

出國報告（出國類別：其他）

## 2007 年射箭隊韓國移地訓練計畫

服務機關：國立臺灣體育學院

姓名職稱：吳聰義講師

派赴國家：韓國槐山

出國期間：96 年 8 月 23 日至 96 年 8 月 30 日

報告日期：96 年 9 月 11 日

## 摘 要

本次國立台灣體育學院射箭隊赴韓國槐山金教練射箭學校、韓國體育大學和體育高中進行八月二十三日至三十日為期七天移地訓練，活動緣起於教育部 95 年度推動成立體育校院整併暨成立體育大學強化競技訓練與運動科研專案輔助計畫，有此難得機會能與國際一流射箭強國互相學習及訓練經驗，使學生能透過面對面學習訓練的方式，吸取他人經驗、彼此學習，並拓展學生之國際視野，強化及增進國立台灣體育學院射箭隊之競技水準，強化全隊訓練之效果，提昇學生團隊競技運動能力，增進個人技術與經驗，及早邁向國際舞台。

關鍵字：射箭、移地訓練

# 目 錄

摘 要.....	I
壹、目的.....	1
一、目標.....	1
二、時間及人數.....	1
三、行程重點.....	1
貳、參訪行程.....	2
一、隊職員簡介.....	2
二、行程規劃.....	2
參、心得及建議.....	4
一、心得.....	4
二、建議.....	12
肆、參訪照片.....	13

# 2007 年射箭隊韓國移地訓練計畫

## 壹、目的

### 一、目標

藉此難得機會能與國際一流射箭學校互相學習及訓練經驗，使學生能透過面對面討論的方式及實施訓練的過程，學習、精進，以拓展學生之國際視野及運動技能，並吸取韓國射箭專業學校、體育大學及體育高中各項體育場館設施，以作為未來參考。

### 二、時間及人數

(一) 訪問時間：：自 96 年 8 月 23 日至 96 年 8 月 30 日，共計 8 天。

(二) 成員：

教練 吳聰義

隊員 射箭代表隊學生共 11 名

### 三、行程重點

(一) 射箭技術指導交流

(二) 參訪韓國體育大學射箭場暨兩校射箭隊交流規劃

(三) 參觀韓國體育高中射箭場設施暨訓練

## 貳、參訪行程

### 一、隊職員簡介

編號	姓名	性別	職稱	出生日期
1	吳聰義	男	教練	61.10.25
2	盧建宇	男	選手	75.11.20
3	黃璿哲	男	選手	75.11.16
4	陳勁宇	男	選手	77.10.20
5	仝祖雄	男	選手	77.06.16
6	何妍皓	女	選手	74.10.06
7	李芳瑜	女	選手	75.09.24
8	董靜蓉	女	選手	75.12.20
9	邱陵莉	女	選手	76.12.10
10	蔡汶珊	女	選手	77.03.14
11	黃玫菱	女	選手	71.11.18

### 二、行程規劃

射箭隊赴韓國槐山移地訓練行程規劃表

日期	活動內容		
	上午	下午	晚上
8月23日		13:00 出發	00:00 抵達
8月24日	訓練	技術修正及建議	自由活動
8月25日	技術修正及建議	技術修正及建議	技術研討會
8月26日	技術修正及建議	槐山嘉年華抓魚活動	自由活動
8月27日	技術訓練	技術訓練射擊活動訓練	自由活動
8月28日	出發前往韓國體大	參訪韓國體大	滑冰刀體驗
8月29日	體育高中射箭訓練	自由活動	自由活動
8月30日	08:00 出發	12:30 回台北	返程

晚上 21:00 抵達韓國仁川國際機場，由旅行社安排巴士接

送本校師生搭乘約 3 個小時車程至位於慶洲道槐山郡由金亨鐸教練所創辦的射箭教學訓練學校，並進行一些簡單的自我介紹以及交流；梳洗之後則到各自的寢室就寢。隔天九點開始進行訓練，接下來由金亨鐸教練一一為射箭隊隊員進行技術分析及修正

## 參、心得及建議

### 一、心得

#### (一)盧建宇

2007.8.24

早上練習身體狀況不好覺得很疲倦，剛開始射箭時身體緊緊的動作打不開，伸展時動作都無法控制沒辦法持續，手指頭力量用太大，放箭頓頓的。下午練習伸展還是有點不太順，力量無法一直持續，有時快有時慢，放箭手肘會彈開，來到這裡感覺不太一樣，有點無法適應在室內射箭的感覺，金教練也有指導技術，還有提供射箭的決心。

