



↑拿下奧運金牌後身價飛漲，朱木炎擔任很多文化、公益活動代言人。今年起，這些代言活動得減少，專心投入訓練。
記者唐郡威／攝影

朱木炎

當老大哥了！

承擔更多更大壓力 勤練新招 備戰亞跆賽、世界杯、亞運會

記者馬鈺龍／報導

●為了挑戰北京奧運，朱木炎從今年就開始備戰。為了不負奧運金牌的盛名，朱木炎把未來的每一場比賽都做了完善規畫，今年準備參加亞跆賽、世界杯、亞運會三大賽，他的旋風快腿又將重現擂台。

經過雅典奧運金牌的洗禮，朱木炎無論心智、思想都更加成熟了。雅典奧運可以算是他

選手生涯中最完美的一役嗎？他的指導教練張榮三就曾指出，朱木炎在雅典奧運只發揮了大約八成實力，「還有進步與改進的空間。」

朱木炎知道自己處在「高處不勝寒」的地位，就像小說中孤獨的武林盟主，只得保持「孤獨求敗」的心等待各路好漢的挑戰。「現在在培訓隊的心情，跟雅典奧運前集訓時差很多。」

看看隊友，朱木炎說：「我一下子變成了老大哥。」他笑笑說：「有點不習慣。」技術改進只要苦練即可達成，心境成熟卻需要歷練；以前在培訓隊時，有黃志雄這位老大哥做為隊友的典範，如今英雄退休，變成朱木炎一個人站在高峰，面對新秀急起直追的壓力，他能體會當年英雄被封為「精神領袖」的心境。

「我的一舉一動都很重要，因為學弟都在學。」

他了解頂著奧運金牌光環就肩負盛名的壓力，尤其是比賽，「好像都不能輸耶。」要不輸，就要趕快求變化。朱木炎說：「國內外選手對我的技術應該都已研究得很透徹，我得有所變化。」

「變化」就是要有「新招式」，也就是要練「新功夫」。朱木炎說：沒有打不散的「武林盟主」，因此他已把自己武裝起來，去

四月曼谷亞跆賽 列強環伺 各國好手以他為挑戰目標

●朱木炎在亞洲區的比賽還沒有金牌入帳，今年亞跆賽與亞運是他締造佳績的機會。但頂著奧運金牌光環，可以預期他一定會遭到各國好手的「圍剿」，該如何突圍正是他備戰的重點。

雖然早在2001年世界杯，朱木炎就拿下了第一面世界賽金牌，但2002年的約旦亞跆賽，朱木炎第一場就輸給伊朗選手，釜山亞運時，金牌戰又被南韓主場優勢打敗，屈居銀牌，2004年亞跆賽則因備戰奧運，朱木炎沒有出賽。

2003年到2004年初，朱木炎創下國際賽23場連勝的紀錄，也包辦了五項比賽的金牌，也是

朱木炎要挾著奧運金牌的光芒，在今年亞跆賽及亞運會挑戰個人第一面亞洲區金牌。

記者侯永全／攝影

他在世界跆拳道壇竄起的關鍵年。可是，「亞洲金牌」的榮譽從來不會掛上朱木炎的頸上。

就跆拳道實力而言，亞洲列強環伺，亞跆賽金牌的質量不輸世界賽；對已經拿過世界杯、世大運、世界錦標賽及奧運金牌的朱木炎來說，如果能再補齊亞跆賽與亞運金牌，就成為十足的「大滿貫」選手。

4月曼谷亞跆賽對朱木炎將是一場嚴酷的考驗，亞洲的南韓、伊朗、菲律賓，甚至越南都不會讓朱木炎好過，各國的首要目標都對準在他身上，朱木炎面對的戰場都是挑戰。

「雅典奧運後重新歸零」，朱木炎選擇的第一場比賽就是難度奇高的亞跆賽。中華男子隊從1998年越南亞跆賽李俊坤摘金後，就一直在金牌榜上掛零，朱木炎能突破這個障礙嗎？4月曼谷即可見真章了。



↓朱木炎身兼國立體院跆拳道教練，升格為全隊老大哥，指導後進。
記者侯永全／攝影

朱木炎 踏上奧運衛冕之路 推掉外務專心訓練

●從今年投入衛冕奧運金牌的訓練，一度成為各項活動熱門代言人的朱木炎，決定減少非必要的代言活動，「要專心訓練，不想有太多外務干擾。」朱木炎說。

2004年贏得奧運金牌，朱木炎各項代言的邀約不斷，從食品、運動商品、時尚精品、文化活動、校園活動、甚至連政治選舉都有人要請他站台代言，朱木炎說：「我不擅推辭，但有時覺得實在太累，在推也推不掉的情形下，只能勉強參加。」

老大哥黃志雄曾經勸他：「如果要繼續參賽，一定要減少外務。」朱木炎一向很聽黃志雄的忠告，從去年底起，朱木炎進駐左營國訓中心展開訓練後，就很少再參加代言活動。總教練蔡明志是他的「擋箭牌」，朱木炎接到通告，一律交給蔡明志處理，最佳的回絕理由就是：「要比賽、訓練中，安排不出時間。」

自己知道奧運衛冕之路並非容易，朱木炎從今年起開始「武裝」自己，一切以比賽為重，亞跆賽、世界杯團體賽、多哈亞運是他今年三大目標，他說：「一切回到擂台、迎接挑戰。」

(馬鈺龍)