

善變朱木炎 不讓人抓住節奏

台灣戰神二度向奧運叩關 當全世界以他為假想敵時 他修正踢法 融合太極成為「變形金剛」

記者馬鈺龍專題報導

由「台灣戰神」蛻變成「變形金剛」的朱木炎，融合太極與跆拳道

的打法來挑戰北京奧運。

4年前在雅典奧運一舉奪金，朱木炎得到「台灣戰神」的封號，今年他二度向奧運叩關，戰神的勇猛猶在，但要融合更多樣化的戰術與技巧，在擂台上，「變形金剛」附體是他的主戰技術，最主要的元素就是太極拳所強調的「神寂體靜、動中求靜。」

「我在擂台上一直都是善變的，

非變不可

旋風式快攻 不適用新規則

北京奧運跆拳道規則修改，也讓朱木炎更善變。

4年前，跆拳道由3位副審以電子計分器判定選手得分，只要3位副審在1秒之內有兩位按下計分器，得分即成立；朱木炎旋風式快攻符合裁判的得分要求。

今年，副審由3位增為4位，在1秒要有3位副審同時按下計分器，得分才成立，得分難度由六成六七提升到七成五，得分難度相對增加讓朱木炎的快攻踢法反而受限，張榮三說：「以前只要兩位裁判按分、現在要3位才行。」朱木炎最快可以在1秒內出腳3次，如果都設定對手中端攻擊，以前可能拿下兩分，今年最多可能只有1分，會有兩次攻擊形成浪費，沒有效益而且又耗體力。

裁判在1秒之內做出的得分判定反應跟不上朱木炎的得分動作，讓他只

不能讓對手抓住我的節奏。」4年前的跆拳道賽，朱木炎靠著驚人的體能展現的連續性追擊，可以看到他在擂台上飛奔連踢、招招都要取敵人要害，「快、狠、準」是他的風格，看得觀眾血脈貫張，朱木炎在世界跆拳道掀起狂熱。

4年後，跆拳道規則修改，朱木炎「台灣戰神」式的踢法也要修正，他花了近3年時間調整，才讓自己完成蛻變。他說：「全世界都拿我當假想敵，我如果不變，一定過不了關。」

要怎麼變？配合新規則的修改，這

朱木炎的踢法不再像4年前完全以強攻為主，他得兼具「動中求靜、靜中求勝」的技術，也就是從連擊式的猛攻再加上單拍重擊的打點技術，來提升自己的得分效益。

就像電影「變形金剛」的主角柯博文，平日是一輛重型大拖車，當要跟對手周旋時就變身成戰力充沛的機器人，朱木炎笑著說：「我是變形金剛嗎？」當他開始回憶電影情節，也默認自己的確具有這種元素。

「以前我強調連續攻擊，這是我的武器，現在我得兼顧攻

擊的精準度，有進攻就得要得分，而且得分動作要更明顯。」單拍進攻、被動反擊的得分效益，朱木炎得全力提升。

這一點，他做到了，在左訓中心看他練習、進攻節奏不時改變，可以快速連續追擊對手一

招致命，也可以動中求靜，施以單拍重擊踢中對手得分，教練張榮三說：「他的進

攻模式更多樣化了，保有自己的特點也兼具新的進攻方式。」朱木炎說：「這就是我的善變。」變形金剛不就是善變嗎？除了形體之外，武器也多樣化。

就像太極拳制敵的原理，「動是手段、靜是目的。」朱木炎在場上的「靜」就是為下一波攻勢布局，當他「神寂體靜」時，就是出招取分之際，4年前他滿場飛奔取分，今年可以看到他在擂台「以靜制動」。

