

國立台灣體育學院圖書館剪輯資料

分類 奧運 來源 聯合報 日期 970812 版面 A三版

奪牌重點項目

跆拳道選手壓力大 教頭送16字訣

【特派記者馬鈺龍／北京報導】中華跆拳道

隊總教練侯緯星給了選手十六字：「不受影響、專注自己、不能失誤、不受干擾。」

中華射箭男女團體雙雙出局，消息傳回在左營國訓中心備戰的跆拳道隊，總教練侯緯星指出，說沒有壓力是騙人的，他說：「我自己經常半夜會驚醒，坐起來想些訓練的事情，奧運很重要，不允許發生絲毫失誤。」

侯緯星表示，射箭隊雖然團體賽都跟獎牌無緣，但是還有個人賽要進行，他認為個人賽還可以一搏。中華團本部原本預估射箭隊在團體賽能奪牌，如今落空，國人自然會把奪金焦點放在將在十五日出發的跆拳道隊身

上。

侯緯星曾經帶領中華隊在釜山亞運摘下三金，當年也是在不被看好的逆境下成功突圍，跆拳道隊今年有朱木炎準備衛冕，另有楊淑君、宋玉麒、蘇麗文等四人出賽，侯緯星訂出至少一金、四選手都得牌的高標。

他已經告知全體選手要記住十六個字：「不受影響、專注自己、不能失誤、不受干擾。」

侯緯星說：「沒有壓力是騙人，越接近奧運比賽期，晚上越睡不好，深夜常會爬起來想想事情。」

他強調，這些壓力都要由教練團承擔下來，選手要沒有負擔地出賽，「我從出發、搭機、

抵達後的練習，加上飲食、睡眠等環節，統統想一遍，任何小細節都不能失誤。」

「我知道，這的目標難度很高，但一定要全力實現。」跆拳道隊經常扮演綜合運動會為國家奪金摘銀的隊伍，昨天射箭團體賽奪牌落空，讓跆拳道隊的壓力再加一層。

「上屆帶回兩金一銀的成績，今年總要試著突破。」他說，「拚一拚吧，全力以赴。」

教練團甚至已經幫選手紓解一些壓力，例如前任陸戰隊讓選手體驗「天堂路」的艱辛，為了讓選手心靈沉澱與沈靜，特別安排前往佛光山禪修，就是希望選手能用「靜」、「定」的心情來參賽。

