

眺望兩千年奧運——跆拳道（四之一）

本報記者王樹衡

# 志在奪牌 培訓計畫不打馬虎眼

爲了爭取在兩千年雪梨奧運奪得獎牌，跆拳道協會選手從去年開始就展開培訓計畫，這是各單項中準備最早的項目，也由於跆拳道此次志在必得，爲國爭光，整套計畫分成五個階段，各有其階段目標，而這項計畫也在認真執行當中。

兩千年奧運跆拳道培訓計畫，就是爲去除各單項直到賽前才準備的弊病，及早進行準備，在計畫的執行當中，碰到不少問題，如教練人才的不足及經費的問題。全國跆拳道協會希望政府加強這方面的補助，例如出國移地訓練的補助以及教練津貼，經費問題是目前協會遇到最大的阻礙。

這套培訓計畫從去年就開始執行，今年八月已進入第二階段的訓練，從去年五月到今年七月的第二階段計畫，中華隊交出一張相當亮麗的成績單。

今年五月巴西世界盃女子組奪四金兩銅，獲團體冠軍，男子組一金一銀三銅，獲團體第四。

六月亞洲錦標賽，女子組一金兩銀兩銅，男子組獲一銀，不過，跆拳道協會並不以此自滿，加強在第二階段的訓練。

第二階段的訓練從今年八月開始，將集中訓練的模式，改爲分站訓練，選手接受教練的個別指導，加強技術及體能的訓練，尤其

在這個階段體能將視爲重點，引進體能測驗，來加強選手對體能訓練的重視。這個階段目標以參加明年亞洲盃、東亞運及世界錦標賽爲目標。

其後到兩千年奧運，以一年爲一階段，進行三階段的訓練，而這些集訓的目的，不僅在於選出優秀的選手，參加世界級的比賽，爭取奧運名額，更重要的將是選出最後參加奧運的選手。

跆拳道這套訓練計畫包含體能、技巧及精神層面的訓練，已經是一套相當完善的計畫，但由於面對教練的不足，跆拳道協會仍必須付出更大心血在人才的培養上。