

《湖心花園》專欄



訓練很苦 夢想很清楚

文姿云

2018雅加達亞洲運動會金牌

2016奧地利世界錦標賽銅牌

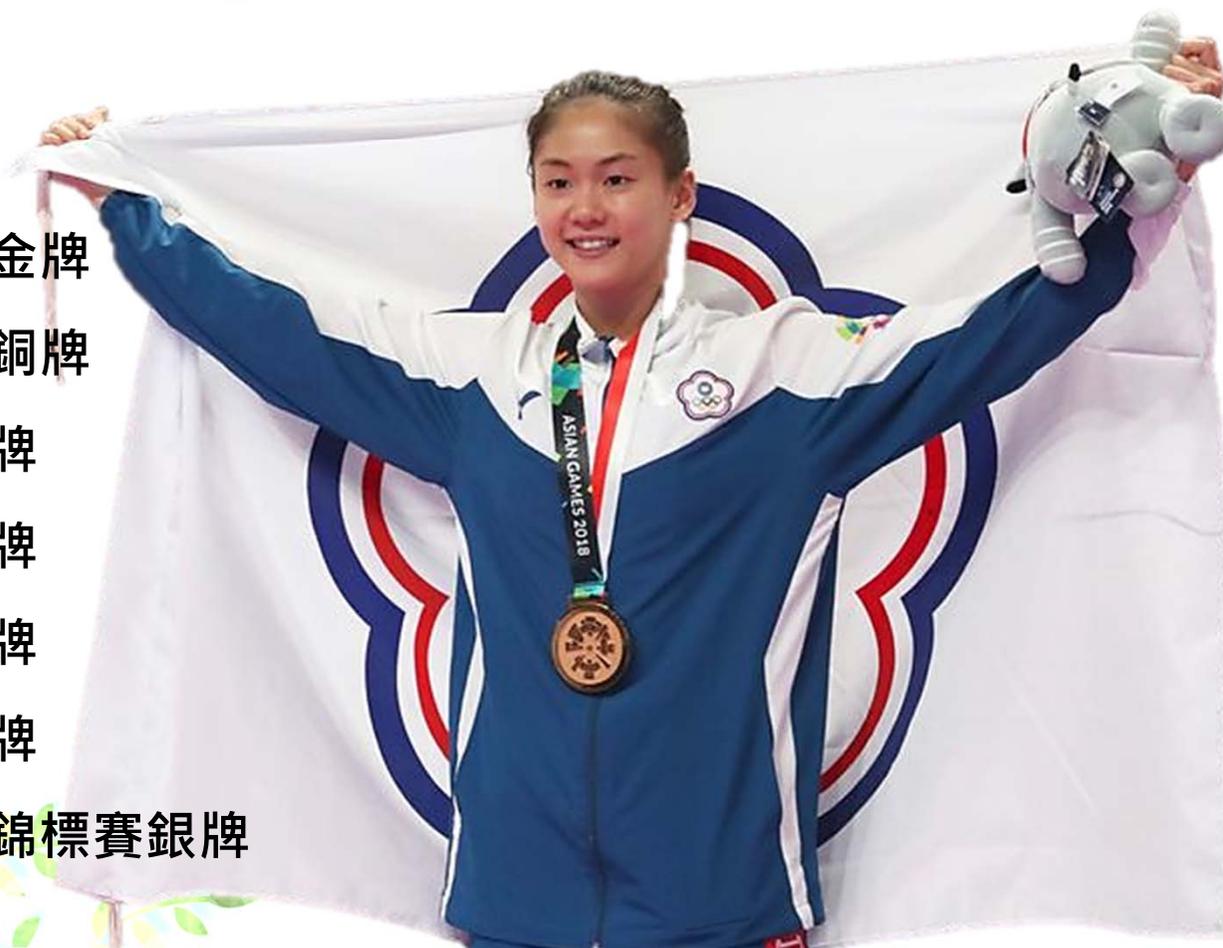
2016世界大學錦標賽銅牌

2015橫濱亞洲錦標賽金牌

2014仁川亞洲運動會金牌

2013杜拜亞洲錦標賽銀牌

2013西班牙世界青少年錦標賽銀牌



永不言退的堅持

淬鍊成亞運空手道女戰神

短短「堅持」2個字，看似簡單，做起來卻很難，但對空手道「女戰神」文姿云而言，這是她一直以來秉持的信念。

訓練過程總是枯燥又乏味，過程酸甜苦辣都有，雖然這麼苦，姿云嘴上卻從沒說過「放棄」這2個字。她強調：「你會分不清到底是汗水還是淚水，當你熬過之後，又是新的開始。」就算再苦，撐下去會知道又進步了，「有成就感的時候，你就會有力氣、動力，去面對接下來每一次訓練」。

