



撐起夢想的支架

2013-12-28 記者 魏意綦 報導



當女大生正在為該買哪件衣服而煩惱時，大學一年級的王婉倩卻總是身穿整套運動服，絲毫不在意那屬於女孩們的困擾。在運動服底下，藏著外人無法看見的腰部支架，撐起了一段刻骨銘心的故事。她，曾是一位中國廣東隊的體操選手，而現在正努力練習競技啦啦隊，準備參加二〇一四年的世界啦啦隊錦標賽。

跳躍翻騰中找自信

從四歲到高中二年級，體操一直是王婉倩生活中最重要的一部分，因為幼時身體狀況不佳，所以被父母送去體操學校學習，就此展開她的體操生涯。王婉倩認為練體操最困難的部分，就是堅持下去的毅力。練習平衡木上的跳躍、旋轉以及翻騰動作時，總會面臨無法掌握要領的困境，做十次，十次都會從平衡木上摔落。台上所呈現幾秒鐘的動作，背後都是幾千次的失敗及淚水淬鍊而來。對王婉倩來說，從挫敗中尋找成功，堅持是唯一的方法。



平衡木上短短幾秒鐘的動作，都是幾千次的失敗淬鍊而來。（照片來源／王婉倩提供）

當王婉倩漸漸長大，開始具備獨立思考的能力，不再只是依照教練的指示練習時，她對於肌耐力訓練和基本動作的練習，感到十分痛苦。每天一成不變的訓練模式，令她彈性疲乏，加上體操界的競爭非常激烈，每個體操選手所夢想的奧運舞台，全中國只有六個名額，這樣的壓力，使她倍感灰心。所幸當時有盧利峰教練的指導，給予她基本觀念，告訴她練體操如同蓋房子一般，房子的地基要有足夠的乘載力，上方的房子才會穩固，體操要有紮實的基本功，才能發展出更高難度的動作。

即使沒辦法站上奧運的舞台，她還是參加了中國體操界的盛事——全國運動會，同時也拿到第三名的殊榮。王婉倩表示，練習雖然非常辛苦，但她不後悔走上體操這條路，她很喜歡站在領獎台上的成就感，也喜歡比賽時，台下觀眾注視著台上的自己，學會一個新動作更令她感到無限喜悅，透過體操她找到屬於她的自信。

媒體歷屆廣告

推薦文章

- 變化自如 幕後的聲音演員
- 那些年 爸爸與芭樂的回憶

- 關余膚色 我想說的事

總編輯的話 / 郭穎慈



本期共有十九篇稿件。頭題〈夢想配方 攝影甜點與咖啡〉忠實刻劃一位科技新貴勇敢出走，開設一間攝影風格咖啡廳的歷程和堅持。

本期頭題王 / 洪詩宸



嗨，我是詩宸。雖然個子很小，但是很好動，常常靜不下來。興趣是看各式各樣的小說，和拿著相機四處拍，四處旅行。喜歡用相機紀錄下感動，或值得紀念的人事。覺得不論是風景還是人物，每個快門的...

本期疾速王 / 吳建勳



大家好，我是吳建勳，淡水人，喜歡看電影、聽音樂跟拍照，嚮往無憂無慮的生活。

本期熱門排行



夢想配方 攝影甜點與咖啡
洪詩宸 / 人物



橙色的季節 唯美「柿」界
陳思寧 / 照片故事



老驥伏櫪 馬躍八方
許翔 / 人物



追本溯源 探究大地之聲
劉雨婕 / 人物



變化自如 幕後的聲音演員
張婷芳 / 人物

體操生涯終結

在二〇〇九年全國運動會的選拔中，王婉倩成為廣東隊的代表選手，但是卻在比賽前一周，因為練習使左小腿肌肉斷裂，整隻腳腫大，已經無法單靠麻藥來抑制疼痛；加上腰部因長期柔軟度的訓練，累積成疲勞性的傷害，造成腰部骨頭斷裂。這兩項傷害使她無法參加賽前測驗，因此不能參加比賽。經過醫院檢查，醫生告訴她，她需要在醫院臥床兩年，也由於腰傷嚴重，沒辦法再承受體操帶來的傷害，體操就此成為她再也無法實現的夢想。

