

國立台灣體育學院圖書館剪輯資料

分類 手 球 來源 民生報 日期 740423 版面 三版

本屆中正杯國際青年手球賽，韓國男子隊所表現出的狠、穩、準、快，予我手球界印象深刻，除了身材是東方球隊先天的缺憾外，無一不是世界一流球隊的水準。

到底這支韓國隊是如何組成，如何訓練的？

韓國男子隊總教練徐康錫指出，韓國手球協會為了準備參加八六年亞運及八八年奧運，組成一個強化委員會，負責準備工作。

徐康錫是韓國慶熙大學第一代的足球教練，並擔任慶熙大學手球教練十二年，目前是強化委員會的委員。

這強化委員會在全韓各地的比賽中，經仔細的觀察後，自各優秀隊伍中精選卅名好手為亞運及奧運的儲備選手。

平時，這批儲備選手分屬各母隊隨隊訓練，寒、暑假時則到泰陵村去進行一個月的集訓，等到亞運、奧運比賽前，再由這批選手中選出正式代表隊作較長時間的集訓。

來華參加中正杯國際青年手球賽的韓國男子隊，就是由這三十名儲備球員中選出合格的十四名球員，集訓兩星期之後前來赴會。

徐康錫表示，這一支青年代表隊，實際上可視為韓國第二代表隊，參加中正杯國際賽，旨在增加比賽經驗，磨練戰技。

韓國隊教練金成憲指出，這一支隊伍實力還是弱了些，因為另外有兩名適齡好手要準備參加在香港舉行的國際手球賽而沒能前來參加比賽。

金成憲是韓國參加一九七六年蒙特婁奧運的手球國手，目前擔任韓國成均館大學手球教練。

金成憲表示，東方人體型較小，必須在速度、基本動作與團隊系統戰三方面來彌補身材的不足，韓國女子隊得到本屆

狠穩準快 彌補缺點 躋身一流

韓國手球訓練方式值得借鏡

剛志姚 者記報本

度的要求，所有球隊都利用十二月至一月這三個月的時間作冬季體能訓練。

冬季的體能訓練中還包括了重量訓練以增強肌力，但是重量訓練會使肌肉負起糾結，所以重量訓練後還有鬆弛肌肉的訓練，以免肌肉異常發展。

金成憲表示，他對這支韓國隊的速度感覺是不滿意，因為兩週的集訓不能使系統戰的傳接速度與走位配合的速度達到理想的程度。他表示一支較好的大學手球隊，速度的表現要比這支韓國青年隊還要快。

金成憲強調，韓國的手球水準在亞洲屬第一流，原因是：①注重速度、②斯巴達式訓練、③精神、毅力、鬥志的訓練培養。

韓國青年隊中的③姜在根，是有目共睹的靈魂人物，身高一八三公分，體重七十六公斤，今年十九歲，是慶熙大學體育系二年級學生。

姜在根高二時即代表韓國參加亞運手球賽，此外還多次代表韓國參加亞洲杯、奧運會外賽、埃及邀請賽，去年洛杉磯奧運賽在根是韓國代表隊的翼鋒。

姜在根在對瑞典隊的比賽中獨得十二分，是韓國擊敗瑞典得到中正杯亞軍的大功臣，他的腳法靈活，長射威猛，而且

射點極準，對丹麥一役他又獨得八分居全隊之冠。

姜在根表示，他的球技是在高中時期打下的基礎，在高中時期遇到一位好教練，採用斯巴達式訓練，每天至少用棒子揍他十五下屁股。

其實姜在根的球技並不是打出來的，以步法為例，訓練方法之一是利用欄架，左右繞行；射門的射點教練有重點訓練，並且要求球員要射門時，先研判守門員的動作及位置，找出空檔與最佳角度射門。

高中時，姜在根每天訓練三小時，最先的一個半小時練各種基本動作，再練團隊攻勢，最後跑四千米作結束，冬季再作體能訓練。

在他們的訪問談話中，兩位教練在訓練方法上作了相當的保留，但由他們的敘述中可知韓國的手球水準高，原因有：①斯巴達式的訓練方法。②基層教練對球員的根基紮得好。③有很好的體能訓練。④基層教練善用腦筋，運用各種方法來強化基本動作，高層次的教練則著重在系統戰的訓練及速度的發揮。

國內的手球教練，或許都有做到這些要點，差別在做得不夠罷了。

手球隊伍賦歸

【本報訊】帶著對台北陽光的依戀，參加中正杯國際青年手球賽的各支外籍隊伍，分別於昨（廿二）日與今日賦歸。

除了日本女子隊外，其餘六支外籍隊伍都在昨天離華，日本女子隊定今天上午返國，各隊離華時，溫暖的陽光都大方地露臉送行。

中正杯國際青年手球賽本月十七日起在台北體育館舉行，廿一日閉幕，有七國十一隊參加，男子組的名次為：①丹麥、②韓國、③瑞典、④國光、⑤呂光、⑥義大利。女子組的名次為：①韓國、②荷蘭、③國光、④日本、⑤呂光。