

## 國立台灣體育學院圖書館剪輯資料

分類 柔道來源 民生報 日期 790110 版面 二版

## 柔道培訓 “大鍋菜”!?

三人不假退訓，選手紀律，訓練方式，都有待調整。

記者 鄭清煌／特稿

●全國體總將柔道列為90年亞運、92年奧運奪牌熱門項目，但實施培訓以來，已有3人因不假被退訓，顯示集訓紀律和選手心態有待調整，部份好手則對目前「大鍋菜」式訓練方式不滿，希望能突破現有格局，尋求更高層次的磨鍊。

柔道屬個人競技運動，修行全憑對練與實戰經驗的累積，尤其在近代技術與強力各擅勝場的局面，以科技輔助體能非常重要，不過選手的肌肉張力與收縮潛能因人而異，重量訓練也應有所不同；同時培訓對象亦需多變化，選手才能吸收不同戰術觀念和應對方法，據以攝長

補短。

但目前全國柔協雖選出76人培訓，實際上卻散佈北訓、

嘉義、左訓等地，並有葉露觀、許榮傳等人因私人因素未加入集訓，使訓練成效大

受影響，較大陸、日、韓早已進入強化期，令人憂心。

對於林世明、周育萍2位實力出色的選手，與其留在國內閉門造車，不如協助他們到競爭更激烈的環境苦練，成績也有更上層樓的可能性。

在世界柔道強國早已揚棄8個量級統統有獎的夢想，全力發展某些量級的競爭力。我國柔道界實應即刻檢討培訓制度，加強備戰效率才是

