

# 備戰奧運



Beijing 2008

## 跆拳道週模擬考

### 每週六安排模擬賽

〔記者許明禮／高雄報導〕演習視同作戰，為了強化選手在奧運比賽場上的危機處理能力，從本週起，跆拳道教練團每週六將安排一場模擬賽，邀請國、內外好手進駐國家訓練中心，和4名奧運國手對打。

北京奧運培訓進入衝刺階段，教練團在最後1個月除了強化選手賽場體能外，也著重碰到各種狀況時的危機處理，例如剩30秒只領先1分，或是最後一回合落後時的戰術運用及時間掌握。

### 備好題庫 考驗臨場應變

總教練侯緯星表示，本週六將邀請師大跆拳道隊前來國訓中心，和4名國手進行第一場模擬賽，教練團已備妥「題庫」考驗選手臨場應變及危機處理能力。

未來1個月，每週六也都會邀請不同隊伍進行模擬戰。另外，在7月26日也將舉行一場對抗賽，比賽流程完全比照奧運，讓選手提早適應。

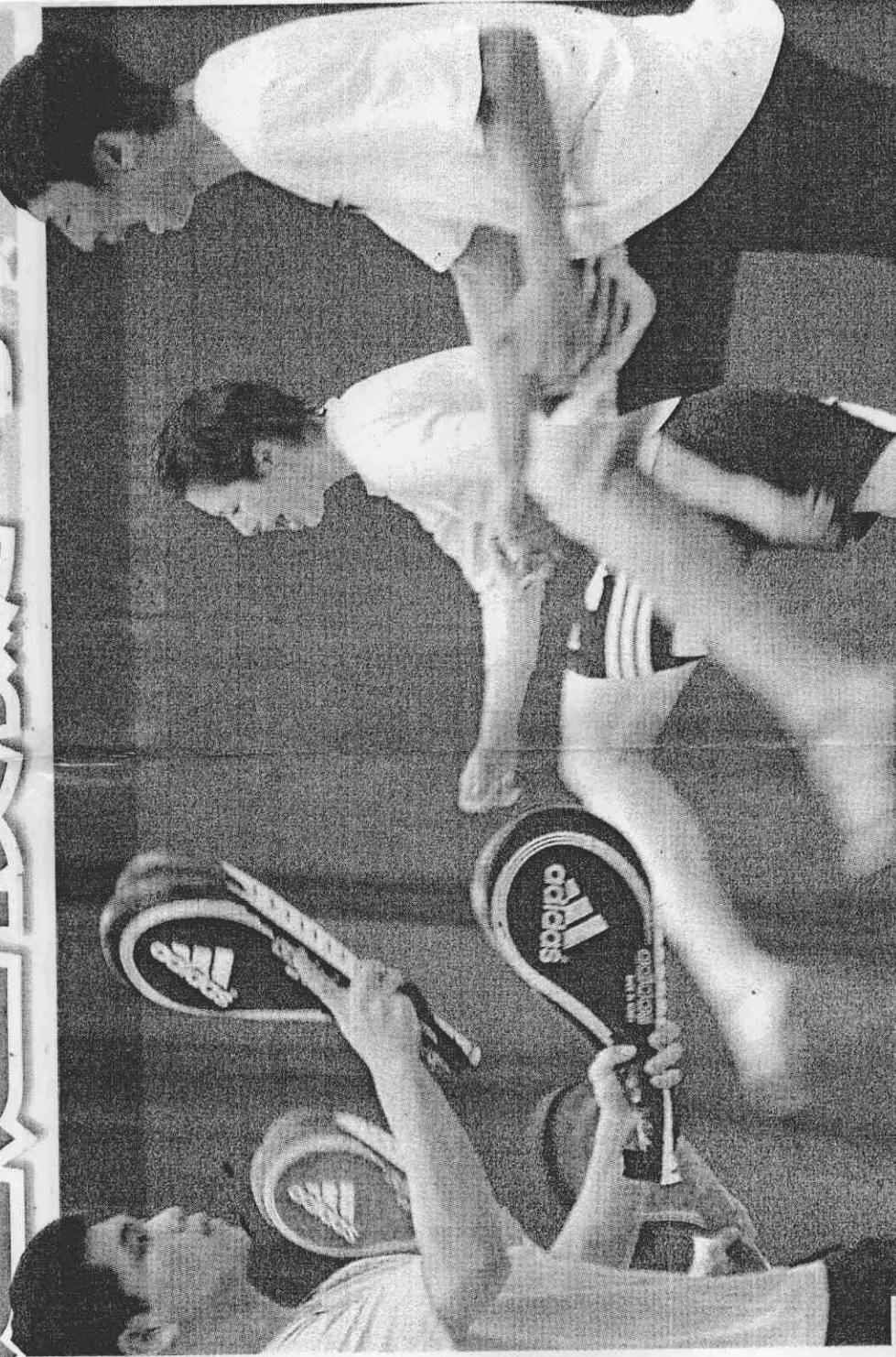
跆拳道隊在結束國外移地訓練後，6月底在奧地利公開賽表現不錯，朱木炎和蘇麗文都踢下金牌，楊淑君和宋玉麒則獲銅牌。