2007.8.25

早上練習射箭時伸展還是卡卡的，動不了意志不夠強，有時快有時慢，決心不夠放箭時怕怕的。下午練習金教練拍射我的動作給我看，跟我說身體姿勢會往後，前手要再轉出去一點，後手放箭會往下一點然後放箭後手就鬆掉就會往下掉，放箭後手不要太後面，手指頭勾弦不要用力，然後金教練就開始指導我的動作，一開始手很酸感覺動作怪怪的，改完動作之後箭就太長要裁短一個箭頭，金教練說我的動作優點比缺點多，我很開心，晚上金教練講課說了箭的飛行還有看許多韓國選手的影片，看完影片我學到韓國的教法、動作技術，也感覺到韓國人的決心。

2007.8.26

早上練習時就照金教練交我的動作去作一開始很不自然感覺很不舒服，左腳很酸腰也很酸，但是射一段時間之後就習慣了，我覺得我前手越做越好了，後手還需要再加強，一直無法持續動，意志不夠堅強要在多下用心，下午去抓魚很好笑有很多笑點真好玩。

2007.8.27

早上練習時感覺動作越來越適應了，但是後手還是不夠堅持，決心不夠還要再大膽些，放心去射準備好就下定決心一次完成沒有考慮的機會。下午測驗時前三趟動作只有做到 80%後手到按卡之後就停住了，沒有一直持續伸展，經過教練提醒之後動作做的非常順暢，但是伸展還是要再快一些，意志要再強點不要畏懼，射完之後手指上的水泡就非常的痛，我告訴自己要堅持下去，成績會慢慢上升的。

2007.8.28

早上搭車要到韓國體育大學，我們先到 1988 年漢城奧運的五倫公園參觀拍照，看到了許多藝術家做的作品，之後又去冰宮就是拍攝天國的階梯的場地，我們換了冰刀鞋之後就下場開始溜冰，一開始怕怕的又加上不會溜都是摸著旁邊的扶手前進，看到許多人溜冰的動作之後就慢慢的開始嘗試，一開始溜沒幾步就停力不然就是重心不穩摔倒，但是我越挫越勇不斷的嘗試慢慢的越來越順了，終於學會了溜冰刀，溜完之後我們就要到韓國體大參觀了，上去他們的射箭場看到體大的選手還有馬來西亞的選手在練習，我在射箭場的牆壁上看到“教練的指令”“設定目標”“努力完成目標”這

是韓國體大的宗旨，我們的宗旨是“隨心所欲”，之後我看了體大選手的動作，非常順暢完全不費力這是我學習的地方，來到這之後我會更努力在加強我的動作，金教練的話“不要看明天的練習，要看一兩年的練習”我會永遠記得。

2007.8.29

早上練習跟韓國體育高中的選手一起練習，我看到一個選手動作非常好，我一直觀察他的動作，我一直記得金教練跟我說的動作，我一直做一直做，教練跟我說伸展要再快點按卡好就伸展，我也一直努力的去做動作，箭也慢慢的一直集中起來，我覺得我今天做到 90%，還是不夠還要再更堅持更大膽的做動作，把我的動作練的更熟，成績會慢慢提昇的。

## (二)黃玫菱

在還沒去韓國之前，我的動作一值都有問題。動作有做出來但是成績卻一值沒有任何進展，這一值讓我很苦惱，而這一趟韓國之旅讓我有更多的收穫跟經驗。抓魚真的很好玩，雖然我沒有下水抓，但也讓我笑到心情好了一大半，也不會去想很多事情。打靶真的是很不錯的經驗，雖然打不到幾個靶而右胸到現在還是有點痛痛的，但真的超好玩。滑冰是我第一次滑，怕跌倒怕受傷的恐懼一值侵蝕我的大腦，侵蝕我的心臟，大力砰砰的跳，真的有驚嚇百分百的感覺。而最後我的努力並沒有讓我失望，我雖然只會滑一點點。但我真的很高興我會滑了一點點。在玩的娛樂中真的可以忘掉腳傷跟疼痛。在這幾天裡真的過的很快樂，大家的感情也更好了，過程中的歡笑、娛樂遇到的人、事、物，所有的事情感覺真的好好。在韓國射箭的高中生成績遠超過 1350 多。讓我的信心大減，前 64 名都 1300 以上，女生的競爭真的很強，我真的可以嗎？動作還要在加強，後手肘不要再往下伸展，而引弓到按卡之間每一支箭的長度都要依樣拉滿弓，最後只要動一點點就會過箭不需要用到過多的力量跟體力。而按卡要貼緊不要亂移動。動作做習慣成績自然就會衝上來，1300 多的成績我可以衝的更高更好。

