



## 訪金享鐸 替箭運把脈

林忠明

### 開放式站法對東方人不利

華爾當年以方形站法 (Square Stance) 勇奪世界冠軍，來華執教後卻執迷於開放式站法 (Open Stance)，並要求我國選手模仿。金享鐸認為，開放式站法對東方人很不利，原因有五點：

一、開放式站法，必須扭腰，東方人身材矮，扭腰反而不自然。  
二、開放式站法，會造成身體重心向右前方四十五度角前傾，重心不穩，引起身體搖動，持弓手迴旋轉動是為射箭大忌。  
三、開放式站法，靶心、持弓點、額下固定點及鬆弦點不可能成一直線，會引起出箭之偏差。  
四、開放式站法，弓弦必須拉深到胸部的內側，靠中心位置不易固定，弦的活動距離加長且會有前後移動的現象，增加身體或衣服阻礙，造成損失的機會。  
五、開放式站法，開弓勾弦持弓的時間太久，容易增加身體手臂和勾弦手指的負荷，增加失誤的機會。

金教練認為，東方人唯有在持弓前手有輕微發扁的毛病時才可以採用稍微的開放式站法。

### 良材施教要達一流水準非難事

對我國射箭界今後應該發展的方向，他認為如果能

挑選約六十名良材，施以三至五年的長期集訓，逐期淘汰補充新血，教練、選手甘苦與共，同心協力，奮發苦練，三至五年要達到二、三〇〇分以上的世界第一流選手並非難事。

### 射箭良材的基本條件

金享鐸認為，初期選手，射箭的基本動作必須紮穩，中級程度水準，則隨個性的發展。但若登堂入室，個人的射箭體會是絕對的因素。

他認為為高中一年級開始作射箭的正軌訓練，是東方人最恰當的年齡，因為十七、八歲的青少年，體格發展尚未固定，學技巧較易；較能專心學習且沒有社會人士的不良習慣，可以由教練完全塑造。初中生則玩射箭可也。筆者請他列出心目中適合射箭良材的基本條件，他認為：

- 一、體型：女孩子要中等身高，臀部稍大（較穩定），肩膀寬，手臂較長。男孩子則臀部構造不緊要。以上特點具備一樣即可，不必俱全。
- 二、體力：腹肌、背肌，大腿後部肌肉有力；手指頭握力強；以及肌肉容易放鬆者。此條件男女均同。至於體力及耐力，都是可以訓練的。
- 三、個性：好強，有鬥志者，有積極進取心者，有持久耐心者；不愛講話者。

以金享鐸的身分，他能這麼坦誠地提供我們寶貴的意見，實在很令人感動。旁觀者清，尤其這位旁觀者又是箇中高手，他的建言，實在值得我們深思。（本文作者為全國射箭協會常務理事）



國際射總會長倪基，在亞運對韓女將稱讚有加，左起朴貞娥、金珍浩、金米子。

