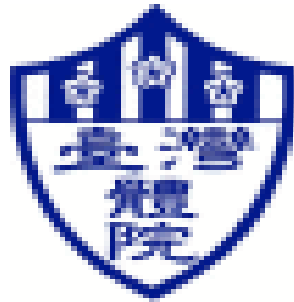


國立臺灣體育學院體育研究所  
碩士學位論文

舉重運動員最佳運動表現之個案研究  
-以王信淵為例

A CASE STUDY OF PREPARING FOR PEAK  
PERFORMANCE OF WEIGHTLIFTER-AS AN  
EXAMPLE OF WANG SHIN YUAN



研究生：王信淵 撰

指導教授：林文郎 教授

中華民國九十四年十二月

## 中文摘要

要有一場理想且完美的比賽，其影響的因素有很多。然而這些因素卻深深的影響每場比賽的結果。往往這些因素，會促使原本不應出現在比賽中的錯誤，而影響了選手應有的運動能力及運動表現。因此本研究主要針對舉重選手王信淵為個案研究對象，探討如何在比賽時，擁有較為良好的運動能力，待以提升比賽時的運動表現，即為本研究最為重要的目的及思考模式。

本研究以個案研究法（case study）和質性研究（qualitative research）為主軸，以文件分析、內容分析等方法，透過詮釋學的觀點收集與分析相關的資料，並找出舉重運動員賽前調整運動表現之相關的影響因素，為本研究之研究方法。探討的主要內容分為兩個時段進行資料比較，其一為2004年5月10日至8月15日雅典奧運為研究探討的第一時段；其二為2005年7月4日至11月9日卡達杜哈世界舉重錦標賽為研究探討的第二時段。這兩時段又再細分為四種不同的階段。

研究結論如下：

- 1、在準備期訓練方面應強化提高運動成績並減少運動傷害的發生。
- 2、培養規律的生活與訓練，目的在增強運動員的實力與競爭力。
- 3、在賽前階段方面強調賽前之減量訓練，以恢復最佳的身體體能狀態，配合比賽需求的減重方式應以儘量保持該選手最佳的運動狀態與體能為首要任務。
- 4、並從飲食減量到比賽過磅前時間為整個控制重點，此一階段方面的控制時間與比賽減體重階段重疊。
- 5、臨場比賽階段應重視減重後的回補及暖身的準備。
- 6、比賽之試舉成功率為此階段的控制重點，若能完全掌握控制這些影響比賽調整之相關因素，將能提高舉重運動員在比賽場上的運動表現。

關鍵字：舉重、賽前訓練調整、賽前減重、臨場比賽、運動表現。

## 英文摘要

### Abstract

Many factors which attribute to a perfect game deeply influence the outcome of each contest. However, some factors that result in terrible mistakes would deadly make a great impact on players' performance as well as competence. Accordingly, this study viewed the weightlifter, Shi Yuan, Wang, as principle study object of the case study. Based on the thinking model of qualitative study and case study, the main purpose is to discuss how to adjust player's performance in preseason and to analyze potential factors that might influence players' performance.

There are two time periods to collect data: the first period is between May tenth, to August fifteenth, 2004, during Athens Olympic Games. The second period is between July forth to November ninth, 2005, during Doha, Qatar World Championship. Four phases, phase of preparation, phase of pre-season adjustment, phase of in-season weight-control and phase of at the time of the game. Each of four stages plays an important role in players' performance. Document analyzing and content analysis are utilized to data collecting. In this study, researcher tempts to find out the critical factors of four phases which would influence weight lifters' performance and proposes concrete suggestions.

The results of this study are:

In the phase of preparation, in order to foster players' capability and competitiveness, the principle training point should be put on the reducing of exercise injures and to develop regular living style and training courses. In the phase of pre-season adjustment, it should emphasize on the weight-reducing training and rehabilitate to the best condition. The best way to reduce weight should put the first priority to maintain players' best condition and keep the period from diet-control to weighting in check. In the phase of in-season weight-control, the main point is as the same as the phase of pre-season adjustment. In the phase of at the time of the game, players' should think highly of the warm-up, nourishment after weight-reducing, and successful rate. Thus, weightlifters could boost their performance under the circumstances that these crucial factors could be had in hand.

