

國立台灣體育學院圖書館剪輯資料

分類 柔道

來源 民生報

日期 820305

版面 四版

柔道北京移訓歸來收穫多 彼岸選手練得勤 精神沒話說

記者 許瑞瑜／報導

●甫自大陸移地訓練歸來的我國亞奧運柔道培訓隊教練紀俊安表示，大陸隊以體能帶動技術及

利用假人協助訓練的方式相當特別，同時大陸選手自動自發的練習態度更是令他印象深刻。

紀俊安上個月27日與張守忠、劉輝煌三名教練帶領28名東亞運柔道培訓選手，至大陸北京光彩體育館進行為期近一個月的移地訓練，根據他的觀察，大陸對女子柔道較有把握，目標在拿下七級中的四級冠軍，至於我國女子隊則可望拿下四面獎牌。

紀俊安指出，大陸隊由五名教練輪流訓練，體能訓練是他們非常重視的一環，他們將以往為四方形的石鎖改良為圓形，稱為「胡鈴」，不同量級的選手持不同重量的「胡鈴」練習基本動作，經過一段時間的訓練後，選手力量加強、速度進步、技巧也跟著精進了，成效不錯，紀俊安特地攜回一對胡鈴，研究這套方法是否適用於我國選手。

