

進軍奧運 小宋辦到了

四肢全掛彩 宋玉麒靠意志力苦撐 銅牌戰「完封」對手 賽後靠老爸背著退場

【特派記者馬鈺龍／越南報導】靠意志力苦撐，在奧運資格賽銅牌戰以4：0「完封」印尼選手，宋玉麒賽後受傷的右腳無法站立，靠著老爸教練宋景宏背著他退場，交雜汗水與淚水，小宋終於辦到了。

為了這一戰，小宋的四肢全掛彩，左膝十字韌帶斷裂、右腕扭傷、右腳姆指挫傷，左掌掌骨又被踢斷，宋景宏說：「看來回國後要進廠大修了。」

「我很激動，終於圓了20年運動生涯的夢想。」小宋退場後幾乎癱倒在地

上，靠著老爸及隊員的攙扶才走進休息室，他說出自己獲勝後的感想，「我到了奧運，還要更好。」

對泰國巴提瓦1戰讓他大傷元氣，卻從領先被追平、落後再拚成領先，卻在最後兩秒被追平，結果在緊死戰靠著中端旋踢建功，先打敗主要假想敵，但卻傷了他的右腳姆指，無法支撐重心。

小宋隨後以2：5敗給吉爾吉斯選手，再抱傷與印尼選手進行銅牌戰，這一戰不能敗，輸掉了就跟奧運說拜拜。老爸告訴他：「只剩1關，咬著牙

拚吧。」小宋打起精神踢完，「我用意志力在比賽。」左手掌又掛彩。

小宋的奧運路很曲折，世界區資格賽失利，到了亞洲區先提前碰上以前從未贏過的巴提瓦，兩人都不敢馬虎。小宋體重得到控制後，體能不會虛耗，對手的右腳旋踢又狠又準，小宋賽前只防他這一招。

他說：「今天防守他做得不錯，自己的近身旋踢也發揮得宜。」最後兩2秒，做移位時滑了一下，被對手追平，進入延長賽之後，「我告訴自己要小心，只要穩住應該可以贏。」

驟死戰開賽不到5秒，兩人同時發動第1波攻勢，不過都沒有成功，1分鐘，小宋抓住對手空檔，直接踢中對手中端獲得裁判青睞，就靠這1分鐘勝。

這一戰也讓小宋付出慘痛代價，右腳姆指扭傷浮腫，下場後，老爸教練宋景宏趕緊為他扎上四針，老爸說：「先止痛，再來應付下場比賽。」結果輸給了吉爾吉斯選手，壓力轟頂。宋玉麒說：「心情像洗三溫暖，贏了泰國卻輸給吉爾吉斯，自己把場面搞得好緊張，還好拿下了參賽權。」

調整體重 2個月ok

【特派記者馬鈺龍／越南報導】宋玉麒參加男子第二量級（68公斤以下）賽程，要在兩個月內降體重到合格參賽，得到運科委員徐台閣的支援，斤兩計較下，成功減重，宋玉麒不再被體重困擾。