Key words: weightlifting, preseason adjustment, in-season weight-reducing, at the time of the game, sport performance

## 目 次

中文摘要	.....	
<b>第壹章</b>	<b>緒論</b> .....	1
	第一節 研究背景與動機.....	1
	第二節 研究目的.....	2
	第三節 研究問題.....	2
	第四節 研究限制.....	3
	第五節 名詞解釋.....	3
<b>第貳章</b>	<b>文獻探討</b> .....	6
	第一節 舉重訓練階段相關研究.....	6
	第二節 賽前調整之相關研究.....	7
	第三節 臨場比賽與賽前準備之綜合分析相關研究.....	8
<b>第參章</b>	<b>研究方法與架構</b> .....	16
	第一節 研究對象.....	16
	第二節 研究方法.....	16
	第三節 研究架構.....	22
<b>第肆章</b>	<b>結果分析</b> .....	23
	第一節 個案介紹.....	23
	第二節 歷年比賽成績比較分析.....	23
	第三節 課表編排方式與十項指標評估.....	32
	第四節 2004 雅典奧運與 2005 世界賽課表紀錄統計分析.....	35
	第五節 兩時段課程安排比例百分比比較.....	47

目 次

第六節	2005 年王信淵每場比賽之紀錄分析……	50
第七節	賽前訓練與比賽之分析……	55
第八節	體重控制之相關因素……	56
第九節	臨場表現之影響因素……	57
第十節	綜合討論……	57
<b>第五章</b>	<b>結論與建議</b> ……	<b>62</b>
	第一節 結論……	62
	第二節 建議……	65
中文文獻	……	67
英文文獻	……	68

表目錄

表一	各種減重方式對生理和運動表現的影響·····	13
表二	減重對舉重成績的影響·····	14
表三	兩時段每週統計比較·····	46
表四	2004年5月至8月之課程次數安排比例比較表··	48
表五	2005年7月至11月之課程次數安排比例比較表	49
表六	2005年王信淵每場比賽之紀錄表·····	51

## 圖目錄一

圖一	研究過程時程圖·····	17
圖二	資料處理況程圖·····	18
圖三	影響賽前調整圖·····	20
圖四	十項全面性強化指標圖·····	21
圖五	研究架構流程圖·····	22
圖六	52kg-1990 至 1992 年抓舉成績·····	24
圖七	52kg-1990 至 1992 年挺舉成績·····	25
圖八	52kg-1990 至 1992 年總合成績·····	25
圖九	54kg-1993 至 1996 年抓舉成績·····	26
圖十	54kg-1993 至 1996 年挺舉成績·····	27
圖十一	54kg-1993 至 1996 年總合成績·····	27
圖十二	56kg-1996 至 1999 年抓舉成績·····	28
圖十三	56kg-1996 至 1999 年挺舉成績·····	29
圖十四	56kg-1996 至 1999 年總合成績·····	29
圖十五	56kg-62kg 1999 至 2005 年抓舉成績·····	30
圖十六	56kg-62kg 1999 至 2005 年挺舉成績·····	31
圖十七	56kg-62kg 1999 至 2005 年總合成績·····	31
圖十八	2004 年 5 月至 8 月十項全面性強化指標圖·····	33
圖十九	2005 年 7 月至 11 月十項全面性強化指標圖·····	34
圖二十	2004 年 5 月 10 日至 8 月 15 日之重量 (V) 與時間 的趨勢圖·····	36

## 圖目錄二

圖二十一	2004年5月10日至8月15日之次數(T)與時間的趨勢圖.....	37
圖二十二	2004年5月10日至8月15日之組數(S)與時間的趨勢圖.....	38
圖二十三	2004年5月10日至8月15日之平均(P)與時間的趨勢圖.....	39
圖二十四	2004年5月10日至8月15日之體重(W)與時間的趨勢圖.....	40
圖二十五	2005年7月4日至11月9日之重量(V)與時間的趨勢圖.....	41
圖二十六	2005年7月4日至11月9日之次數(T)與時間的趨勢圖.....	42
圖二十七	2005年7月4日至11月9日之組數(S)與時間的趨勢圖.....	43
圖二十八	2005年7月4日至11月9日之平均(P)與時間的趨勢圖.....	44
圖二十九	2005年7月4日至11月9日之體重(W)與時間的趨勢圖.....	45
圖三十	2004年5月至8月之課程次數安排比例比較圖...	48
圖三十一	2005年7月至11月之課程次數安排比例比較圖...	49
圖三十二	兩時段課程次數安排比例直條圖.....	50
圖三十三	2005每場賽會與成績之趨勢圖.....	52

圖目錄三

圖三十四	成功率之趨勢圖.....	53
圖三十五	成績與體重之力量趨勢圖.....	54

附件目錄

附錄一	舉重選手王信淵個案介紹·····	70
附錄二	王信淵歷年成績表·····	73
附錄三	舉重專項分類表·····	75
附錄四	2004年5月至8月之各項指標統計表·····	78
附錄五	2005年7月至11月之各項指標統計表·····	81
附錄六	2004年至2005年訓練日誌紀錄·····	84

## 第一章 緒論

### 第一節 研究背景與動機

進軍奧運是所有運動員的夢想，也是世界各國精英一較高下，一爭長短的最佳表演舞台。有些人不問收穫，只管辛勤努力不懈地全心投入於訓練，最後只有少部分的人能夠真正地如願以償榮獲奧運殊榮，但有些人則含恨引退，更有些人仍然為未完成的夢想持續奮鬥，以屹立不搖的精神，不斷地自我突破，精益求精，只為了能不斷地進步不斷地提升運動成績及突破生理瓶頸，再創自我潛能，完成奧運奪牌之最終目標。這奮鬥努力不懈的精神，只有真正實際參與者，才能深刻體會，這絕非一般人可以想像得到的。