這就是朱木炎，結合「戰神」勇猛依舊、再融合太極而成的「變形金剛」，也是他在奧運衛冕的秘密武器。



朱木炎冷靜，在國際跆拳道賽場創佳績。本報資料照片

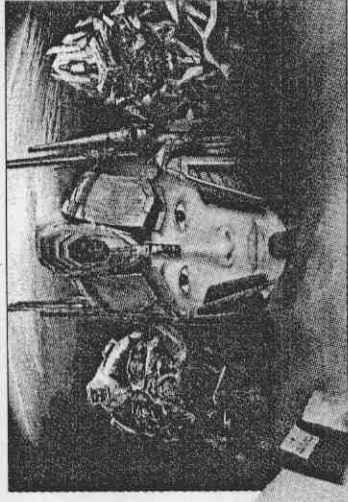
享受壓力 教練再推一把

賽前的壓力，是朱木炎成為「變形金剛」的動力。

對朱木炎而言，張榮三是他爭奪奧運金牌的最佳後盾，4年前兩人合作摘金，今年又要朝衛冕金牌而努力，張榮三說：「大賽在即，要給他多一點壓力。」

張榮三說：「他是一位會享受壓力的選手，壓力越大、越能發揮潛力。」如果大家都給他壓力，朱木炎表現反而不會太好。張榮三表示，尤其要時時提醒朱木炎「肩負國家責任榮譽」、「全國民衆的期望」、「你是奪金的希望」等的壓力，讓朱木炎覺得自己不能放棄任何一個環節、比賽要更專注。

朱木炎倒是樂觀看待張榮三給他的「壓力」，距離比賽不到1個月，朱木炎只覺得晚上不太好睡，「睡眠變淺了，夜裡容易醒來。」半夜醒來的朱木炎不去看手錶是幾點，「反正就睡到天亮，天一亮就準備訓練了。」他笑著說：「或許這就是緊張吧，對自己的備戰並沒有太大影響。」



朱木炎面對奧運，非變不可，如同變形金剛一般，變形後出招所向無敵。

照片/UTP提供 合成/聯合報美術中心



北京奧運跆拳道國手 在雅典奧運後國際比賽成績

組別量級	姓名	比賽名稱	參賽量級	成績	
男子第一量級 (58kg以下)	朱木炎	2008奧地利公開賽	第二量級	金牌	
		2008亞洲錦標賽	第二量級	金牌	
		2007世界區奧運資格賽	第一量級	金牌	
		2007世界錦標賽	第二量級	銅牌	
		2006亞運	第二量級	銅牌	
		2006世界杯	第二量級	銅牌	
		2006亞洲賽	第二量級	銅牌	
		8金4銀4銅 (7次參賽, 奪牌率: 71.43%)			
		2008奧地利公開賽	第五量級	銅牌	
		2008亞洲錦標賽	第四量級	銅牌	
男子第二量級 (58-68Kg)	宋玉麒	2007亞洲區奧運資格賽	第二量級	銅牌	
		2007世界區奧運資格賽	第二量級	銅牌	
		2007世界錦標賽	第五量級	金牌	
		2006亞運	第五量級	金牌	
		2006世界杯	第五量級	金牌	
		2005東亞運	第五量級	銀牌	
		3金4銀4銅 (8次參賽, 4次得牌, 奪牌率: 50.00%)			
		2008奧地利公開賽	第二量級	銅牌	
		2008亞洲錦標賽	第二量級	金牌	
		女子第一量級 (49Kg以下)	楊淑君	2007世界區奧運資格賽	第一量級
2007世界錦標賽	第一量級			銅牌	
2006亞運	第一量級			銀牌	
2006世界杯	第一量級			銀牌	
2006亞洲錦標賽	第一量級			銀牌	
2006世界大學錦標賽	第一量級			金牌	
2005東亞運	第一量級			銀牌	
2005世界錦標賽	第一量級			銀牌	
2005世大運	第一量級			銀牌	
5金3銀2銅 (12次參賽, 8次得牌, 奪牌率: 66.67%)					
2008奧地利公開賽	第四量級	金牌			
女子第二量級 (49-57Kg)	蘇麗文	2008亞洲錦標賽	第五量級	金牌	
		2007世界大學運動會	第五量級	金牌	
		2007世界錦標賽	第五量級	金牌	
		2006亞運	第五量級	金牌	
		2006世界杯	第五量級	銅牌	
		2006亞洲錦標賽	第五量級	銀牌	
		2005世大運	第五量級	銀牌	
		2005東亞運	第三量級	銀牌	
		2005世界錦標賽	第五量級	銀牌	
		7金6銀2銅 (10次參賽, 8次得牌, 奪牌率: 80.00%)			

