

## 國立台灣體育學院圖書館剪輯資料

分類 奧運 來源 民生報 日期 850722 版面 二版

《金牌背後》

## 土法煉鋼 有效

大陸嚴格培訓重量級選手 造就柔道霸業

特派記者 鄭清煌／特稿

●遼寧柔道女將孫福明昨天摘下奧運金牌，除了苦練、苦練再苦練，全憑「土法煉鋼」。

大陸的柔道發展始於八〇年代初，比日本、歐洲列強起步晚，但擷取摔跤、武術等中國傳統技擊運動精髓，融合東瀛和西方訓練要訣，自成一格，不到五年就向國際進軍，八四年世界賽高鳳蓮拿到無限量級銅牌首開紀錄，第一量級女將李忠雲再接再厲，八七年世界賽、八八年奧運示範賽連續摘金，九二年奧運第七量級莊曉岩封后，大陸以驚人的速度竄升為柔道強權。

尤其女子重量級專門從蒙古和東北挑選體型高大的鄉村姑娘，

施以嚴格訓練，相繼培養出高鳳蓮、莊曉岩、劉愛香、吳衛鳳、冷春慧、張穎、孫福明等名將，都在世界大賽拿過獎牌。

大陸除了人口多、選手來源不虞匱乏，選手為了出路肯接受苦練外，「國家體委」柔道負責人郭仲恭和教練劉玉琪等人長年累月思索、研究，功不可沒。

以本屆奧運備戰為例，大陸隊去年冬天在天津西青集訓時，由於體育館內暖氣設備不夠，冷得像冰窖，不適合練習而且容易受傷，結果從時下年輕人愛去的釣魚場，聯想出在館內搭建帳棚的點子，形成「館中館」的奇觀，而且出現意外的效用；外邊冰天雪地，裡面汗流浹背，並因空間密閉、選手多，空氣含氧量急驟

下降，就像在高原訓練一樣。

第二招是將破輪胎、鐵條、軸承等別人眼中的廢物改造成體能訓練工具，如橡膠輪胎皮彈性強韌，用力拉扯有助提高肌力，甚至拼裝出五台「機器人」專供選手練習如何「搶手」。

第三道秘方是「男幫女」，將女子訓練男性化，世界各國多少都採用，但大陸堅持拋開性別差異，強力實施特別奏效，男選手每天真槍實彈和女隊員對練，提高訓練的難度和強度，和應付西方強悍對手的膽識。

昨天孫福明旗開得勝，不但意味女子重量級霸業依舊，也顯示今年奧運戰果可能超過上屆，往後還有冷春慧、第一量級李愛月具有摘金實力，尤其李愛月九三年漢彌頓世界賽、九四年廣島亞運、去年千葉世界賽三場決賽都輸給日本國寶田村亮子，這回精心研究她的動作習性，決心要滿雪前恥。

## 墓地練膽 高見

張豐緒與吳京談練兵 各說各話

奧運採訪團記者 蘇嘉祥  
／亞特蘭大二十日專電

●新任的教育部長吳京，今天興致很高，全天在世界會議中心的場館看中華選手比賽，中華奧會主席張豐緒和他談話時，表示訓練選手有時得讓他們在半夜的墳墓場跑步，練就大的膽量才能應付國際比賽。

吳京在上午九時就到了柔道場，他等了一個多小時看重量級選手葉雯華的比賽，看到中華選手和加拿大選手比賽過程裡，明顯地攻勢較多，但是後勁不足，一次進攻未得手反被壓制，覺得可惜，但仍鼓勵這位選手再接再厲。

下午二時半在舉重場，他和奧會主席張豐緒不期而遇，第

一級中華選手王信淵抓舉第二、三次都沒有成功，吳京覺得選手訓練不夠，張豐緒認為我們選手膽識不夠，南韓柔道選手，利用晚間到墓地長跑練膽量的作法可作為參考。

張豐緒認為我們的選手普遍容易怯場，上陣時缺乏狠勁，除了國際比賽經驗不足外，訓練方法也有修正必要，大體來講是體耐力不夠，另一方面在技術方面應可從增加膽識、強化意志著手。

王信淵後來在挺舉三次都成功，名次一下子猛跳到前面，吳京部長在比賽過程中數度興奮地握拳上揮，高興得有如小孩，賽後他特地到後台和王信淵及教練蔡溫義握手，鼓勵他們。

奧運獎牌統計表

	金牌	銀牌	銅牌	計
大陸	2	2	0	4
法國	1	0	1	2
比利時	1	0	1	2
愛爾蘭	1	0	0	1
義大利	1	0	0	1
波蘭	1	0	0	1
俄羅斯	1	0	0	1
紐西蘭	1	0	0	1
土耳其	1	0	0	1
德國	0	2	3	5
美國	0	2	1	3
古巴	0	2	0	2
巴西	0	1	0	1
西班牙	0	1	0	1
保加利亞	0	0	2	2
匈牙利	0	0	2	2
澳洲	0	0	1	1
南斯拉夫	0	0	1	1
小計	10	10	12	32