

國立臺灣體育大學圖書館剪輯資料

分類 世運會 來源 中國時報 日期 98. 4. - 8 版面 〇七版

高

The World Games
2009 Kaohsiung

2009.7.16-26

高雄世運倒數 99 天

讓世界走進來 系列報導

武術煉金 踢足球另類訓練

黃及人／專訪

假如看到一堆人在左營國訓中心體育館內踢足球，千萬別懷疑，你可能是看到武術培訓隊在「練習」，沒錯！這就是武術教練楊基龍帶給高雄世運與明年亞運國手的「生活訓練」，期望除了基礎訓練外，能夠激發出眾家國手更多潛能。

除了踢足球，楊基龍更帶領武術國手爬山、海灘散步、打躲避球，甚至讓他們打棒、壘球，藉由這些不同於武術的體育活動，激發大家的肌群與協調性，且讓訓練過程不會過於枯燥乏味，選手也能保持高度的訓練專注感。

「當前只算是訓練的初級階段，著重於提升選手體能、心肺功能、肌力等方面，」楊基龍說，「接下來是5月的超負荷階段，以及7月的比賽階段，我會依照選手各自狀況，隨時觀察且作出最適合他們的訓練模式。」

楊基龍強調，這批亞運及世運國手的比賽經驗豐富，個人技術早就沒有太大問題，只是需要找回比賽感覺與增加更多技術，「這些選手都是國內國術菁英，我相信他們想在高雄世運奪牌率應該很高，至少1金1銀沒問題的。」

目前留在國訓中心集訓的國術選手共18位（12男6女），不過世運國手只有兩位，分別是男子

散打周廷原、女子太極范嫻斌，男子南拳彭偉群與男子長拳陳少棋因為專任教練職務，暫時無法分身配合集訓。

至於最後一個女子散打國手名額，楊基龍表示現在尚未確定人選，可能面臨更換的機會頗高，無論最終人選為誰，他都相信女子散打項目最可能在世運中奪牌，甚至包含套路（太極、長拳、南拳）3名選手也有奪牌希望。

「為了選手各自的前途性考量，我無法勉強他們放棄教練資格，以便全力配合世運集訓，」楊基龍說，「可是這些世運國手都當過2005年澳門東亞運，以及

2006年杜哈亞運國手，我相信他們絕對能在世運賽前準備好。」

隨著高雄世運的即將開打，楊基龍將視每名國手狀況給予應有刺激，提升四肢肌力，且依照他所設定的3大階段，逐漸把國手調整到比賽狀態，相信藉由楊基龍的精心計畫培訓過程，國術項目足以成為台灣的「獎牌庫」。

世運31項精彩賽事門票，即日起於7-11-ibon便利生活站及元氣售票網24小時全面熱賣，詳情請上 www.worldgames2009.tw。



▲高雄世運武術培訓隊，以踢足球做生活訓練。（KOC提供）