教練蘇尚志也表示：「看了文姿云這10幾年，沒什麼特別的，因為空手道要求很嚴格，但不管再怎麼嚴格，都願意堅持訓練下去，要說特別可能就是這點，讓她突出。」

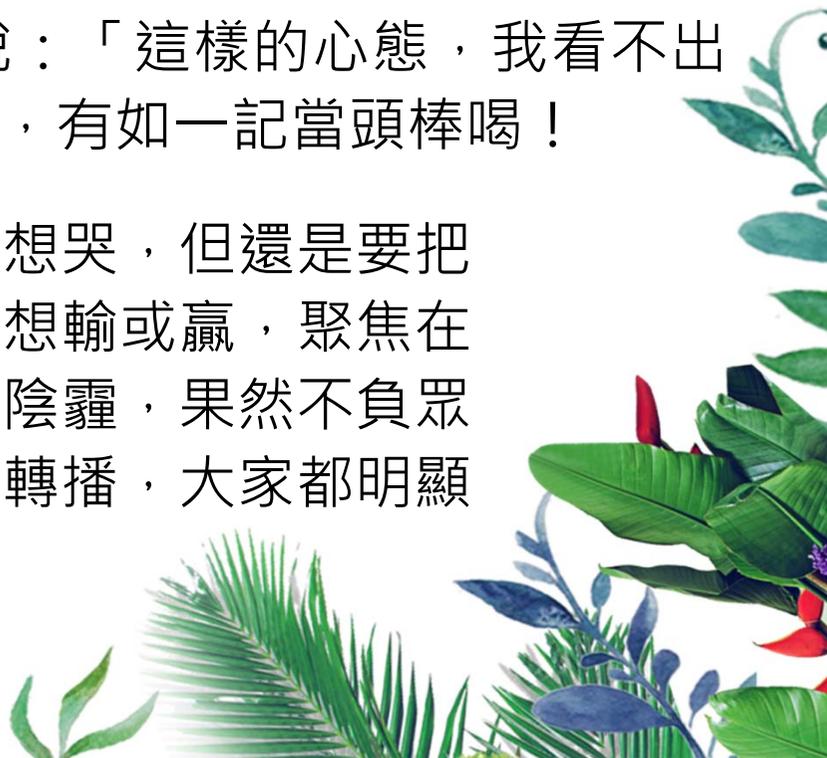


空手道是一種態度！文姿云從谷底堅強站起

然而，2018年初的法國公開積分賽預賽意外出局，讓姿云陷入低潮，「這是今年第一場比賽，我的得失心太重，很想獲勝，心思全都放在『贏』這件事情上面。」沒想到姿云竟然被這股負能量糾纏了半個月之久而掉落人生谷底，「我當時就像是迷路了，連後續的練習都表現不好。」

直到國家隊教練在一對一訪談中對她說：「這樣的心態，我看不出來你是個優秀的選手！」短短的一句話，有如一記當頭棒喝！

「我覺得教練說的很對，雖然當下我很想哭，但還是要把最好的一面拿出來過好每一天，不要去想輸或贏，聚焦在這一秒該做的事情上面。」之後她一掃陰霾，果然不負眾望，「杜拜一戰」強勢奪銅，透過電視轉播，大家都明顯感受到「那個超強的文姿云回來了！」





2018年8月26日亞運空手道女子55公斤級金牌戰，文姿云擊退伊朗女將哈卡莎（Taravat Khaksar），替臺灣拿下本屆亞運第7金。回國後，她代表亞運選手在總統府致詞：「感謝最努力的我們自己，如果我們不夠堅持、不夠堅強、不夠勇敢，那就算有最好的資源，也沒辦法造就今天的我們。」最後說到：「訓練很累，過程很苦，但夢想很清楚，最後的掌聲想獻給所有參賽的選手。」

回首一路走來的苦，姿云臉上掛著甜甜的微笑，「這一切都是值得的，到現在還是。」她也盼望，2年後的東京奧運，能夠再次享受奪金後的喜悅。



文姿云在2018年取得亞洲運動會空手道55公斤級對打項目金牌，並成為亞運史上首位在雛量級完成2連霸的選手。

快拿起手機掃描，
讓我們一起欣賞她在比賽中的表現！