降體重不是不吃、也不能急速減重，需要科學化的掌控，徐台閣根據小宋的身體組成，算出一套減重公式，不到兩個月，已經成功。

參加亞洲區資格賽，小宋歸功於調整體重得宜，沒有因為不正

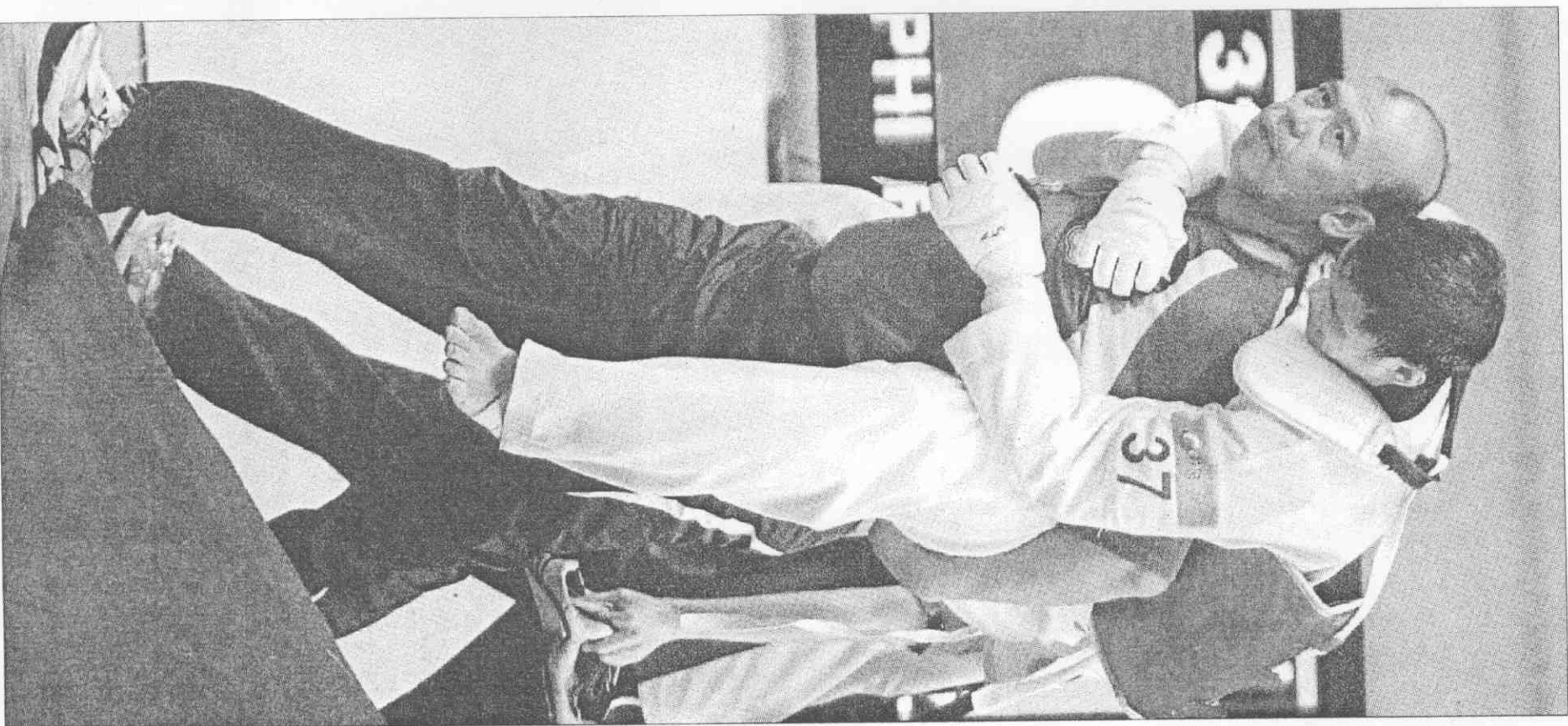
確的急速減重而影響表現，是這回能拿下奧運參賽權的主因之一。

小宋的腳踝、膝蓋有舊傷，不能承受長時間的跑步，徐台閣要他每晚在斜度5、速度每分鐘80到85公尺的跑步機上走上60分鐘，一天可以減掉400大卡的脂肪，持續兩個月，可以幫小宋減掉3.2公斤。

減掉脂肪的小宋，可以承受正常的訓練強度，而且肌耐力不會流失，油炸類食物忌口，多補充碳水化合物，宋玉麒把體重控制到過磅時為67.9公斤，成功地印證運動科學的功力。



宋玉麒（左）在奧運跆拳道亞洲區資格賽取得前3名，順利取得北京奧運參賽權。圖片提供／中華隊



跆拳道國手宋玉麒昨天帶傷上陣，為我國搶下第3張北京奧運參賽門票，賽後他已無法走路，由他的父親兼教練宋景宏背著退場。（中央社）