

國立台灣體育學院圖書館剪輯資料

分類 奧運 來源麗台運動報 日期 93. 7. 22 版面 五版

跑步、對摔 汗水夾雜淚水 攏係金

李曉虹 劉書韻

眼中只有奧運

記者 莊順發/報導

雖然進入國訓中心不到一個月，但柔道隊李曉虹、劉書韻正每天埋頭苦練，從體能到技巧，從跑步到對摔，汗水夾雜著淚水，他們知道，這一切的努力都是為同一個目標，就是在雅典奪牌，為國爭光。

歐洲行 技巧更成熟

體委會在去年就將柔道納入精英培訓計劃中，今年農曆新年時更派出3名亞運銅牌國手劉書韻、王沁方以及楊憲慈3人參加歐洲巡迴賽；這一次難得的經驗讓這些國手們吸收了「歐洲式

的柔道摔法。

原本著重技巧的國手們，可說是典型的「亞洲式」摔法，而「歐洲式」則是偏重體力、肌力強度，經過一趟歐洲行，接觸不同的國家選手後，選手在技巧上也更為成熟，面對肌力型的選手也較為有經驗。

4月在哈薩克的舉行的亞洲錦標賽，劉書韻以積分第五取得女子70公斤以下級參賽權，首度進軍奧運；蔡秀雅則在女子78公斤以上級同樣以積分第五取得參賽權，隨後5月國手選拔賽，連將李曉虹連續2場以壓制拿下一勝，連續2屆奧運取得參賽權。

李曉虹為近年來女子七級指標選手，在國內只要出賽，其他選手就只能搶銀牌，但近年來飽受傷病和心理磨難；1994年廣島亞運前小腿骨折，2000年雪梨奧運前小腿蜂窩性組織炎，去年世大運奪銅後，回國為奧運備戰，不料體能練得大動，擦傷了胃部又感染成蜂窩性組織炎，所幸在師長鼓勵下才決定再給自己一次機會。

李曉虹 傷後更積極

教練吳青華說：「李曉虹經驗、技巧都已經達到純熟的階段，但之前受傷影響到他的體能，同時也讓她產生許多壓力；不過近來她在訓練時展現相當的積極性，只要在動作上更加細膩，成績應該會更好。」

李曉虹則認為，自己的準備狀況還不錯，不過戰事只要一拉長，對於體力差的他來說就會吃虧；不過2000年雪梨奧運在第二輪被判定落敗的經驗，也讓她更有信心可以在今年取得佳績。李曉虹說：「我的目標只有一個，就是要奪牌，最起碼也要奪銅才算達標。」

近年來都身披國手戰袍出征的劉書韻，從小就非常喜愛運動，國小三年級開始一直到國中、高中都是柔道隊的一員，2002釜山亞運、2003亞洲杯等一連串大賽，她都為我國摘下銅牌。今年在歐洲的移訓，更讓她融合了歐、亞打法，剛中帶柔、柔中帶勁，讓她順取舉得進軍雅典的機會。

劉書韻 上場殺氣足

教練吳青華說：「企圖心強、場上充滿殺氣，是劉書韻的最大優勢，特別是隅返及內腰掃腿兩個動作，做的一點都不比男生差，也是她取勝的關鍵招式；但連續動作執行不夠完整，將是她對戰的致命弱點。」

劉書韻淡淡的表示，一切都按計劃在訓練，而且都在掌握中，很有信心可以在奧運取得佳績，特別是我幾個絕招，都有一擊致命的機會。劉書韻說：「既然要去奧運了，目標當然是奪牌，目前就先以銅牌為主。」

教練吳青華說：「這幾周集訓下來，兩名選手明顯看得出來很拼，企圖心與積極性都相當強，而且兩人調整的愈來愈好；目前只希望她們不要受傷，訓練、比賽時多用腦筋，用心思來贏得比賽，進而奪牌為國爭光。」



要在雅典為我國爭奪獎牌。記者莊順發/攝
↑李曉虹(左)、劉書韻(右)目標一致，都



選手小檔案

姓名：劉書韻(左圖左)
出生年月日：69年10月12日
身高：170公分
體重：70公斤
參賽量級：女子70公斤以下級
目標：銅牌

姓名：李曉虹(右圖右)
出生年月日：68年2月1日
身高：183公分
體重：130公斤
參賽量級：女子78公斤以上級
目標：銅牌