8/31

## (三)全祖雄

來到韓國！方知這裏為何可以培訓出這麼多優秀的選手！在韓國槐山訓練中心！有非常良好的訓練設施，儘管天氣不良，下大雨也不會被影響，又加上這個小鎮上沒有遊樂設施，所以來到這邊受訓的選手也不會被外來因素影響，可以更專心！

8/24 第一天！早上練習起來非常有感覺與衝勁！

金教練帶領我們去參觀他的選手射箭場（太陽還是跟台灣一樣烈），而這塊練習地真的是一個知識寶庫！在這邊有好多心的學習知識在等著我們去探索與挖掘！站在這塊地上練習！感覺也格外的好，手感也慢慢的有抓到一些，成績也看來不錯依點！在來就只要在修正一些身體姿勢~加油拼一點就可以了！

8/25 第二天 等待的時間~總是令人期待

下午在被改動作之前，自己已經有慢慢的找到如何運用背肌去伸展，只是可能自己的體力需要多加強一些，因為覺得很累，又傷背！教練來看看我的動作，只是說是



伸展有問題而已!但是,我卻覺得我在伸展動作方面:是過大而誇張需要多改進!而時間方面則是過長 大概 4~6 秒需要改進到 2~3 秒以內!

來到這裡看到這邊的科技設備!看看自己有點覺得自己以前是在浪費時間,像是一個會射箭的外行人(= =!!! )早點來到這不是很好嗎!

經過教練的指導,動作已經習慣多了,我還是覺得有後手做的很誇張,不是我以為看韓國選手的手都讓我感到 差很多……

8/26 第三天 我要成爲高級選手 衝吧! 阿雄

在動作上我還是有模糊狀態的時候,需要等到都熱了才有很好的流暢看者我的影片,原來我還是可圈可點的吧!積極的練習加上想法灌輸,這樣的日子 是往上爬的辛苦 只有前進才不會被淘汰,這是韓國的環境…

在技術研討裡 在科技的眼下 所有好壞都可以分辨出來 爲了突破瓶頸 科學角度解決你的疑惑 讓成績往上推一步 …

8/27 第四天 往目標前進

重複的作出我的動作 重複的灌輸我的動作 來到韓國 不給它個成績上升 100 分有枉我來韓國 看看韓國人吧!國中都可以比我強了。我在幹嘛!不是我們先天性輸人家 是我們後天性沒有人家認真上帝給的時間一樣 就看你怎樣比人家勤。

8/28 第五天 今天去參觀人家體育大學怎麼練

哇!空中射箭場ㄟ 好好唷!我也想要這樣的場地 非常完善的設備同時也遇到印尼隊在這移地訓練,韓國射箭隊女生姿勢比較好看,別小看她們都超過 1300 以上的人唷!動作真的很好ㄟ。

接下來就去參觀了體育高中的學手們練習 場地比較小 但像一個居家型射箭場 韓國的選手真的就是態度問題一積極!

下午 我們來到了溜冰場 來玩一下吧!教練說 平衡很重要 就看你如何去運用自己的身體阿 真的有點難學啦 但還是給他硬者頭皮上場阿,難不倒我只是姿勢比較難看。

韓國是一個好地方 風景好看 大又美 只是要開去哪 真的座很久這是一個很美好的回憶!

