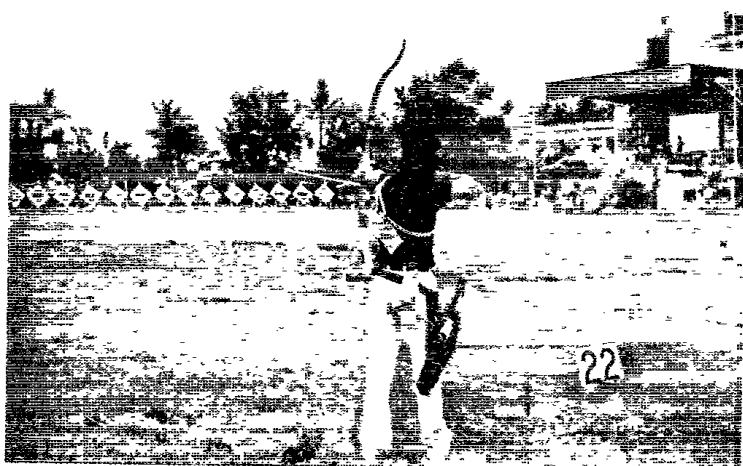


韓國射箭選手的培訓制度

楊榮俊、王義



照片來源/洪煌佳 提供

辦所有國際性比賽金牌及世界紀錄，證明其培訓方式值得借鏡。

貳、韓國之培訓方式

韓國射箭人口也不是很多，僅約1500人左右，但已是我國的三倍，教練人數也不是很多，但為什麼在這麼短時間內能有如此的成就呢？主要是其

培訓制度健全，認真確實執行，值得我們學習。

提高射箭水準的要素除技術、體力、精神外，仍需依賴完整的培訓制度。韓國的射箭選手由小學四年級開始培養，由國小、國中、高中、大學，每一階段均指定一所重點學校，其師資、設備、環境都優於其他同樣推展射箭的學校，成績較優者可進入重點學校，但仍給學生有選擇權，可以選擇不進入重點學校而就讀其他學校。

目前小學射箭人口約550人，國中生約450人、高中生約350人、大學生約60人、一般企業約在80至90人之

壹、前言

談到射箭，常常會有人問起；韓國的射箭水準為什麼能持續世界第一？韓國推展射箭運動不過短短三十幾年歷史，大約於六、七十年代，有位該國的弓具製造商，名叫「車敬賢」者由日本引進，即有制度地由國小開始推動。記得1972年蒙特婁奧運會射箭項目恢復列入比賽時，韓國尚未派隊參賽。1975年在瑞士舉行的第26屆世界盃，北韓派出隊伍參賽，女子團體名列第二（註一），南韓仍未參加。但自1979年世界盃錦標賽開始，南韓不但派隊，女選手「金真浩」一舉奪得女子個人冠軍後直到現在，幾乎包

間，單位約200個，而各單位都有自己的練習場。比較特別的是一般企業的队伍，在韓國來說等於是職業選手，雖為企業一般員工，但只練習射箭，不做其他工作，薪水還比一般員工稍高。如此的企業，在韓國大概有23到24家，每家大約吸收四至五人。這些企業對射箭選手及整個國家的射箭生態來說，確實非常重要。因為優秀的高中生一畢業就進入這些企業，繼續從事射箭生涯，大學生畢業後進入企業服務仍舊從事射箭運動的也很

多。大學生及一般企業裡的選手加起來大約150人，全項單局成績都有1310分以上實力，因此每年秋天所舉行的全韓射箭錦標賽限制參賽資格為女選手需1320分、男選手需1310分，在此限制下每年有資格參加人數仍多達150至200人。韓國紀錄男子為1368分、女子為1380分，當然也都是世界紀錄。

再談小學生、在韓國小學生與我國一樣，比賽距離是30及20公尺，射雙局。一年比賽三次，成績較好的選



照片來源/洪煌佳 提供



照片來源/洪煌佳 提供

手30公尺可射到340至350分之間，與20公尺加起來約為700分，也就是30公尺345分、20公尺355分之程度。這是前幾名選手的平均分數，如果是一至三名的選手、30公尺也都達350分的水準。例如98年末才開始推動的一所國民小學，在次年的三月底初次組隊參加比賽，隊員6、7人，都是四年級及五年級的學生，其中一位五年級的學生30公尺竟射出348分的佳績，射型優美、動作流暢，因開始學習僅短短的四個月，故令在場人士非常吃驚。更令人訝異的是他的指導老師，竟然是位非射箭界人士。

