然帶傷上陣，只為了幫陳昱潔一起完成使命。



圖 3 賽後隊友們與陳昱潔相互擁抱及鼓勵



(二) 從木訥到扮演溝通橋樑—MVP 鍾乙禎：除了張嘉羚以外，場上的學姊還有鍾乙禎，為了幫助球隊拿下勝利，平日話不多的她在這場比賽中說盡了三年她應說的話，試著扮演溝通橋樑，提醒學妹該做甚麼，甚至拿下冠軍賽 MVP 的殊榮。



圖 4 鍾乙禎在場上邁力的表現

(三) 乙組傳奇闖出一片天—龔詩雯：大家應該知道甲組與乙組是有一段落差的，龔詩雯在國中是打乙組球隊，到了高中挑戰甲組龍頭，這個對於龔詩雯來說是相當大的考驗。在這個學年度，由於張嘉羚的傷勢，隊上少了一名重砲主攻手，龔詩雯身為隊上的二年級，她不負眾望的

跳了出來，在初賽及複賽皆表現搶眼。原先預估張嘉玲能在決賽歸隊，卻又不幸傷了陳昱潔，也因此更加確立了龔詩雯的價值，從原本是替補球員到了決賽已經是不可或缺的主力了。

除了平時自己的努力被選進 12 人名單外，很明顯的張嘉玲與陳昱潔的受傷造就了龔詩雯這位乙組傳奇闖出一片天。



圖 5 18 號龔詩雯攻擊的英姿

（四）挫折當下的誓言—陳昱潔：對於受傷的陳昱潔來說，運動傷害帶給她的是甚麼？儘管她高二這年有了遺憾，無法在決賽舞台大顯身手，但在她受傷的當下她就拿出決心的說：「明年，我一定要回來打三連



霸！」可見，運動傷害不但沒有帶給她挫折，反而造就了她往後更強大拚搏的心，甚至這一年的失去讓她學到往後的比賽要更加珍惜，更加全力以赴。



圖 6 場上信心十足的 5 號陳昱潔



圖 7 達成二連霸時的東山女排

## 相關課題討論

看完這幾個例子，我們回到一開始所要討論的課題：運動傷害真的只有弊沒有利嘛？對張嘉玲這位主力戰將來說，她可以學到當身體狀況不是那麼良好時，怎麼去調適自己，怎麼去用最有效率的方法幫助球隊得分。在未來更重要的比賽要是遇到同樣情況，她已有了類似經驗可以應付眼前的困難。

此外，若沒有陳昱潔的受傷，鍾乙禎會有如此碩大的成長嗎？正是因為這樣，她才配有 MVP 的價值。同時，要是沒有張嘉玲與陳昱潔的受傷，龔詩雯能有這個賽季的機會被教練及所有人看見嗎？顯然，從這些案例當中，我們可以證明的是，運動傷害並不是全然不好的事。也就是說，我們不能完全否定運動傷害的存在，反而，有時候因為一位運動員的運動傷害，不但能讓其本身心態更加茁壯，還能造就隊友的脫穎而出，也因此球員害怕運動傷害這個論述並不完全合理。這個論點也可從教練的訪談中來加以印證。

### 一、運動傷害的合理性與助力：教練對於運動傷害的看法—康金塗

在與教練的訪談中，教練傳達的是運動傷害一直主導著球隊成績的好或壞，所以可以印證最上面的論點—運動傷害是不可忽略的。另外，運動傷害自然也無法預料，但是可以盡可能做到一些預防。不過，當球員受傷時怎麼辦？

面對啊！不然還能怎麼辦，「不自強沒人幫你堅強」，要軟弱就沒有資格當選手，因為運動傷害只是你當球員的一個過程，還有更多更大的考驗等著你，要是連個受傷都承受不起，那你也許也沒資格當球員。



圖 8 東山女排教練—康金塗

然而，我們認為球員還是能夠有軟弱、無助、沮喪的權力，但你如何盡快從谷底爬起並拾獲甚麼精髓，方是難能可貴。在與東山女排幾位球員的訪談中，他們認為受傷的當下得知沒辦法再與隊友一起訓練、拚戰時，是會讓他們感到非常徬徨無助甚至遺憾的。不過，當然不能一直處在低潮，因為該來的還是會來，只能盡快地走出陰霾，並且記取教訓，不讓同樣的受傷重蹈覆轍，甚至在受傷後更精進自己，跟隊友一起完成夢想，這才使他們真正成長。張嘉羚也提到：「在我國中時也有出現過類似的傷，在場上我會刻意避開當時導致我受傷的動作而影響到我的發揮，後來我也有一直去輔導才突破心房，我告訴我自己：『甚麼傷都出現過了，既然遇到了就該勇敢去面對，害怕其實對我自己一點幫助都沒有』」，也因為有了前車之鑑，所以高三那年的受傷他才能提早回到球場，她也很慶幸有做好防護員給的課表來復健，才能在真正比賽時回到崗位。