#### (四)邱陵莉

8/24 今天一整天都很累ㄉ感覺,然後射起箭來都很緊崩,而且狀況不是很好,幾乎都會突然偏左或偏右,教練說金教練這裡有一台機器是專門爲射箭製作的軟體,很多細節一看就知道狀況在哪.下午教練會安排一個一個輪流看動作的人,結果我才剛拿弓就叫我過去,害我的突然下了一跳,我是第一個被看的,結果馬上就看出了很多的缺點,金教練說我的後手完全沒伸展,而且前手射完時會突然聳肩,很明顯的看到我的後手沒有動,而且金教練說我的放箭很遲鈍,然後繫弓繩太長,握把也沒有自動彈出的感覺,電腦上看的很仔細,後來金教練說弓身在彈出去的那剎那,我如果推又他會偏右,所以我就被改前手引弓時,除了轉手以外還要把我的肩膀推出來到了壓死狀態,要跟我的箭貼的很近,然後固定好時,弦影一定要對好,用餘光對準,放箭時前手握弓的點

要和後手肘的點成一直線,後手肘也是有點平行彈藥稍微往後上方延伸,後來改完成功的機率不錯,自己後來在射的時候,也過的很輕鬆又快。

8/25 今天練習時,射 70 會突然掉低,也不知是否我的動作沒做好,有時感覺會突然頓一下才射出去,可是有時又射的很集中,而且可以很清楚的看見我的拋物線,而且我發現我的右手的繭又長的更大了,讓我突然發現到我真的要更努力加油了。

8/26 今天練習時真的很想睡,然後射了一下近距離就去射 70 了,會有點上下偏,應該是我的安卡點不固定,但是稍微糾正又集中了,下午就開心的抓魚去。

8/27 早上一直下雨,所以我們到了快 10 點時去拔了一下草,後來就射箭了,射一下近距離又去射 70 了,結果我的老毛病又犯了,又會嚴重的左右偏,到了下午要測驗,就一副很趕的樣子,後來射完驗算成績,很無奈的只射了 303,後來教練說要去跑山,害我們的心都跳了一大下,結果是載我們去射擊場,害我們這時都開心了起來。

8/28 今天沒有練習而是去韓國的體育大學參觀,先去他們的 1988 年漢城奧運的公園,超大的,然後又去溜冰,真的很好玩,室內的溜冰場,跟室內的遊樂場在一起,後來又去他們的商街吃飯,真的很好玩的一天。

8/29 今天一早就去他們的體育高中練習了,跟他們射箭真的速度很快,真的只有”快””狠””準”,超厲害的,這真的告訴了我們要加快腳步跟上,而且每個都有 1300 以上的實力,我覺得我們真的該好好加強我們的實力了,讓自己多充實一點,希望有朝一日可以跟他們一樣。

## (五)蔡汶珊

### 第一天

第一次來到韓國,還沒來之前就聽說這裡有很好的設備,有高速攝影機,價值十幾萬,覺得聽起來很不可思議,真正到韓國,看到金教練拍攝動作分析以後,哇!真是大開眼界了!分析的那麼仔細,什麼動作都有原因,難怪韓國在射箭界裡是一個大強國。

我們國家的選手和韓國選手,其實技術上只差一點,但總是贏不了人家,應該就像是金教練說的一樣,目標定的高低,就會影響心態。當然目標也要評估自己的水準以後再訂,不可以馬馬虎虎!在練習上知道,前手和後手的位置用力的地方是否正確!當然體力不足也有很大的關係,成績想要能夠進步,體力也要有相對的提升才可以!

### 第二天

今天練習起來有點疲憊的感覺,應該是太熱加上流汗太多,所以特別覺得累,今天又看了其他同學在修改動作,才知道站姿和手肘的帶動方向都是要很講究的,今天感覺還不錯,聽到了很多技術上的問題,相信以後多多注意加以修正,成績應該也會提升,如果動作上有問題,應該要請教教練,相信教練的指導方式!記下來,每當射箭之前,就提醒自己。

### 第三天

今天輪到我修正動作,之前一直覺得我的動作很不好,原來問題就是出在都是用

後手在拉才伸展，所以導致很吃力，也很容易拖到，現在改為前手推，雖然有被嚇到的感覺，不過相信習慣了以後就不會再被嚇到了。瞄準時，還是不太敢瞄黃心，有幾支箭都會回到 12 點紅的位置，還是要加強，把今天修改的做到最好！

#### 第四天

今天早上練習，一開始推的感覺還不錯，後來感覺推不太出去，之後推的比較刻意，後手感覺有一點偷用力，到測驗時，沒戴眼鏡，所以看不到靶，因為會出現兩個靶，瞄很久以後，就變回一個靶了，成績不太好，希望過一陣子，成績能夠好轉，前手也要推的更好更確實。