其實在短短時間內能有如此的成績，除年幼外、應歸納其練習初期，忠誠地遵守下述步驟及遵守老師的指導進行練習，因為射型比成績重要（註二）。韓國的射箭成績能居於世界第一，最大原因在於其培訓制度從小學開始。

由小學開始與從高中開始在基本動作的養成有很大差別，小學生花二至三個月時間即能養成正確基本動作，高中生可能要花五至六個月。若花這些時間又認真依照下述的四個步驟勤加練習，五至六個月後30公尺有可能會到達350分。當然國小與高中生在動作體會上會有些不同，其他運動也是如此，例如高爾夫球的老虎伍茲，也是從小就開始。凡是需要靠感覺的運動幾乎都是從小開始學習。

韓國冬季訓練佔很重要的地位，韓國冬季時間達四個月之久只能在室內練習，距離由30公尺到90公尺都能練習，因為在室內不受風雨的影響，可集中焦點於基本動作上，連國家代表隊也是如此。射箭運動在體力或精神、心理方面雖然重要、但最重要的還是基本動作，冬季是基本動作最好的練習時期。

小學生使用弓的強度，五、六年級的男女生約34磅，初期雖嫌稍強，經一段時間後應可適應。韓國國小學

生的練習方法，一律依下列四步驟進行：1.空手模擬及意像練習。

2.橡皮筋模仿開弓練習。

3.張空弓。

4.搭箭張弓（不發射）。上列四個步驟依序進行，第一步驟觀看示範者實際開弓發射動作自行模擬，熟練後進入第二步驟，每日不斷地練習，相信一個月後即可完成流暢動作。當動作熟練後逐漸地注意該用力肌肉，使之適應。所有韓國的國小都是依此方式開始練習。由第一步驟開始到能正式開弓練習，約需三個月，長者約六個月，沒有一所學校不經過上述四步驟而直接練習搭箭開弓發射。

一開始以空手模擬開弓的動作約需一星期。其後一、二週練習第二個步驟，用橡皮筋依第一步驟的動作做，但此階段應特別注意肩胛骨的位置及背肌用力感覺。再來就進入第三步驟，開始持弓依前二步驟動作開空弓，這裡應注意弓身的重量及強度，因其超過負荷時無法做出正確動作，故為適應此時所需的力量，於第二步驟末期可將橡皮筋之強度稍微加強，經過這步驟才不致於力不從心。此階段應特別留意因負荷而影響肩胛骨的位置。此時教練應特別注意觀察學習者使用的弓磅數是否過強，俟第三步驟熟練後即搭箭張弓進入第四步驟練

習，但此階段仍不能將箭發射出去。如此實際不斷地練習，約二、三個月時間，即能完成射箭的基本動作。韓國的選手在國小時、最遲到國中時，都能完全做出正確的基本開弓動作，高中以上只是加強此動作，使其更加熟練並固定其射型。

