

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 780624 版面 三版



射擊隊 整裝待發 世界盃 八強有望

【本報訊】中華射擊代表隊目前正在左營訓練中心秣馬厲兵，定廿七日啟程赴瑞士洛桑參加第卅五屆世界射擊錦標賽。

第卅五屆世界盃定於七月四日至八日在瑞士洛桑舉行，為今年度規模最大、水準最高的射擊盛會，各國都已積極備戰多時。我國代表隊自五月中決選產生後，即展開集訓，希望能比上屆世界盃有更出色的表現。

上屆世界盃在澳洲阿德雷德舉行，我國女子團體名列第九，個人以劉碧瑜第十八名成績最佳；男子團體名列第十三，個人未躋身廿四名內。

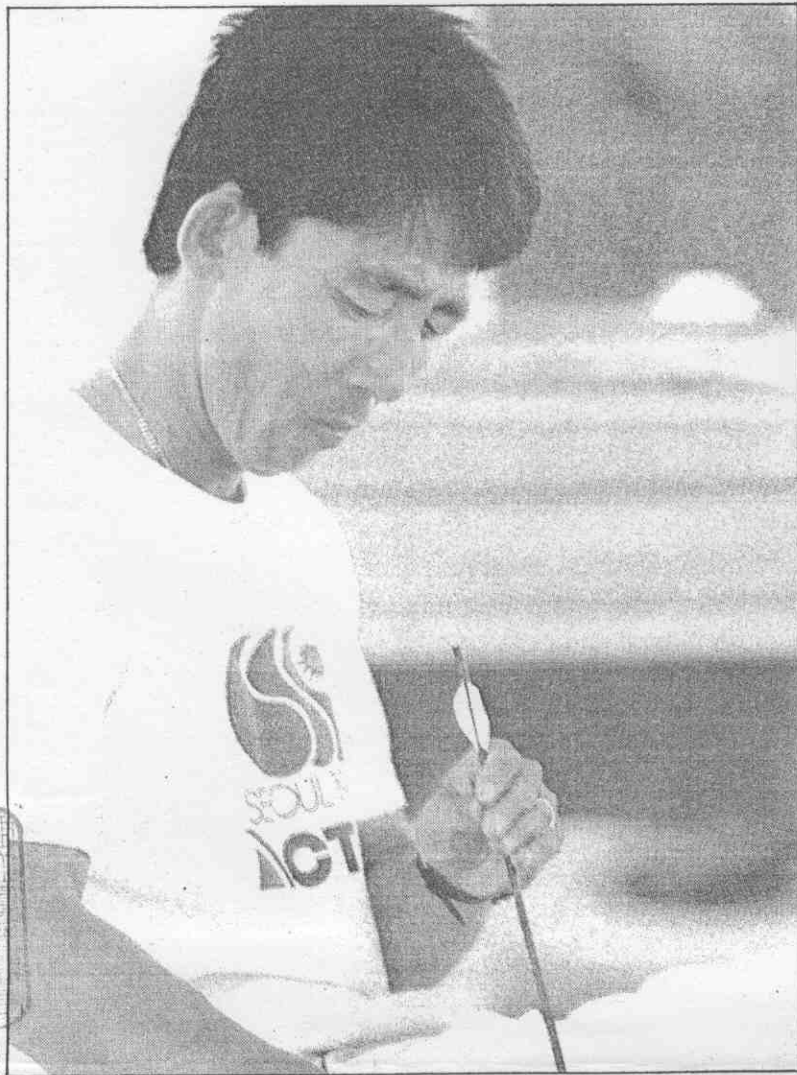
代表隊定下週一下午三時在全國體協接受授旗，男選手有邱炳坤、顏滿松、胡培文、范揚智，女選手有賴芳美、秦秋月、周明熙、林婉玉。教練傅恆霖說，若發揮平均水準，男、女團體可望躋身八強之林。



↑新秀林婉玉潛力足，經驗尚待磨練。



↑大近視的范揚智練習甚勤。



↓金亨鐸教練對器材良窳十分重視。↑賴芳美專心調弓具。

靜坐冥想 印象練習 肢體放鬆 射擊隊集訓 這回不一樣！

在韓籍教練金亨鐸及體育學院教練傅恆霖的攜手合作下，中華射擊代表隊經歷了一個多月「不一樣」的集訓，為第卅五屆世界盃做準備。

距比賽還有兩週，在以往，這個階段代表隊的練習量往往更大，並經常計分做測驗；而這回卻自十九日起開始模擬世界盃期間的作息，增加自由練習時間，加強放鬆訓練，愈近比賽練習的份量愈少。

傅恆霖和金亨鐸都認為，到這個時候最重要

的課題是集中精神，而臨場表現其實還是看選手自己，所以增加自由練習時間讓選手學習自我調整。

靜坐冥想與印象練習，因此成為這兩週的重要內容。韓國頂尖射手以靜坐來集中精神不是什麼新聞，但我國射手直到這次集訓才切實認真執行。通常教練會讓選手面向靶，坐在涼棚下的坐墊上，閉上眼睛，隨口令以腹部深呼吸十分鐘；印象練習則是徒手站在發射線上，閉眼做動作，同時想像自己射出完美一箭時的各種細微動作，有缺點立即糾正，再三反覆。

至於放鬆練習也有一套方法，幫助選手在發生失誤時迅速鎮定下來。金亨鐸要射手想像自己在一週四週漆黑的電梯裡慢慢下沈，再緩緩上升；最近他們常常每射三箭便放鬆一次，反覆三次。

這些過去我們較忽略的心理調適工作，因為實施的時間不長，也許在這次世界盃還不能收立竿見影之效，但長期做絕對很有幫助。除此之外，做操、跑步和過去沒有太大不同，但金、傅兩位教練都更強調伸展操後的互相壓筋、互相按摩，這部份花的時間相當長，目的也在協助放鬆肌肉，同時減少受傷的概率。

由於集訓的時間不長，教練們都暫不更改選手射型，除了有明顯缺陷的略加修正外，大致還保持原樣。

不一樣的集訓，能否帶來不一樣的成績？金亨鐸笑而不答。

本報記者 呂美娟

●到我國任教之初，韓籍教練金亨鐸費心最多的就是器材的調整，他細心的程度，是國內教練、選手前所未見的。「工欲善其事，必先利其器」，金亨鐸的用心良苦，選手們都銘感在心。

金亨鐸不但自己動手，還動員從他擔任射擊教練以來的搭檔——太太，一起製做弦綫，測試箭的飛行穩定度，力求代表隊以最佳器材上陣。

(呂美娟)