侯緯星表示，朱木炎最近在單拍攻擊有明顯進步，尤其是危機處理及比賽節奏掌握都比4年前成熟。

### 加強選手心理強度

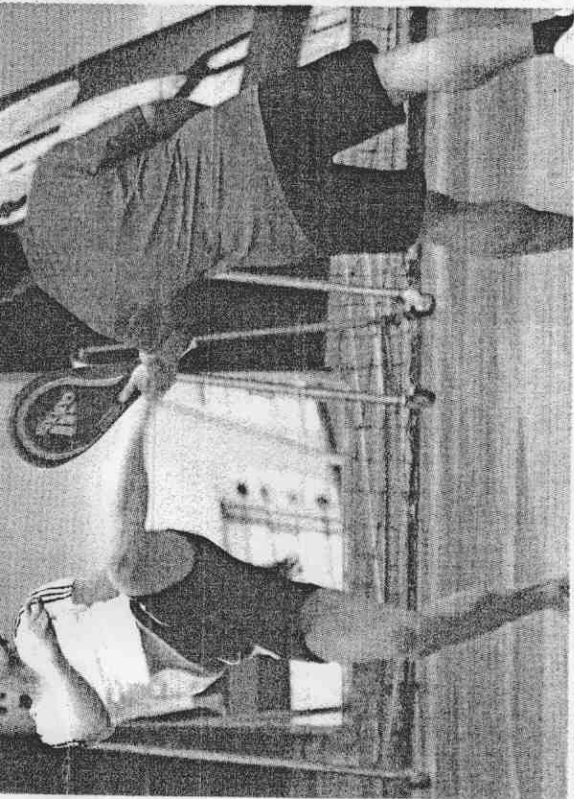
距離奧運只剩最後1個多月，侯緯星表示，各國選手在技術層面相差不多，最重要的是心理穩定度，比賽中失誤最少的一方往往是最後贏家。

為了強化選手的進攻及心理素質，教練團昨天也特別徵召5度獲得世界盃金牌的老將湯惠雯南下指導朱木炎及楊淑君。



跆拳道情侶檔朱木炎（右）、楊淑君（中），在國訓中心並肩苦練，向奧運奪金之路努力前進。

（記者許明禮攝）



「漂亮寶貝」楊淑君（左）積極備戰，要一圓奧運金牌夢。

（記者許明禮攝）

# 楊淑君 想重溫贏的感覺...

## 午夜夢迴 想的不是朱木炎而是對手吳靜鈺

●每當午夜夢迴，跆拳道「漂亮寶貝」楊淑君腦海中浮現的是誰？不是男友朱木炎，而是她在北京奧運最大假想敵——中國女將吳靜鈺。

一般評估，今年北京奧運女子第一量級，將是楊淑君和吳靜鈺之間「兩個女人的戰爭」。

擁有主場優勢的吳靜鈺是去年世界冠軍，楊淑君在今年亞錦賽之前和她交手5次，只在2005年澳門東亞運拿下1勝，從2006年亞錦賽起更吞下對戰3連敗。

### 亞錦賽退敵 信心增不少

不過，今年亞錦賽首度採用電子護具，楊淑君在決賽4：3力退吳靜鈺，對奧運奪金建立不少信心，她回憶：「當時吳靜鈺一上場，臉色就怪怪的，跟以前對戰不太一樣。」

吳靜鈺在輪掉金牌後，大感不解地問楊淑君：「妳們用電子護具很久了吧？」似乎在為自己的落敗找藉口。

楊淑君沒有回話，心裡卻想：「你們是主辦國，應該比我們練得更久了吧！」

後來，吳靜鈺還打電話給

篤信佛教的媽媽說：「真的很準耶，這次賽前就有預感不會拿金牌。」

楊淑君和吳靜鈺私下互動不多，但對於這名主要假想敵早已研究透徹，她說：「我常常看她的比賽錄影帶，她的臉已經烙印在我腦海中。」

對於即將登場的北京奧運，楊淑君說：「我已經期待這一天很久了，如果有一天我退休，應該會很懷念當選手的日子！」

（記者許明禮）