談到練習，韓國的高中生每日練

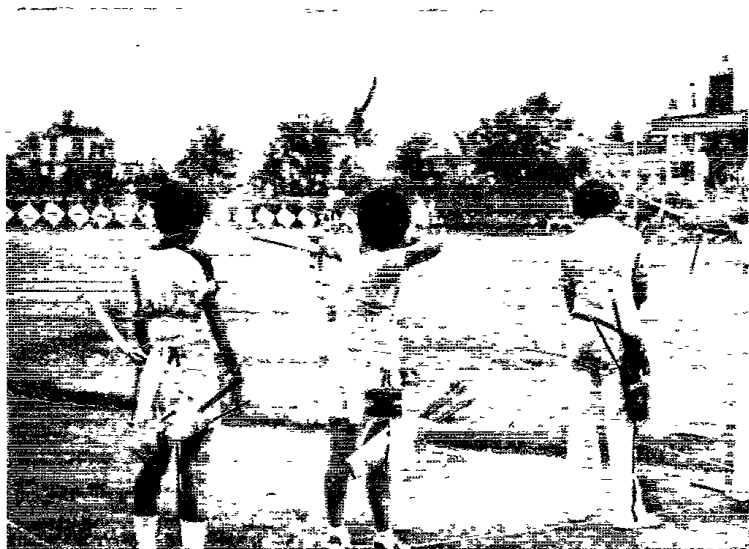


照片來源/洪煌佳 提供

習約七至八小時，由下午二時練習到晚上九時，甚至練習到十時。其中有些高中，早上上課前也練習一小時。當然有的學校因各自的因素另以不同時間練習，不過遇到週六或週日，都是練習一整天。在韓國認為高中時期最重要，此時期目標都放在1250分至1300分之間，因此很多學校每天幾乎

練習八小時，不但韓國如此，其實歐美選手也是一樣。射箭成績最重要還是練習量，成績要進步非得加強量的練習不可。俗話說「熟能生巧」要不斷地練習才能磨出好功夫。

在韓國高中學校裡，一日練習全項雙全者（288箭）有之，甚至也有在八小時內練習全項單局三回合（432箭）的學校。如此地超過負荷量的練習也未聽說有過度疲勞現象，因



照片來源/洪煌佳 提供

為練習射箭，在發射完畢，前往拔箭時，是用走的而不是用跑的，而且在發射與發射之間還可稍作休息，所以不會過度疲勞。

平常韓國國家代表隊有男女各八人在做長期培訓，去年的成員中，高中以下學生有女生二人、男生一人。女生中一位是高中一年級，另一位是

國中三年級，男生是前年世青盃冠軍得主。國家代表隊的練習量，比起高中生當然有過之而無不及；尤其是訓練期經常一天超過八小時，難怪有此佳績。反觀國內選手每天的練習量，能確實專注地訓練八小時者，實在不多見，因此要在奧運會奪牌，一定要能吃苦耐勞，堅苦卓絕地不斷練習，所謂「鐵杵磨成繡花針」，即其道理。

參、結語

射箭是非常適合東方人的運動，也是我國最有希望在奧運會或世界盃奪牌的項目，惟必須建立正確且有效率之培訓制度才会有佳績，寄望所有教練能敞開心胸，遵循一定制度共同培訓優秀選手。從韓國長期培訓的例子，可以歸納如下之結論：

（一）從小長期培訓

射箭是技巧性較精細而且是感覺多於體力的運動項目，必須從小開始學習並熟練基本動作，當基本動作精熟後，將來才有發展的可能。

（二）須建立長期培訓制度

培訓制度應有效率，選手經過逐級淘汰後保留最有潛能者繼續訓練，不同層級學校之訓練應相互銜接以確保優秀選手來源；而技術水準特



照片來源/洪煌佳 提供

優之選手應可彈性讓其跳級培訓。

(三) 應重視基本動作學習

培訓初期應重視基本動作之模擬，從小養成靠感覺射箭之習慣，以培養敏銳之感覺，真正體會身體細微動作對於弓、箭之影響，才是將來成敗之關鍵。國內選手在學習射箭初期經常是速成的，少有經過三個月或六個月之模擬訓練後才搭箭發射的。因此要有成就，基本動作及感覺訓練是非常重要的。

(四) 練習量應符合超負荷原則

韓國選手一天練習量約七八小時或三百—四百支箭，

此為國內選手所不及。所謂「要怎麼收穫先怎麼栽」；金牌常常是汗水加上淚水得來的，因此要奪牌非嚴訓不可。

(五) 政府應鼓勵企業培訓選手

讓選手無後顧之憂是目前急需解決的問題。政府若能鼓勵企業長期培訓選手以塑造企業形象同時給予減稅或其他

獎勵措施，讓企業給予選手較一般員工優渥的待遇，使選手無後顧之憂，才是吸引選手繼續訓練之最大動力。

附註

註一、林忠民（1987）中華民國射箭手冊。中華民國射箭協會叢書之五。16頁。

註二、林忠民譯（1981）箭神論箭。中華民國射箭協會叢書之一。18頁。

（本文作者王義為高雄市射箭委員會總幹事，楊榮俊為輔英技術學院教授）