

國立台灣體育學院圖書館剪輯資料

分類 亞 運 來源 民 生 報 日期 790826 版面 三版

↑女子射箭具有團體前2名實力，4金釵劉碧瑜(左起)、秦秋月、賴芳美、林宜瑩狀況穩健。

氣定神閒 泰然自若 射箭 練就平常心

●「吃得苦中苦，方為人上人」，形容射箭隊勤練不輟、矢志締造佳績的情景最恰當。

第1位應聘來華的韓籍教練金亨鐸，帶兵之道不似角力「魔鬼教練」徐薰教嚴謹，但是實事求是、一絲不苟的原則同樣不移，選手耳濡目染後也深受影響，最明顯的例子是動、靜分明，練習時氣定神凝，不為外物所動，卸下弓器後立即談笑風生，大將之風令人欣喜。

金亨鐸的教學方式絕不「填鴨」，選手在他所設計的課程裡，體會出人、箭合一的真諦，然後不分晴雨早、午、晚各射2百餘箭，訓練穿楊技巧，也強化體能負荷程度，同時輔以冥思訓練，堅定選手信念與意志力，邱炳坤、賴芳美等老牌國手和新秀徐志成、曾震仁都表示獲益匪淺，對金亨鐸心服口服。

距離亞運登場日近，射箭隊卻顯得泰然自若，不像一般代表隊忙著調整作息時間，以適應比賽需要，因為他們早就習慣從早晨到黃昏的長時間考驗，即使比賽時光線昏暗、天氣惡劣，也難不倒他們。

