

## 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 770202

版面 三版

# 韓國國箭隊

## ！ 成 功 的 小 秘 密

### 閒 來 摺 紙 練 手 巧 練 眼 快 練 心 靜

田徑女傑紀政在一支電視廣告上，有句名言：「韓國射箭代表隊，也有一個成功的小秘密。」

韓國射箭運動能在短短十年內躍居世界第一，大家都很好奇。幾年來，我們得知韓國如何設置獎勵制度，如何普及運動水準，如何發掘選手，以及如何強化訓練，但是真正使韓國射箭運動起飛的，應該是他們那種處處用心，力求完美的精神。

前天韓國射箭代表隊來華集訓，在等飛機、等行李的時候，只要一有空閒，只見選手們每人拿出一個便當大小的盒子，裡面裝滿裁成一吋見方大小的硬紙片，靜靜地坐在那兒摺紙。

初看之下，我們可能以為韓國射手童心未泯還愛玩摺紙，後來具滋晴透露，這是教練交代大家的，目的是利用時間，練習手巧，練習眼睛專注，練集中精神，而這些就是一個成功射手必備的條件。

韓國運動教練一向給我們很嚴厲的印象，殊不知他們粗中有細，想出來的各種輔助訓練方式，簡直聽都沒聽過，細想之下卻真有深意。

這只是韓國隊來華的一天，聰明的射箭教練及選手，應該懂得利用近一個月的集訓機會，多發掘韓國隊成功的小秘密，

為自己的成功鋪路。

本報記者 呂美娟