## 二、運動傷害的阻力：連霸與運動傷害的關聯

講到連霸與運動傷害的關係，我們另外用 108 學年度的東山女排當例子。那年的東山，他們即將挑戰女排史無前例的四連霸，戰力上來說絕對是沒有問題的，有兩屆國中 MVP 在隊上助陣，當年，他們為了更精進自己的實力，同時也是因為有這個能力，他們到了國內最高排球競技舞台—企業聯賽吸取經驗，不過，因為是面對強勁的學姊們以及外援，加上每個六日幾乎都有比賽，也因此對於高中生來說負荷是不容小覷的。畢竟平時的訓練及比賽已經夠頻繁了，假日還不能好好休息。果不其然，代價產生了，在聯賽決賽前，許多球員承受不了，紛紛傳出受傷的案件，隊上有好幾名主力球員不能以最健康的身體來迎戰四連霸，不是帶傷上陣，就是直接缺席，最終在四強賽中就不幸落敗，也是這幾年來第一次掉出冠軍賽中。



圖 9 108 學年度的東山女排

### 三、運動傷害阻力與助力的共存：挑戰五連霸的雙十國中

雙十國中女排一直以來可以說是東山女排的最強後勤支援，畢業於雙十的學妹們大部分都會直升到東山高中的女排隊繼續為自己的球員生涯鋪路，也因此我們想拿雙十女排 107 學年度那年的故事加以印證。

連霸，對於國中這個年齡層來說似乎是個太過殘酷的詞語，畢竟心智年齡還不是如此成熟。不過，雙十女排卻完成了史無前例的四連霸，並在當年即將挑戰五連霸，當時陣中有兩名 180 公分以上的長人，被俗稱：「雙十雙塔」，兩個長人在網前一起跳，對手根本嚐不到對面的風景。

然而，他們也不負眾望地進到最後的冠軍賽，眼看再一場勝利，他們就要達成五連霸這個榮耀了。

第一局在驚滔駭浪中以 26：24 拿下，不幸的是，雙塔中的其中一塔—潘宣蓉在第二局一次的攔網下來後，不慎踩到對手的腳，翻船的戲碼再度上演，而這次發生在國中生身上，而且是冠軍賽中，潘宣蓉當時三年級，是隊上絕對不可缺少的主力，在她下場治療這段期間，對手本來打得綁手綁腳，卻突然如睡醒的獅子般狂轟猛揍，把雙十的信心重重的壓垮在地，輕鬆的取下第二局。

你們可能會說：「雙塔少了一塔不是還剩一塔嗎？」沒錯，不過剩下的那一塔是國二的學妹，少了學姊潘宣蓉，她似乎扛不住，比賽途中已經面有難色，眼角含淚，直到潘宣蓉再度上場後，儘管她不太能跳，也不能攻擊甚至連最基本的防守都比平時困難，但對於隊上來說有如打了一劑強心針，大家開始



追分，甚至有幾球還被潘宣蓉幸運攔網成功，不過最後依然逃不過運動傷害的魔掌，苦吞敗仗，五連霸的美夢遭中止。

試著去想想看當年的雙十國中真的不具有五連霸的努力跟實力嗎？也許他們真的努力到極致了但還是拿不到五連霸，從這次經驗他們學到什麼？除了球員實力以外，場上突如其來的運動傷害也應該納入平常訓練當中，也就是說刻意去模擬主力球員不在場上的時候，其他人也應該發揮應有水平，而不是只依靠主力選手，當然心理層面也可以下去做努力，相信這次的失敗是往後邁向更多連霸的養分了！有時候，當一個球隊看似順遂的時候也應該去思考，自己還缺少什麼，還有甚麼可以更好，這是這個年度雙十女排學到的事，潘宣蓉的受傷是阻力，也是助力。

## 結語

從上述討論中，我們認為球員害怕運動傷害是不合理的情況，因為運動傷害並不符合「恐懼的對象是不好的」這點論述，它不但能讓運動員本身更加出人頭地，還能反向得迫使隊友成長，所以運動傷害具有其一定價值。然而，連霸與運動傷害有一定的關聯性，要不是為了想延續霸業，大家可能不會用這麼超常的方式來磨練自己，也許回歸正常訓練，不打企業聯賽，東山女排就能順利拿下四連霸。

所以我們認為連霸本身可以產生助力，但若過度重視不合理（類似職業選手）的訓練，而無法讓學生運動員得以適時休息，那它將會變成一大阻力，也

許不可挽回的運動傷害就是這樣伴隨而來。同時，運動傷害卻還可以跟連霸有助力與阻力的相互作用，連霸讓球隊積極備戰，不過卻也背負著隱形的壓力，而往往在自己覺得足夠的當下，可以再多發現在自己的缺點，好比雙十女排的五連霸，從此之後他們也許必須把心理課程納入訓練菜單，或是更加提升板凳深度、模擬主力不在場…等。身為各級學校運動代表隊的教練不得不忽視這些課題。

## 參考文獻

胡天玫（2016）。球員害怕受傷是合理的嗎？收錄於：許立宏、石明宗、洪國朕、李明宗、胡天玫、彭臺臨、游添燈、林華韋、傅志群（2016）運動與人生哲學。臺北市：華騰。頁 119-124。

## 相片來源及出處：

「HVL 高中排球聯賽官方社群專頁」提供

「蔡炫岩」熱心人士提供