資料來源/中華跆拳道隊

製表/馬廷耀



朱木炎今年轉變，頗有變形金剛的味道。
本報資料照片



飛身回旋踢是朱木炎(右)的武器，他出腳快，今年將改變戰術。
本報資料照片



奧運備戰

北京奧運跆拳道朱木炎(左)，目標是金牌衛冕。
記者董俊志/攝影

朱木炎精華吸收

志雄送給朱木炎這句話，對於小師弟的技術，雄哥頗點頭，「他的技術原本就是世界第一，再加上改變，戰力更強悍。」心情輕鬆最重要，選手生涯戰績彪炳的雄哥，一向用輕鬆來面對強大壓力，「這一點，朱木炎一定要學。」

朱木炎缺乏的就是黃志雄單拍被動反擊的精準度，黃志雄的進攻模式被喻為「跆拳道教科書」，朱木炎花了一年多，吸收雄哥的精華，打通任督二脈的朱木炎可以隨心運用雄哥的絕學，尤其是落後追分的危機處理，連教練張榮三都覺得滿意。

黃志雄說：「放輕鬆，功力才能百分百發揮。」他對朱木炎成功衛冕充滿信心。

南韓、中國、伊朗 我奪金障礙

安東尼奧對朱木炎並不陌生，兩人曾經有過交手經驗，雖然朱木炎勝多輸少，但還是很注意他的動向。

吳靜鈺 楊淑君頭號對手

女子第一量級的楊淑君，最主要的對手還是中國的吳靜鈺，教練張榮三指出，楊淑君的技術不比對手差，就怕比賽的「地主優勢」，跆拳道重氣勢，吳靜鈺一定挾觀眾聲勢出賽，楊淑君得做好心理控管。

此外，泰國、越南、古巴也有不錯選手參賽，在專注力放在吳靜鈺的同時，楊淑君也不能忽略其它對手。

參加第二量級的宋玉麒與蘇麗文，除了要遭遇南韓選手的挑戰，歐美強敵環伺，一場都不能掉以輕心，打一場算一場才是要務。

蘇麗文 可能碰上鄭珍熙

蘇麗文也可能要碰上南韓對手鄭珍熙，再加上克羅埃西亞的馬汀娜、亞洲還有馬來西亞的謝周珍都是不好惹的對手，教練李東玩要她步步為營，每個環節都不能出差錯。

朱木炎要成為「變形金剛」，要加入很多黃志雄的技術元素，朱木炎擅長主動、黃志雄精於被動中找攻勢、「兩體合一」之後，戰鬥指數大增。結束立院會期後，黃志雄抽空到國訓中心探視中華隊，也看了師弟朱木炎的練習狀況，一時技癢的黃志雄也換上運動服跟中華隊一起練習，看了朱木炎的訓練狀況後，黃志雄說：「他在北京奧運只要發揮七成功力以上，金牌沒有問題。」

黃志雄建議朱木炎在賽前要「放空」自己，「大考大玩、小考小玩」，黃志雄說：「上了擂台，不只是比技術、還有心態。」搞得整天緊張兮兮地，對自己沒有好處。

「放開心胸，好好享受比賽。」黃

進軍北京奧運，中華跆拳道隊的奪金障礙是那些國家選手？南韓、中國、伊朗是也。

朱木炎在男子第一量級最強勁的對手應屬伊朗的貝扎德，再加德國的勒凡特與西班牙的安東尼奧，貝扎德承襲強悍的伊朗打法，加上總教練瑞扎會經指導中華隊在4年前的雅典奧運奪金，對朱木炎的打法相當清楚，朱木炎不但要防貝扎德、更要提防瑞扎，如果在北京碰頭，這一戰很重要。

貝扎德、勒凡特 都危險

2003年世大運決賽是朱木炎唯一與貝扎德交手的1次，兩人大戰3回合，分數互有領先，最後朱木炎才靠飛踢險勝奪金，那一戰踢得驚心動魄。近5年沒有碰頭，如果兩人在北京狹路相逢，勢必是激戰。

勒凡特是德國的伏兵，在歐洲成績亮眼，但刻意躲避朱木炎，今年奧地利公開賽，兩人原本有交鋒機會，但勒凡特故意棄權，朱木炎始終沒有機會與他過招，勒凡特的刻意引起中華隊注意，把他列入主要假想敵之一。