#### 第五天

今天因為要搭車到體育大學，所花的車程大約 2、3 個小時，到 1988 年奧運會的地方去參觀，看到一位義大利藝術家所設計的藝術品，雖然只有一個弧度，但是很大，可是不懂他這樣所設計有什麼意義，不過他一定有他的用意和堅持吧!! 下午去溜冰，一開始不會，只扶著牆走，結果慢慢學習不扶，最後跌了一跤，就學會了，終於明白，愈挫愈勇是怎麼來的了! 溜冰很有趣，沒有想像中的難，結束溜冰之後，終於到了體育大學，裡面還有馬來西亞的選手移地訓練，韓國選手動作看起來真的很棒，放箭的感覺看起來很柔，很舒服，那就是我想要的動作，射起來不會很吃力的樣子，所以回台之後我還要更努力達成目標。

#### 第六天

今天只有早上練習，跑了兩圈，腳超級痛…加上射擊的關係，鐵手了…射起來很沒力，箭著點都不集中，後來，感覺比較好，射的不錯，整體感覺都很順暢，覺得很有射箭的那種舒服節奏，這時，弓就可能因為持弓繩鬆脫，而掉了，前面又是水溝，又有網蓋，弓臂就損壞了，就不能射了…很可惜，好的感覺不能夠持續，不過回國以後，我相信感覺還會回來的! 最重要的就是加油練習!!

### (六)李芳瑜

#### 第一天<8/24>

花了好久好久的時間終於到韓國了，休息了一下子就要開始練習了雖然身體真的很疲倦，但是來到這裡就是要讓自己進步不應該讓費一分一秒的，當我看到靶時心裡只有害怕，竟然是要在玻璃框框裡射 70M .我最害怕的距離就算了還要在框框裡把箭射出去。

我拉了又放下拉了又放下根本就過不去雖然我的頭腦是想著我一定要放箭，但是我的身體卻不聽我的使喚<所以我只好一個人出去外面曬太陽射箭了>，今天玫瑰有幫我看動作認為我射 70M 的仰角太大了，我也覺得好像仰角太多了，所以今天我要把仰角拉回來。PS 我覺得大部分的原因是出在自己的心理壓力無法克服。

#### 第二天<8/25>

早上練習得狀況只有~怕~一個字，不知道為什麼一射 70M 整個伸展都停住了，射的好痛苦。下午輪到我給金教練看動作，缺點就是我的前手會抓弓和後手放箭後多餘的動作<只要做一公分的放箭姿勢>，以前教練也有和我說過我會抓弓是有改掉但是我

一射 70M 整個身體一緊張就又會抓弓了，但是下午練了一陣子有比較好比較沒有去抓弓了，但後手還是需要一些時間去改而且我發現只要我沒有撐很久我的後手就比較不會往下掉也不會去抓弓。<我終於不會怕在框框裡射箭了>

PS 教練說<做了才知道結果，沒做怎麼會知道自己哪裡需要改>

第三天<8/26>

今天練習時我的手指很痛大概是因為撐太久吧，每一支箭幾乎都快撐個 7~8 秒，但現在的我比較不會怕射 70M 而後手改的還可以不算好但是有進步一些，雖然射的滿順的但箭就是不集中。

第四天<8/27>

今天我的手指沒有那麼痛了但還是撐很久，害我右邊的肩膀又開始痛了，下午測驗一局但最重要的是要看我們是否可以在測驗中還可以注意自己的動作，剛開始前 3 局我覺得我都沒有做出我應該做的動作，反而注意力一直被靶拉走而且我的身體又開始呈現緊繃的狀態，根本就無法做伸展是到了後面第 4 局被教練唸了才開始比較好後手沒一直掉也沒有一直拉了又放下來，最後的 3 局都是舉起來就射出去了。

這種感覺超好的<大概是因為有教練的監督，而且我發現只要教練給我壓力我就比較做得到那樣的感覺，感覺自己好像很欠罵。

下午是課外活動去山上打靶，剛開始看他們打好像很恐怖很痛但是等到自己上去玩的時候覺得好好玩，雖然槍很重一直狂打到臉而且玩完後，手臂真的超級超級酸痛的。但這是一種新的體驗人就是應該去嘗試新的東西。

