

國立臺灣體育大學圖書館剪輯資料

分類 棋藝 來源 自由時報 日期 99.08.20 版面 A十二版

圍棋選手

亞運備戰
培養體能

周俊勤勤跑步

黑嘉嘉樂優游

〔記者林嘉琪、特約撰述曹姬／綜合報導〕棋士在無聲對弈的黑白世界中一直給人斯文印象，其實下棋很耗體力，因為一盤圍棋往往歷時六小時，為了亞運奪牌，台灣隊選手一方面忙著提升棋力，另一方面則是靠著游泳、跑步和桌球訓練來增強體能。

「體能絕對會影響棋賽表現。」台灣亞運圍棋教練陳永安表示，棋手體能好壞會影響對弈專注力，棋盤厮杀看似靜態，但其實用心、用腦都很消耗體能，棋手要隨時判斷周遭環境的風吹草動，每一步棋出去，「細胞不知死了多少個」。

「我不喜歡跑步，但是為了減壓，我還是選擇跑步。」亞運台灣圍棋隊長周俊勤表示，他十五歲時就能連跑七十圈四百公尺操場，三小時跑完二十八公里，小時候輸棋被爸爸罰跑二十圈，他自己再自罰十圈。跑步過程很寂寞，心裡想的全是導致潰軍輸棋的那關鍵一手。

周俊勤說，圍棋傳入日本後結合「榻榻米文化」發揚光大，男棋士採盤腿對弈，女棋士則考量儀態改採跪姿，這一跪就是半天，對腦力和體力都是極大負荷，但本屆亞運備有桌椅，讓選手「坐著」交鋒，比較人道，但是體力還是重要。

謝依旻跳舞轉換情緒
日本女流棋聖謝依旻最愛到澀谷的舞蹈教室學跳嘻哈舞，因為跳舞能讓她放鬆，什麼都不想，對於天天需要全神貫注在棋盤上的她來說，盡情地搖擺和流汗是最好轉換情緒的方法，還可以鍛鍊身體，萬一輸棋時，跳舞也可以忘掉一切。

張栩的秘密武器Wii
棋聖張栩的體能訓練分為動腦和動身兩部份，動腦是去下詰棋（有如象棋的殘局），動身則是靠游泳、打桌球和騎單車，但是他另有一項秘密武器：挑戰Wii的高爾夫球比賽，能打出低於標準桿十一桿的好成绩。

今年才十六歲的美女棋士黑嘉嘉每週固定兩天要去游泳練體能，每次連續游上二千公尺，黑嘉嘉的媽媽黑南蘋表示，運動和學習音樂必須反覆練習，可以提升棋手對挫折的耐力，黑嘉嘉鋼琴、琵琶、古筝全都擅長，可以增進抗壓力。

選手每週留一小時練體能
周俊勤表示，今年亞運賽程安排連續四天舉行，選手體能負擔極大，目前每週有五天半都要備戰，從清晨九點到下午四點都在密集訓練，選手目前除了練習快棋，對於體能訓練的方式，現在每週五下午有二小時的時間，用來游泳、打桌球。

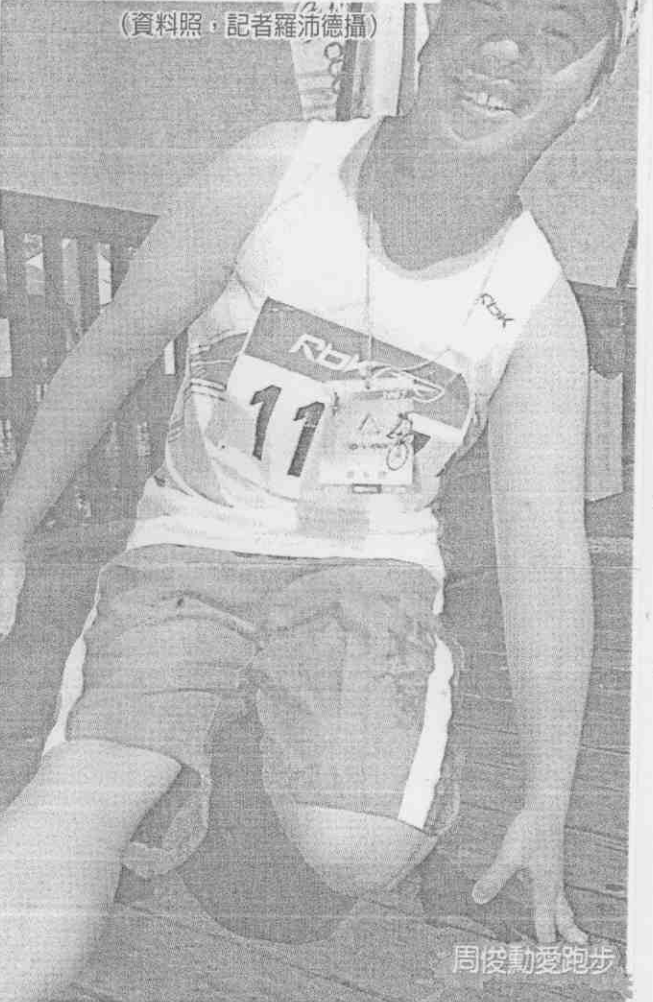
新竹國泰醫院急診科醫師趙凱建議圍棋選手，持續坐了四十五分鐘後，最好起身十到十五分鐘活動筋骨，選手目前每週才一天二小時的運動量未必合適，建議採取「做一休一」的運動周期，每次只要半小時，即使「快走」也能達到功效。



黑嘉嘉愛美人魚 (記者王藝松攝)



謝依旻舞嘻哈 (曹姬翻攝)



周俊勤愛跑步 (資料照，記者羅沛德攝)



打太極練體力 (圖：中華棋協提供)