

# 攀越巔峰 突破了自己

## 空手道小清新 文姿云

### 始終堅持初衷

因為堅持在這條道路上，讓文姿云可以在空手道之中不斷得到成就感，並且無怨無悔，不輕易說放棄！

文 / 羅怡如 圖片提供 / 文姿云



**空**手道是一種手可以打、腳可以踢、也可以摔的綜合運動競技項目，「場上比的是速度，不能被擊倒，被擊倒就輸了。」乍見文姿云，甜美的外型讓人很難將她與場上那位速度快、攻擊力強且跑跳擊踢樣樣精通的女選手聯想在一起。

#### 找回學習初衷

文姿云與空手道結緣很早，在幼稚園時就開始學習，起初父親只是為了讓



她更健康，對年幼的她而言，練空手道是一種休閒興趣。活潑的文姿云更私下透露，從小就在社區遊樂場和鄰居小男生打成一片，當時有鄰居在學空手道，她就跟著一起去了，那時候她才幼稚園大班。十歲時，她遇到啟蒙教練趙志材，因為感受到教練的熱誠與努力，而追隨他，開始了空手道生涯。文姿云說：「能夠將自己喜歡的東西讓大家都喜歡，這是一件非常不容易的事情，我十分敬佩教練。」

雖然投入空手道，但文姿云並沒有特別突出的表現，甚至有些落後。她說：「當時，很多人升段都是跳級的，考藍帶的時候我考很久，大家都黑帶了，我還沒有辦法拿到。」

有一回父親去看她比賽，成績公布後，父親覺得她沒有用心，一個禮拜三、四天都在練卻打出這樣子的成績，甚至對她說：「如果不想學的話，那就不要學！」父親希望她「至少要知道自己真正努力。」

當時年輕的她無法領悟，尤其見到同儕都在玩，她卻必須比別人付出更多心血練習，難免羨慕也跟著去玩，更將學習空手道初衷拋到腦後。啟蒙教練雖然擔心，卻深信她是一位懂得自己要什麼的人，依然耐心、細心的鼓勵她繼續練習，最後她迷途知返重新歸隊。

真正讓文姿云斬露空手道光芒與大幅進步的契機，是在國二的時候，當時以空手道聞名的內湖高中教練，偶然看到了文姿云練習狀況，邀請她假日可以到內中一起練習，在蘇尚志、姚麗兩位內湖高中教練訓練下，加上環境與對練成員的轉變，讓她有了

很明顯的進步，開始斬露頭角，在國內外各項比賽逐漸打出了好成績。

### 家人男友支持

家人、教練及男友，都是文姿云重要的支柱，文姿云表示，父母親始終無條件支持她的興趣，尤其開始出國比賽時，父親未曾抱怨過龐大的開銷，全然的支持。而男友徐瑋駿是陪她練習的好夥伴，也可說是嚴格的教練。

二〇一四年文姿云拿下仁川亞運空手道金牌，站上人生巔峰，但隔年二月的埃及世界公開賽中首戰落敗，陷入低潮。傲氣的她無法接受落敗的挫折，當她敗部爭銅牌時頹喪到不想再上場，甚至說出一「我不想打了！」當





時，同為空手道國手的男友徐璋駿就罵醒她，「多少人來這邊就想多打幾場，妳現在跟我說妳不想打？我比相信我自己還要相信妳，妳怎麼可以不相信自己！」那場公開賽，她最後拿到銅牌。

事後她檢討自己，也學到面對勝敗的關鍵，「當妳做一件事做了這麼久，過程中或許會想放棄，但是當回頭看看所經歷的一切，想想經過這麼久的努力，難道就此放棄嗎？說不定再往下走就會到終點了，不是嗎？每一場比賽都應該全力以赴，不管過去成績如何，現在的比賽是當下最重要的。」

面對每一場比賽，文姿云想的都是，「場上的感覺就是專注想著我要怎麼做、我能做什麼，而不是去管對手做什麼，思考的是自己該怎麼出拳、該怎麼提高自己的氣勢、該怎麼調配自己的體力。」對她來說，最大的敵人是自己，至於對手的強弱、體格、招式都不是文姿云當下會思考或擔心的。

### 矢志回饋空手道

站在空手道場上，除了靠技術，還要靠敏捷、協調的四肢肌肉，才能襲擊、掃倒對手。每周二至三次的重量訓練是文姿云增加肌肉量的方式，靠著舉重等各種訓練動作，練出一身漂亮卻不誇張的肌肉線條。另外，體重控制也是空手道選手第一個大關卡，「愈接近比賽時，體重控制就可以佔掉我大部分的精神與注意力，我要先

## 文姿云 Profile

生日：1993年9月29日 空手道資歷：20年  
得獎紀錄：

- 2018年 荷蘭世界公開賽對打一55公斤 金牌
- 2017年 摩洛哥世界公開賽 對打一55公斤 銅牌
- 2017年 杜拜世界公開賽 對打一55公斤 銅牌
- 2016年 世界空手道錦標賽 對打一55公斤 銅牌
- 2016年 土耳其世界公開賽 對打一55公斤 金牌
- 2016年 葡萄牙世界大學錦標賽一55公斤 銅牌
- 2016年 摩洛哥世界公開賽 對打一55公斤 銅牌
- 2015年 日本亞洲錦標賽 對打一55公斤 金牌
- 2014年 仁川亞洲運動會 對打一55公斤 金牌

擔心體重會不會超過，而不是我那天比賽的時候要怎麼打，當過完磅之後再來擔心其他的，超過原來的量級就等於是棄權。」

眼下，文姿云以八月的雅加達亞運為主要備戰目標，在保持體能的同時，持續調整戰術的制定與執行能力，希望在亞運能再拿金牌。當然，最大的目標是二〇二〇年東京奧運。

對文姿云而言，空手道猶如她的陽光、空氣、水，也是她紓壓的最好方式。未來，她希望能回饋空手道，讓國際認識台灣，讓更多人了解空手道是什麼，幫助更多選手。