當下聽到這消息，王婉倩幾近崩潰。當時在醫院裡，只要一看到電視播放關於體操的新聞，她便立刻關掉電視，封鎖所有外界的訊息，她的個性也逐漸變得封閉。從前她的生命乃由體操所組成，而現在沒有了體操，她的生活就如同行屍走肉一般，毫無目標。

啦啦隊 正面的力量

兩年後，王婉倩的腳傷已復原，但是腰部卻再也沒辦法痊癒，需要透過支架才能保護它不再受傷，支架開始成為王婉倩身體的一部份。後來，因為家人的關係，王婉倩來到台灣，透過之前認識的一位體操教練，介紹競技啦啦隊教練黃羽淳給王婉倩認識，也從此踏上競技啦啦隊這條路。一開始她認為競技啦啦隊非常危險，也不相信休息兩年的自己，可以再成為一位運動員。但是經過短短兩個月，王婉倩就要站上啦啦隊亞洲國際公開錦標賽的舞台。



王婉倩參加啦啦隊亞洲國際公開錦標賽。

(照片來源/搖滾熊啦啦隊提供)

這對當時的她來說，感到非常迷惘，不管是心態還是身體都還沒準備好。在醫院養成封閉的個性後，再次面對人群，感到適應不良；同時因為腰傷嚴重，空中拋投動作被底層接回手上時，會因為撞擊，感到劇烈的疼痛。不過因為具有多年的體操基礎，使她控制身體的能力優於常人，練習也可以很快步上軌道。兩個月的練習時間，她就能做出空中翻騰等高難度的動作，也因此啦啦隊亞洲國際公開錦標賽拿到銀牌的佳績。

有深厚體操基礎的王婉倩，學習速度比一般初學者快速。(影片來源/黃羽淳提供)

但是王婉倩對這樣的表現並不感到滿意，她覺得自己還是有很多缺點，雖然大家都認為，學過體

操對於練習啦啦隊有很大的幫助，很多高難度的翻騰動作能靠自己的力量在地上做出，在空中一定也能做到。但她卻認為體操跟啦啦隊有很大的差異：體操講求的是主動性，也就是需要靠自己的力量產生動力，進而做出跳躍或翻騰動作；而啦啦隊的精髓在於團隊的合作，力量是由底層產生，傳送到上層身上，上層藉著那股力，把動作展現出來。因此王婉倩需要改變練習體操十多年的習慣，對她來說非常困難。

除此之外，一旦學習到更高難度的空中拋投動作，例如空中翻騰加上開腳，伴隨身體旋轉兩圈，王婉倩控制自己身體的能力就會下降許多，一直無法達到理想狀態，身體也會產生奇怪的扭曲。但她並沒有因此感到挫敗，因為隊友會從旁指導她，使她以更積極、正向的態度面對挫折，這也正是她喜歡啦啦隊的原因。雖然在二〇一三年世界啦啦隊錦標賽中，王婉倩因為失誤，而未有完美的演出，但是她樂觀地說：「來參加比賽就是要輸得起。」她會更努力練習，迎接明年的比賽。



雖然王婉倩年紀很輕，卻已經能成熟面對各種挫折。（照片來源／魏意豪攝）

挫折的人生 超齡的演出

人們總認為運動員需要具備良好的體格，加上一點幸運之神的眷顧，然而這些王婉倩都未能擁有。她的腰傷因為日積月累，已經使她放棄練習多年的體操。不只如此，還漸漸侵蝕她的生活，不論久坐或久站都會造成神經壓迫，產生腳部麻痺的現象。即使處在如此糟糕的狀態，她依然勇於追求自己的新夢想—競技啦啦隊，這個運動不只讓她找回生活目標，也讓她的心重新敞開。現在，她已經能用更成熟、泰然的態度去談論昔日種種令她傷心至極的事，面對各種挫折，她也能更理性的面對。王婉倩年僅十九歲，她豐富的人生經歷與毅力，使其在技巧上更臻純熟，以致在競技啦啦隊的舞台上有著超齡的演出，令人刮目相看。



親子野餐趣 草地微旅行

二〇一四年十二月六日，由一群七年級生組成的團隊發起的親子野餐會，在臺北大安森林公園登場。

重機街頭文化 磅礴展出



由雜誌社所主辦的重型機車展「Ride Free 5」，在五股工商展覽館盛大展開，呈現具有速度和藝術感的騎士文化。

▲TOP