

國立台灣體育學院圖書館剪輯資料

分類 之 道 來源 中國時報 日期 97.10.27 版面 C三版

▲和美實驗學校柔道隊奪得全國高中男子總冠軍，訓練過程有汗有淚。
(吳敏菁攝)

水中練巧勁

泳池特訓 造就全國柔道冠軍

吳敏菁／彰化報導

和美實驗學校柔道隊成軍五年，今年在七年級生、教練張力元訓練下，獨創在游泳池訓練體力，第一次摘下全國總冠軍，選手們拚盡汗水，終於流下開心的眼淚。

今年全國柔道錦標賽閉幕，和美實驗學校跌破所有人眼鏡，摘下全國冠軍，年輕的七年級教練，摔出了奇蹟。張力元父親也是柔道國手，但媽媽重視學業成績，哥哥、姊姊成績好，總讓他覺得不如人，國中投入練柔道，才找回自信。

曾經自卑過，張力元特別懂得鼓舞舞人心，三年前從輔大研究所畢業後，當上和美實驗學校教練，學校選手都很叛逆，一身勇武不服人，曾叫張力元吃足苦頭。

張力元說，好鬥孩子，不是本性壞，是找不到人生著力點、不服氣而憤怒，他除了傳授技藝，也心理輔導，朝夕和選手搏感情，必要時要出一「霹靂手段」。為傳遞柔道精神在以柔制剛，靠得不是一身蠻力，張力元別出心裁在游泳池訓練，選手穿泳衣，要摔倒對方，不但沒衣領可抓，還得克服水的阻力，鍛鍊出真正的勁道。

不知情同學愛笑，這一群人在水中扭來打去當有趣啊？選手回說：「楊過也在海潮中練成黯然銷魂掌！」他們果然功力倍增，一口氣奪得高中男子團體冠軍和個人一金二銀二銅好成績。

榮獲三級金牌傅文君，在單親家庭長大，為當兩弟弟好表率，常給自己莫大壓力，卻總是太緊張，老和金牌擦肩而過。張元力不時給予心理建設，傅文君終於放鬆心情奪冠。