PS 強迫自己去做，不要再把弓放下來了

第五天<8/28>離開槐山射箭場

我們到了韓國的首都<首爾>先是去參觀 1988 年漢城奧運公園，裡面超級大的而且有很多藝術品剩至是它外面的道路還有奧運項目的雕像，他們保存的很好沒有因為結束了奧運而把它荒廢了，那裡依然是他們首爾人的運動休閒地方，下午去冰宮溜冰刀超級好玩的而且這也是我第一次接觸這種東西，剛開始滑的不順而且感覺自己會前後一直晃很不平衡，但是多滑幾圈之後就覺得越來越順利身體不會一直晃了，後來我站在旁邊看璿哲滑他從頭到尾都摸著欄杆根本就沒放開過，我也有帶他一起滑但也和他一起摔倒了看來這樣東西也是需要很多平衡感才有辦法做到的，溜冰完我們去參觀韓國體育大學開始想說他們在頂樓練習那應該和台灣的頂樓場地差不多，但是一上去才發現差太多了他們頂樓竟然來有用草皮鋪地<我真的被嚇到了>他們練習環境很好而選手的動作真的好到沒話說他們的動作很流暢完全不會一直撐著不放箭，而且幾乎每一個人的身體直線都做的很好都有做到完全伸展感覺就像機器人。

第六天<8/29>

今天的我們去他們體育高中練習，練習時我又開始撐了甚至還放下來很多次而且今天稱的更久射到最後 1.2 趟才知道自己的前手停住了只要再多推一點，箭就會過而且後面那 1.2 趟我射的比較快沒有去抓弓，後手也不會掉下來<現在我最到的敵人就是我的心。

他們練習得速度很快還有女生的動作都好固定尤其站在勁宇前面那一個她放箭

的每一支速度都好快而且直線在的很好。不要一直想要不要過箭，想自己要做伸展我到了韓國才知道他們的射箭儀器有多先進，竟然可以把一個人在射箭時的動作放慢速度再把動作和奧運國手比對一個一個分析，台灣根本就沒有看過那種東西，難怪他們可以那麼的強。

#### (七)何妍皓

這四天三夜時間都過的好快喔！一下飛機到了韓國的時候只覺得好累好累喔，後來要去槐山射箭訓練中心就一直在坐車子也一直在睡覺。雖然韓國的時間比台灣快了一個小時而已，有時還會習慣會去看台灣的時間。我看到這裡射箭場的場地好漂亮喔！給人一種來到這裡會很想練習的感覺。可是卻一直很想睡覺，吃飽後就開始想睡了！我一直在懷疑說我們的飯是不是被韓國阿姨給下安眠藥啊。爲什麼每次吃飽飯之後就開始想睡覺了？都沒有做出自己想要的動作。何況第一次從裡面的窗往外射有點怕會不小心設到窗戶！在休息時的在看金教練再改別人動作時，就在想等等我也要拍影片來看看自己動作到底哪裡有問題，就叫芳瑜幫我拍。發現到我在影弓的時候上半身會往上仰，還有後手按卡後我的無名指感覺一直在滑！在台灣練習都不會這樣子！就在想到底什麼時候換我給金教練看動作 Y。快點輪到我吧！

我一直以爲我會被改變多動作的說！結果金教練就說只要改前手較好了。金教練叫我雙腳在平行式的時候我感覺超級怪怪的很不習慣也一直被金教練踩腳，在影弓時就先叫我把前手推出來身體轉正一點。叫我不要用夾箭片射直接影弓數三秒放箭可是卻一直夾箭！射第一支沒用夾箭片還被嚇到驚嚇度百分百阿！用夾箭片後過箭超快的，比較不會像之前一直在撐了。我們還去玩射擊超好玩的啦，但是我的臉好痛喔！隔天右手就很痛很酸，我們還去逛 1988 年的漢城奧運的場地，在那裡拍了一些照片後來我們就去室內的溜冰場玩溜冰。剛開始下去玩超恐怖的但是很好玩耶。後來我們去看體育大學他們的練習發現女生的動作都好好看喔！放箭又快，還跟高中一起練他們也是超準的。時間很快就過，再這七天過的很充實的韓國移地訓練。

