

## 國立台灣體育學院圖書館剪輯資料

分類 射 箭 來源 民生報 日期 740128 版面 一版

韓國射箭女將 奧運金牌得主  
徐香順暢談百步穿楊術

【本報記者 熊民豪專訪】韓國女子射箭選手徐香順如何在奧運會中贏得金牌？她說：這得歸功於平時正確的訓練。

現在左營參加訓練的

徐香順說，射箭和其他運動項目有些差別，參加射箭比賽除了需要體能和技巧之外，更需要冷靜的頭腦和果斷的精神，張弓拉箭固然需要體力，如何適時地將箭

矢發射出去，則依賴經驗智慧和果敢的決心。她說：弓張得太久，可能會導致雙手脫力，太短又可能瞄得不夠準，時間控制得不恰當，都會導致箭矢失去了準頭。

韓國射箭隊的訓練課程除了射靶之外，還包括重量訓練、循環訓練、伸展訓練和意象訓練，前兩者分別是訓練肌力和心肺，伸展訓練在於訓練選手筋骨靈活，意象訓練則是鍛鍊選手張弓拉箭以及適時發射，徐香順說，上述各種訓練固然皆不可或缺，但她認為意象訓練最為重要。

所謂「意象訓練」，是選手閉上眼睛利用想像去瞄準靶位，由於女子比賽七十、六十、五十和三十公尺靶位距離的不同，弓的角度也有所差別，選手閉目瞄準，如認為已經對準紅心，立刻發射。

她說：這種訓練使她練就了適時發射毫不猶豫的習慣。

徐香順去年奪得奧運金牌，有許多人深感受意外，但她的教練金亨鏐卻認為是預料中的事。

金亨鏐說，比賽之前，他認為韓國隊的徐香順、金珍浩和金美英三人之中必有一人奪得冠軍，結果果然不出所料。

徐香順從一九八二年曾經首度應選韓國國家代表隊選手，但三個月之後遭到淘汰，後來再度廣選為國手，功力大進。

金亨鏐指出：徐香順平日練習非常勤快，即使現在已經是奧運金牌選手，依然十分勤奮。

