

選訓工作第一 何必鬪氣 跆拳道移訓韓國 有必要嗎

本報記者
劉復基

中華奧運跆拳道隊韓國移地訓練計畫，前晚在全國體協奧運選訓小組會議，選訓委員與全國跆拳道協會代表，在去與不去的爭執中出現「鬥氣」的場面，不僅議而不決，同時更把選訓工作給拖延了。

奧運選訓小組是為協助各單項運動協會辦好奧運選訓工作而成立的，扮演著是諮詢與提供意見的角色，對有關選訓的計畫或工作，應該從選訓效果的專業認知上，提出體育專業人員

應有的看法與言論。

但是，從跆拳道移地訓練這件事來看，少數選訓委員並未討論計畫的訓練效果與利弊得失，反而只是在一些字義上爭執。

事實上，選訓委員與全國跆拳道協會意見是一致的，像兩方面都反對中華女選手與韓國男選手對練，以避免「最有希望得牌」的女選手受傷。在這個共識下，中華隊移地訓練就變得毫無意義。

因為，韓國跆拳道女子選手不多，除韓國代表隊外，中華女將根本找不到實力相當的對手練習，這與執行教練強調移地訓練的原意衝突。

跆拳道何以此時要「移地訓練」？

體育界進軍漢城奧運，這一陣子流行「移地訓練」，中華女籃要參加新加坡的奧運會外賽，移地漢城練了近半個月，跆拳道現在也要去韓國移訓，射箭隊去美國。

女籃去韓國「移地訓練」已有久遠歷史，十五、六年前，亞東、國泰就一去再去，後來，所有女子隊都去，那麼多年下來，移出什麼效果，球迷的眼睛都是明亮的，一度只差十分，現在差四、五十分。

奧運還剩下九十七天，轉眼就剩下一兩個月，時間那麼緊迫，該不該在這個時候做「移地訓練」，體育界專家應該認真去考量，射箭隊因為與新採用的弓箭有關，去美國無可厚非，跆拳道早不去移地，偏在只距奧運那麼短的時候送去韓國，到底是想做什麼？

「移地訓練」是中、長期訓練的調適訓練之一，平衡心情有充電再出發

另外，每個國家的運動背景不同，韓國的訓練模式，不一定適合訓練國內的選手，尤其短暫的「韓式」訓練，更不可能完全改變一位選手。

其實目前迫切需要的訓練工作還有很多，特別是在世界跆拳道聯盟公布奧運參賽國家及量級表，跆拳道隊教練團應該著手做「知己」、「知彼」的功夫，從全國跆拳道攝影錄影帶中，把中華隊對手的優缺點找出，讓選手健全心理準備。

和改變訓練環境之作用，距大比賽只有三個月去移訓，恐怕不很恰當。理由有三：①去韓國無異提早曝光，奧運的最大勁敵就是東道主，我代表隊全體開往漢城，擺明了選手實力，敵暗我明，利少弊多；②訓練嚴格的話，一旦被韓國選手（非代表隊）踢傷或有運動傷害，將悔之莫及；③短短三個月出國、回國，體能、精神勞累可能影響實力。

這一時刻去韓國移地受訓，非明智之舉。如果把這一趟出國延後，在八月下旬或九月初前往，從左營改到漢城訓練，一方面適應環境、奧運氣氛，一方面做最後調整體能與心理狀態，也許會比現在去移地訓練要實際得多，對於爭取獎牌甚至金牌，也無損教練有奪牌的保證。

金人
隨筆