#### (八)董靜蓉

第一次的遠外移地訓練，感覺相當的棒，不是去旅行玩樂而是去提升自己的射箭成績，心裡感受到這裡的訓練環境氣息，雖然和台灣相比較的話，這裡的環境可稱上是百分之九十九了。自己對自己的射箭真的是相當的失望，因爲自己的心理因素(成績的起伏非常的大)使得自己有點不太敢去碰觸著射箭，只感覺我自己的爛動作和心理障礙逐漸的變大，自己真的很不知所措。來到了韓國這邊，接受著金教練的指導，其實我的動作就那幾個點需要改善，但或許有時自己心靜不下來，或是生活起居等的問題，但這些我都會去好好加強注意。

接觸了金教練的技術指導之後，雖然自己心裡有些莫名的害怕，但心中有股讓成績大大提升的勇氣，便決定改掉自己所有的壞動作而去嘗試新的動作，進而我改掉了站姿、身體的角度、轉手、下巴靠的位置、放箭及倒弓等問題，雖然才改掉這些動作一下下，但卻多了很多感觸，以前的動作太過“撐”了，現在更正過動作變的較輕鬆，

有如自己重新學習到射箭似的。新的動作雖然使我感到很陌生且不適應，但爲了使自己能有所進步，必須牢記金教練和吳教練所指導的動作去實施才行。(站姿平行、舉弓後手肘要高、轉手壓肩出來、“按卡”貼緊、後手肘一夾、前手定住目標往目標推進)。改完新動作後感覺不太能適應，但最大的感受就是不再那麼吃力的射箭，變的能輕鬆的射，最大的問題點就是“按卡”和“淺勾”，這兩部分還是不大明瞭該如何做，至於站姿、身體的角度、轉手、手肘抬高，這幾個要點都能漸漸習慣了，可是最大的問題還是出於自己的心理障礙，覺得自己的自信心始終不足夠，感到相當低落！總是怕東怕西不敢將自己的動作做大做誇張，所以畏畏縮縮的在射箭，不知該如何去重新拾回自己的“信心”。

新的動作經一再的練習習慣後不在生疏了，只差一些小部份沒注意到需要多加牢記才行，轉手、引弓、靠“按卡”這幾部份的順續有點混淆，測了一局七十公尺，想的動作是有但卻少自信心，未放箭時都 ok，但夾箭片一過，所以的力量卻鬆懈下來了。(喔!對了，教練你給予我們的特別驚喜“跑山之旅”，我們都很喜歡謝謝你!)。離開了槐山訓練中心後，倒數的兩天韓國之旅，首先來到了冰宮滑冰刀，也去了 1988 年奧運博物館參觀。在冰宮滑冰刀時，雖然當剛穿上鞋子時，有些許恐懼感存在(因爲之前玩特技直排輪摔斷牙齒)，但一站上去後，便能很順利的滑著冰刀，結束冰刀之旅之後，在車上回想玩冰刀時很快地能再順利上手，不禁讓我想到了：那我的射箭呢？爲何找不到感覺上手，自己還欠缺什麼。參觀的韓國的體育大學後，感覺大致上都差不多場地，只不過多了室內休息室，但我覺得有無好的休息室都無所謂，再簡陋的場地只要有心練習成績一樣會提升的。去了體育高中練習射箭，雖然不是一個完善的射箭場地，但這的高中生他們的全項分數卻都相當的高水準，比我們都還要高分，動作不盡完美但卻能精準掌握住射箭的要點，與他們一同射箭，雖然他們的準確度相當誘人，但在改變心態和新動作後，感覺旁若無人似的，成績不高也沒關係，現在最重要的是動作.動作.再動作，希望自己在近期內調較動作後能提高成績，這趟韓國之旅受益良多讓自己增廣見聞不少，進而提升自我射箭成績。

#### (九)陳勁宇

目的：教練利用學校撥出一比訓練基金，爲了讓大家有成績上的突破，讓我們台體 11 人去到韓國移地訓練，雖然要繳些訓練金費，但大家也都願意參加這次的跨國集訓，而我也第一次可以到國外移地訓練，起初都在國內做移地訓練，感覺沒什麼差別，但這次有機會到射箭成績優異的韓國集訓，還真期待！雖然第一直覺不想參加，因爲金錢上的壓力，但最後教練的堅持，我還是選擇參加了！

