

國立台灣體育學院圖書館剪輯資料

分類 IX 來源 民生報 日期 871101 版面：二版

《從區運看亞運》系列之四 / 柔道

封閉式苦練 恐適得其反

出國比賽「透透氣」有助戰力提升

●柔道被評估在亞運有希望摘金，十名國手可拿五面以上獎牌，但從區運的表現和他們的反應看來，如果再採封閉式苦練，不配合營外訓練，恐怕生、心理都會過度疲勞，效果適得其反。

柔道每次亞、奧運前集訓都很投入，獲得有關單位肯定，

這回備戰亞運，還是一天練三次，訓練量相當重，而且一周練五天半，一段時間下來，選手私下都反映體能有進步，但休息不夠，開始感覺疲勞，而每天面對同樣的環境，心情也愈來愈悶。

事實上，柔道應該是很開放式的運動，除了靠苦練，還注重經驗、情緒管理、科研的配合，這些都無法在封閉式的訓練環境中獲得，必須靠比賽、觀摩和專家指導，最有效的做法是安排到營外「透透氣」，和不同對手對練，甚至出國參加比賽，以戰養戰；大陸、日本、南韓等勁敵就是這麼做，他們除了集訓，也到歐洲、亞洲參加許多國際柔總A級大賽。

現在中華柔協理事長改選拖延一年多，協會經費拮据，主事者也不願多事，體委會、全國體總應該主動伸援，補助他們在亞運前參加至少一場國際賽，吸收經驗、調整心理，否則起碼可巡迴到台灣體院、台北體院等柔道重鎮進行友誼賽，不要再「閉門造車」。（鄭清煌）

