

# 國立台灣體育學院圖書館剪輯資料

分類 奧運

來源 民生報 日期 93. 7. 27

版面 D五版

## 紀淑如 運科幫忙控制體重 增加一半功力 二度奧運行 復出為金牌

記者馬鈺龍／特稿

●2000年雪梨奧運，跆拳道女將紀淑如贏得銅牌，雖然賽後光榮歸國，但心中難掩摘金失利的遺憾，經過三年沈潛，紀淑如選擇復出，再次挑戰奧運的路途，她得到多方的協助，才能二度挑戰奧運。

在警察大學就讀，沒有體育院校優厚的訓練資源，還好警大支持她復出，讓她可以進入培訓隊，幾次的選拔賽紀淑如靠自己表現，拿下奧運國手資格，第二度向奧運叩關，紀淑如想好好表現自

己苦練成果，為自己的選手生涯留下美好回憶。

跟四年前相比，紀淑如除了心態更成熟外，最大不同是自我的體重調整得宜，以往她出賽前總會花費很多精力控制體重，吃得少、訓練量重，到了比賽自然影響演出。從今年二月起，她跟陳詩欣都接受運科委員徐台閣的「調教」，所有飲食都要經過營養師特調。

女子第二量級競賽體重在49至57公斤之間，紀淑如一度體重還突破六字頭，光是降體重就讓她傷透腦筋，還好運科

及時介入，她目前的體重維持在56公斤左右，不但可以安心吃東西，也不會影響訓練品質。總教練劉慶文打趣說，這是紀淑如出道以來，第一次不必降體重，反而還有增重空間。

對紀淑如而言，體重獲得有效控制，就等於增加一半功力，她屬於被動反擊式打法的選手，最拿手的就是在交戰中尋求對手空檔反擊得分，目前教練團希望她能在被動中尋求主動的攻擊時機，在比賽過程將主動攻擊作適度調配，可以創造出奇不意的得分效果。

### 劉慶文觀點

### 展現霸氣 更能增加勝算

●紀淑如要從雪梨奧運的第一量級（49公斤以下）升到雅典奧運的第二量級（49公斤到57公斤），身高的優勢沒有了，她得靠充沛的體能、靈活的戰術、積極的打法，才能面對雅典奧運的挑戰。

被動反擊式打法的選手通常不會主動先發動攻勢，以目前的國際跆拳道潮流，這種打法的選手必須再搭配幾種可以突襲、出奇不意的戰術，才能從被動中掌握主動，把節奏掌握在自己這一

方，才有更高的勝算。

紀淑如以往最惱人的體重問題已經解決，目前要積極練就幾套可以讓對手「致命」的攻擊招勢，最近在操練中，看來效果不錯。紀淑如最讓人擔心的就是場上的霸氣不足，不會讓對手「害怕」，紀淑如的霸氣、凶悍、最好越潑辣越好，在場上的技術，她是世界一流，但個性溫和未能懾人，教練團要讓紀淑如在奧運成為「小辣椒」，辣得對手流汗噴鼻。



### 紀淑如小檔案

生日：71/11/27 身高：172  
體重：56 星座：射手座  
幸運色：紅 偶像：李昌鈺  
興趣：旅行

