

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

7.70.228

版面 二第

比賽如吃飯 拿牌是應該

韓國射箭隊的世界水準並非偶然，他們一天練十個小時，還要坐禪、印象練習……。

本報記者 呂美娟

韓國射箭隊昨天結束在左營的移地訓練，究竟這支世界級的運動團體，為我們帶來了什麼？

據韓國隊教練朴敬來說，因為去年世界錦標賽未能實現奪取金牌的目標，檢討原因，認為敗在不熟悉晉級制。因此去年一年，他們盡量多比賽晉級制，全國性的比賽就有十五次，果然成績大幅度進步，在無風狀態下，他們決勝局的平均成績已達三百三十分。

朴敬來說，其實成功沒有捷徑，多練習、多比賽而已。以我國選手的水準來說，如果要躋身世界級，至少一天也要練上十個鐘頭才夠，韓國選手的訓練量差不多都如此。

但是練習，並不是在射箭場上麻木地射箭而已。朴敬來說，他們的訓練課程分成心理、體能和技術訓練三部份，現階段以體能訓練為主，心理訓練為輔，愈近比賽，技術訓練的比例就增多，這樣可以逐漸把選手的身心狀況，調整到高峰。

韓國隊的心理訓練是最令人感興趣的一部份，因為他們的射手雖然年輕，卻顯得非常穩健。朴敬來說，每天選手醒來以後早餐之前，他們會先慢跑四公里左右，然後展開坐禪和印象練習兩種心理訓練。

坐禪主要目的在澄清思慮，以每次十秒左右的深呼吸，靜坐十五分鐘，等人整個沉靜下來後，再開始印象練習。

印象練習的方式，是由教練先把擬好的訓練課表交給選手，為他們假設各種比賽時可能遇到的狀況，讓他們用思考的方式，去想像自己該如何應對；有時候就徒手站在發射線上靜思、做動作。

在體能訓練上，韓國隊十分重視重量訓練，還設計了一套配合射箭的特殊訓練法。來華之初，訓練量很重，後來減輕了一些，但一週仍有三次，這是支撐他們長時間練習、比賽的體力基礎。

此外他們隨時可能測驗的做法也值得借鏡，以一位教練帶的六位選手間的比賽來說，一天比賽二、三次都不稀奇，而且常常是出其不意地說比比，把選手訓練得視比賽如家常便飯，縮小練習與比賽之間的差距。

韓國隊對左營射箭場很滿意的一個原因就是風大。朴敬來說，既然射箭比賽勢必要受風的干擾，唯一的應對之道就是盡可能在平時就適應各種風速、風向，才不會臨時手忙腳亂。尤其晉級制決勝局都是九支箭就換距離，不像以前有時讓選手臨場慢慢摸索，這種訓練更形重要。

韓國隊漢城奧運的目標是包辦四塊金牌，但朴敬來說，晉級制的運氣成份實在很大，雖然他有自信他們確實世界一流，但比賽結果如何，還是只有等著瞧了！

