

國立台灣體育學院圖書館剪輯資料

分類 奧 運 來源 中國時報 日期 97. 4. 11 版面 F四版

搶金「跆拳道」出體能菜單

楊俊斌／台北報導

為了讓朱木炎這一塊奧運跆拳道項目金牌，更能夠精準掌握到手上，體委會競技處特別委由前體委會副主委林德嘉成立專案小組，針對4位跆拳道國手朱木炎、宋玉麒、楊淑君、蘇麗文，在8月前開出體能菜單，期待能夠做打5場比賽，而有八場硬仗的體能。

朱木炎參加的是男子58公斤以下級，對手雖然還沒有完全確定，強化個人體能卻是奪金路程，不變的真理。根據競技處長彭台臨的看法，朱木炎的目前的心理狀態，已漸漸調整到2004年雅典奧運前的水準，特別是企圖心，完全不亞於上一屆。在2月1日之前的觀察，可能只有5成奪金把握，現在則完全擺脫過去的低

潮。找上林德嘉設計體能訓練，在於現任足協秘書長的林德嘉過去就是一名運動力學專家。

針對4位跆拳道國手所設計的體能菜單，將自下周開始，預期到8月初可調整到高峰。比較具體的設計是，要求男子選手在出發比賽前重量訓練的蹲舉能力達到230公斤，女生則要到200公斤左右。這對選手和教練都是很大的考驗。

整個體能菜單的設計，就是以打8場比賽的體能來做調整，不怕打延長賽。一般而言，從初賽開始跆拳道選手要拿到金牌，至少要贏5場，8場比賽的體能設計就是為了超越可能的體能極限，包括朱木炎自己和跆拳道執行教練侯緯星皆十分期待這分奪金體能菜單。