

突破心房

張筑涵 在激流中划出一片天

從國小開始接觸輕艇的金牌選手張筑涵，自曝其實自己很膽小，在激流中很難突破心理障礙，直到遇到法國籍教練 Janos Peterlin 才突破心魔，找回信心，在輕艇這項運動中划出自在的天地。

文／羅怡如 圖片提供／張筑涵

不論是全運會奪金、連續兩屆在亞運輕艇勇奪獎牌的張筑涵，在險惡環境下，總是一個激流、一個激流地闖過，人船一體乘風破浪。對她來說，每一場賽事，就是告訴自己要全力以赴，心無旁騖地完賽。

奪牌賽事時，卻引起家人的反對。因為張

前進夢想

張筑涵來自國內發展輕艇運動重鎮之一的台中，在教育大學附設實驗小學開始選手生涯。回想起與輕艇的初接觸，她表示，因為相當喜愛運動，小學五年級時投入學校拔河隊，對運動的喜好有增無減。到了六年級下學期，學校來了位實習老師，因為是輕艇專長，在老師引介下嘗試學習，沒想到就此練出興趣。

筑涵是家中的獨生女，而輕艇這項運動卻是要在激流中拼命力搏，看家人眼中是危險的。不過，拗不過張筑涵的要求，再加上她也練出了好成績，就這樣從國中開始，就開始了她的輕艇之路。

不過，當她決定要將這項興趣轉換為

升上國中之後，張筑涵加入校隊代表學校比賽屢創佳績，在國三年那年的全國中等學校錦標賽一口氣奪下四面金牌，更在二〇〇九年全運會輕艇競速及激流各拿下一面金牌。在她十六歲時，更首次代表國家參加在廣州舉

2018年亞運輕艇曲道標桿女子K1賽事中，張筑涵奪得銅牌。





平時加強肌耐力訓練。

辦的亞運會，拿下第五名。當時，在她的小心靈中，就已立下在輕艇項目要拿下「台灣第一」，因為她認為輕艇是一項很有機會在國際賽奪牌的項目。

克服心理障礙

張筑涵有個相當可愛的綽號「豬排」，問起她這個稱號的由來，她笑著說：「小學時，同學間彼此很喜歡取綽號，同學將她的名字『筑涵』唸快一點，就變成『豬排』，大家覺得很有趣就一直這樣稱呼她。後來，上國中後，有些同學還以為我姓朱，就一直叫我朱同學。」

輕艇在台灣算是冷門運動，張筑涵從國一正式投入訓練，接連二屆亞運都有不錯的成績，一路走來的確不容易。

儘管是自己喜歡的事，但是看到同學們可以外出遊玩、逛街吃東西，自己卻得一趟又一趟地練著輕艇，心裡還真是五味雜陳。她也有過放棄的念頭，這時反而是媽媽反過來提醒她，既然選擇了就要全心全意、全力以赴，於是咬著牙就這樣一路堅持下去，用行动證明自己選擇的人生道路是正確的。

現在的張筑涵不論在靜艇競速或輕艇激流標竿都游刃有餘，但她自曝其實自己是一個很膽小的人，起初在激流中難以跨越心理障礙。她表示，一開始練習時完全不得章法，也不懂得觀察水流，記得有一次在泰國的場地練習時，在激流中看到反捲浪就很害怕，結果翻船吃水。愈害怕就愈不敢挑戰，當時的張筑涵甚至想放棄輕艇激流標竿，就只參加靜艇競速。因為相較於激流靠技術，靜艇較注重體能，她只要針對肌耐力和爆發力加強。直到遇到法國籍斯洛維尼亞教練，回想起那段情景，「彼得林當時知道我的恐懼，也知道水流是我的障礙，於是他從基礎開始給我很多指導和勇氣，

也教導我要看懂水流並懂得運用水流，才能讓速度變快，這才讓我逐漸克服恐懼、找回信心、恢復水準。」

為勝利而戰

選拔雅加達亞運選手代表時，張筑涵在第三階段選拔落選，當時真是跌破大家眼鏡，連她自己都不太相信。甚至法國教練撥越洋電話問她怎麼了。她只能回答：「是自己努力不夠，且太輕敵了。」為了更專注於練習且尋求指導，在過年前她決定前往法國找彼得琳請益，這也是她第一次沒與家人一起團圓過年。回想起那段自主練習的過程，她感恩地說：「彼得琳很有耐心，很快就找出我的問題，加上他的女友約瑟芬也是經驗老到的教練，點出我的問題。」回國之後，旋即投身第四次的選拔，她告訴自己，在四次的比賽當中，每趟都要拿到第一，最終果然以全勝的佳績獲得國家代表隊的資格。

去年亞運輕艇曲道標桿女子K1賽事中，張筑涵奪得銅牌，賽後她分析比賽結果與場地有關係，上一屆韓國仁川賽事是在靜止水域進行，與平時



法國斯洛維尼亞教練 Janos Peterlin (右) 幫張筑涵克服心魔。

練習場地類似，而雅加達競賽場地是急流，相較於國外有溪流、湖泊等天然練習場地，台灣的練習場地相當克難，她是在賽前幾個月到歐洲移地訓練。的確，她與日本、中國和哈薩克好手過招，最終守住第三名，實屬不



易。
目前擔任東峰國中專任教練的她，帶領一群對輕艇有興趣的孩子。她總是告訴他們，這是一條很辛苦的路，千萬別以為是不愛念書的人來消磨時間。尤其輕艇的練習，是不論冬天、下雨天都要下水，還要學習看懂水流等地理環境，就是來吃苦的，一旦決定就要展現最好的自己。
現階段的她，以取得二〇二〇年東京奧運資格為目標。未來，她也希望朝向輕艇教練的目標前進，得天下英才而教之，為國家在輕艇項目爭取更多榮耀。

張筑涵 Profile

現任：運動員

東峰國中專任教練

學歷：國立台灣體育大學競技運動學系碩士

獎項：2008 年全國中等學校運動會奪下四面金牌

2009 年全運會輕艇競速及激流各一面金牌

2010 年廣州亞運輕艇第五名

2013 年亞洲錦標賽輕艇激流標竿銀牌

2013 年亞洲錦標賽靜艇曲道標竿銀牌

2014 年仁川亞運靜艇曲道標竿銀牌

2018 年雅加達亞運輕艇女子 K1 級曲道標竿銅牌