心得：在那訓練期間，剛開始跟我的想法一樣，只是練習！沒什麼，反而覺得有點被騙花錢來韓國！只是多一個韓國教練幫忙而已，真的有點後悔！但最後讓我回心轉意的是那套射箭軟體，只能說神阿！在其他選手當中，個個都被改很多動作，而輪到我當時是這樣的……

金教練剛幫我拍動作時，稍微誇獎了我一些動作優異，但終究還是要改一些不良的動作，剛開始教練覺得我引弓時，後手軸點太低，就拿我跟韓國奧運金牌浦選手比較，從

引弓到固定,整整不成相比,他的動作真的是一流,而教練把我改成跟他一樣的引弓方式,還有點像呢!感覺雖然怪怪的,但金教練說:按照這樣的方式是練習!我的成績可以上升到 1280-1320 分之間,我萬萬沒想到會有那麼高的成績,一開始我也聽聽就算了,之後教練又叫我脫衣服,哇塞!我來這賣肉的呀!

但…教練卻看我的後背肌,那麼小的細節居然挑我毛病,真的太神了,教練說:我放箭那煞納時,前手後背肌會縮回來,這樣也不行,一定要這麼挑嗎?對,射箭就是著麼挑!後來終於調整完畢,感覺卡卡的,教練又說一樣的話,這種動作只要我做得好,只會上升而不下降,最後最後,還挑我的握把不正確,之後給我用了縮鋼土,把握把墊高,還蠻舒服的呢!他有說:你這樣也可以射到 1270 以上,真是難得,換了握把,你的成績一定暴增,真的假的!於是我聽了教練的話,按部就班的接著訓練!

韓國體大參觀:在金教練得廠地訓練了幾天,教練於是帶我們參觀最後 2 天的旅程,第一個是韓國體育大學,那裡的大學生個個都有種金牌的殺氣,而女生是一個比一個還漂亮,真的是 18 歲的禮物呀!除了觀看他們的動作,總想到金教練說的一樣,我的動作沒什麼不好!就是小小的細微敗壞了我的成績,改完動作後!感覺跟他們大學生的動作一樣!心想:我還是會比他們強的!因為一種機器動作造出另一面冷血金牌!我可以辦的到~

韓國高中練習:最後倒數第 2 天,大學裡的選手人數太多!於是教練帶我們到他們的高中裡練習,不過~他們高中的實力還真的不是省油的燈!光看動作就跟大學生沒什麼兩樣!他們根本就是機器麻!後來我跟著一位韓國女生一起射箭!追求她妹要的集中性!我真的做到了,但他們才高中!跟我不一樣~我還有進步空間!不管是 1 分 2 分,都是在進步!回去一定要好好反省了!他們才高中耶?只有苦練可以勝過一隻小秧苗吧!努力在努力吧@@

## 二、建議

- (一)、增加績優選手移地訓練經費,促進更多選手有機會增加國際視野及出國經驗訓練經驗,藉以有效提升訓練績效及使訓練多元化、趣味化,移地訓練過程雖然時間短暫緊迫及疲累,但本校這次所有參予移地訓練射箭隊員卻各個甘之如飴。
- (二)、如有更多類似經費可以使用時,是否考慮以全校代表隊一同規劃前往相同的訓練地點,例如前往日本、韓國等較知名的體育大學進行移地訓練,一方面可讓學生有機會認識更多專業訓練內容及結交外籍相同專業朋友,另一方面或許藉此次機會能讓我們學校建立姐妹學校或姐妹射箭隊,期待下次移地訓練規劃的來臨。



## 肆、參訪照片



全體隊員致贈禮物並與射箭學校金亨鐸教練合影



專業技術指導





專業技術指導



專業技術指導



專業技術指導



專業技術指導





晚間課程學習專業技術授課



射箭學校餐廳感受韓式風味晚餐



專業技術指導



專業技術指導





射箭學校晚間心得分享一隅



參訪韓國體育大學射箭場巧遇馬來西亞射箭隊全體合影



參訪韓國體育大學射箭隊訓練情形



韓國樂透百貨公司地下室體驗滑冰刀活動





參訪韓國體育高中與練習情形



參訪韓國體育高中與練習情形



韓國體育高中田徑場



與韓國體育高中射箭隊全體合影