



▲對華爾夫婦的照顧，劉碧瑜(中)銘記在心。  
(本報記者張福興攝)



# 讓箭替你說話！

## 華爾悉心調教·劉碧瑜破繭而出

本報記者 呂美娟

近四、五個月來，為劉碧瑜做了許多心理建設的美籍射箭教練哈帝華爾說，「今晚請她吃客冰淇淋慶賀一番，然後，我們要忘掉亞洲杯的小小勝利，開始為奧運準備！」

赴印度加爾各答前夕，劉碧瑜和幾位射箭好友到華爾家，由華爾的太太李龍珠燒了豐盛的晚餐餞行，華爾則以他本人在世界杯拿金牌的心得，加強劉碧瑜的心理建設。

華爾這些年來中文愈講愈流利了，但是為了讓劉碧瑜充份了解他的意思，還是由李龍珠解釋清楚。他告訴劉碧瑜，如果一開始就射得不錯，知道自己能夠駕馭弓箭，那就稍稍放鬆一下，以後只要照常練習的方式去射就好，沒有必要害怕。

這話聽起來簡單，卻隱含深意。射箭運動受情緒波動的影響很大，往往一開始射得不錯，覺得奪標有望時，選手就會愈是求好心切、愈要求自己集中精神，反而帶來壓力，造成失常。華爾的「放鬆一下」贈言，真的給劉碧瑜帶來好成績。

當然先決條件是她已擁有不錯的技巧與經驗，這是在嘉義家職，在左營訓練中心長期鍛鍊出來的。

北上來體育學院就讀後，劉碧瑜經常找華爾指點，一天射至少三百支到五百支箭，目的就是要把練習的一切感覺，包括姿勢和時間的掌握，都變成一種生理習慣，讓自己在比賽時也能遵循這個習慣去射。華爾說，劉碧瑜是他所看過的我國選手中，放箭速度最一致的選手，比賽和練習幾乎沒有差別，而其他選手往往一

比賽，放箭的速度就變慢了。

劉碧瑜說，經過華爾的調整，她原以為十月的區運會成績就會突破，結果區運成績並不好，令她感到失望。但事實上她的真正目標在亞洲杯，高潮能出現在亞洲杯，自然再好不過。

韓國選手是劉碧瑜此行的主要目標，在練習場看到素未謀面的金水寧、朴美敬等人練習，使她燃起旺盛的鬥志。她說，可惜五十公尺射得太差，全項還是敗在韓國人手下，尤其發生瞄準器鬆掉而不自覺的情形，更讓她覺得自己要加强的地方還很多。

華爾曾告訴劉碧瑜：「讓箭替你說話！」現在劉碧瑜很能體會這句話的意思了。她說，今後她更注意學會不受外界毀譽的影響，射箭是她自己的興趣，是她自己的運動。

昨天，劉家老爸第一次到機場接已經五度出國的女兒，這位退伍軍人，對女兒能以這種方式為國爭光，感到很高興。

華爾很高興與劉碧瑜終於破繭而出，但是他要求她快點忘掉亞洲杯，這是八八年，漢城奧運還等著她！