

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 800910 版面 四版

《射箭場上》

記者 王麗珠／特稿

●多吃肉可以增加拉弓的力氣嗎？答案正好相反，韓國射箭教練透露了令人吃驚的內幕，他們能夠得到世界錦標賽女子個人金、銀牌及男、女團體金牌，除了訓練嚴謹之外，還在飲食方面做精密控制，他們在比賽期間的食肉量減少為平日的 $\frac{1}{3}$ 。

射箭協會副理事長林忠明日前訪韓，特別向韓國教練朴敬來請教。因為，韓國射箭隊在波蘭世界錦標賽期間，自己攜帶電鍋、白米、泡菜，並付了300

減少吃肉 才有準頭！

韓國教練透露秘密：比賽時選手食肉量僅為平日 $\frac{1}{3}$

公斤的行李超重費。

林忠明認為，韓國隊自行開伙，絕對不是單純的只為解決吃飯不便的問題。因他們曾為了訓練選手臨危不亂，在半夜3點驚醒選手，叫他們跑步到填場。林忠明趁上周赴韓洽商之便，向朴敬來提出疑惑。

朴敬來很坦白地說出自行開伙的主因，吃飯和吃肉對射箭有很大影響。他自1984年參與奧運集訓後，長期觀察，發現選手前3天晚上如果大量食肉，第2天拉滿弓到射出箭的時間便會比平常長很多，並且改變選手的射型及韻律感，同時也造成生理額外的負擔和心理壓力。

有此發現後，朴敬來便對選手做了一項長期實驗，結論是，賽前吃很多肉，拉滿弓到射出箭約用6秒，吃很多米飯、少量的肉則只需4秒。從此以後，每逢比賽，他必定管制選手的食肉量只能為平日的30%。最好的方法就是自行開伙，無怪乎他們不厭其煩帶了炊具、米、菜遠赴波蘭。

朴敬來還舉了一個例子，說明教練的專業性及警覺性，1986年亞運在漢城舉行，當時射箭還是採雙局制，第1、2日結束，日本男子隊和韓國不相上下，朴敬來於是建議韓國箭協宴請日本全隊吃韓國烤肉，日本隊吃得亦不樂乎，而第3天成績，也就如朴敬來所料，一落千丈，韓國男子輕鬆拿下男子團體金牌。

從此，朴敬來更相信少吃肉、多吃飯有助於創造佳績。這個理論，值得我國教練參考，如何調配選手的飲食，也是今後訓練的不可忽視的問題了。