對於那些有實力，卻不慎失敗的運動員來說，是一種無比的打擊，也是一種挑戰。失敗的原因也許是訓練因素或臨場比賽時各個環節控制的不夠周全而飲恨。因此本研究希望能以實際個案加以探討及分析失敗的可能原因，以提供未來相關運動情境之選手、教練，能以更為正確地手段解決相關類似之問題，並積極改善訓練上的缺點或訓練上的相關概念及觀念等。

因此，本研究以參加 1996 年亞特蘭大、2000 年雪梨、2004 年雅典三屆奧運之選手王信淵為個案研究對象，針對選手因為比賽時可能發生的問題及一些相關因素做進一步探討分析，以利自我突破及改進之道。研究中，以如何完成一場完美的比賽為最終的研究目的，分四種不同時間階段，來加以探討。也透過個案平時的自我紀錄及每日訓練課程日誌，做進一步的統計分析。回顧 2004 年雅典奧運失利的相關原因後，並於 2005 年以不同的方式來進行比賽場上的種種嘗試，終在 2005 年的世錦賽上，獲得金牌的成功案例。希望透過 2004 年的失利探討與 2005 年的成功案例，討論整理出影響一場完美的比賽可能發生的問題，提出解決及改進，且針對未來 2006 年 12 月份在卡達所舉辦亞洲運動會提出改進及建議事項，

來增加自我的運動表現提升奪牌機會。

## 第二節 研究目的

本研究主要目的在探討舉重運動員賽前調整之運動表現，進而以奧運舉重選手王信淵作為個案研究的對象，分析其影響比賽可能的相關因素。作為日後舉重教練和選手訓練與比賽時的參考。本研究目的如下：

- (一) 整理歷年比賽成績。
- (二) 編排訓練課程內容及十項指標。
- (三) 準備期訓練階段。
- (四) 賽前調整訓練階段。
- (五) 比賽體重控制階段。
- (六) 臨場比賽表現階段。

## 第三節 研究問題

影響一場完美的比賽有很多原因與影響運動員發揮出完美的競技運動表現因素更多。研究中，整理出了一些影響一場比賽及運動表現的各階段問題，將研究問題如下：

- (一) 歷年比賽成績為何？
- (二) 為何編排訓練課程內容及十項指標？
- (三) 準備期訓練階段問題為何？
- (四) 賽前調整訓練階段問題為何？

(五) 比賽體重控制階段問題為何?

(六) 臨場比賽表現階段問題為何?

#### 第四節 研究限制

(一) 影響其一場比賽的因素有很多，例如：生理、心理、力學、環境、技術、營養等等，都足以影響一場比賽的勝負，有鑑於此，所以本研究只主要針對 2005 年度八場比賽進行賽前調整與運動表現之探討。

(二) 本研究以奧運舉重選手王信淵為個案研究對象，因此可能無法完全適用於其它選手。

#### 第五節 名詞解釋與定義

##### 1、舉重 (Weight Lifting)

舉重包括抓舉和挺舉及總和三項。現舉重規則分男八級，女七級。男分別 56kg、62kg、69kg、77kg、85kg、94kg、105kg 及 105kg+；女分別 48kg、53kg、58kg、63kg、69kg、75kg 及 75kg+。值得注意的是，現舉重規則將比賽試舉重量從以往 2.5kg 改為現行制度的 1kg、取消 0.5kg 破紀錄之制度。

##### 2、急速減重(Rapid Weight Loss)

每週減重超過一公斤以上即稱為急速減重，也有人稱為快速減重。

##### 3、舉重專項分類表

個案研究中，由個人多年來參與實際舉重訓練而整理統計出來的舉重專

項分類表，進而將它編碼，以方便查閱。

#### 4、十項評估指標

從舉重專項分類表延伸出來，主要挑出十個較有效之舉重專項訓練項目來進行評估。這些項目分別為抓舉、挺舉、寬拉、窄拉、前蹲、後蹲、高抓、高上膊、架上挺、直膝推。

#### 5、準備期訓練階段

本研究定義為比賽前三個月前的訓練。準備期訓練階段，主要重要目的是希望在此時期能夠充分的進行訓練用以提升個人的最佳運動成績與水準，使增加個人之實力以備比賽。

#### 6、賽前調整訓練階段

本研究定義為從出國日起算為賽前調整階段。有四場國際比賽：

- (1) 雅典奧運自 2004 年 8 月 6 日出國至 8 月 15 日比賽，共 10 天調整時間。
- (2) 杜拜亞錦賽自 2005 年 9 月 22 日出國至 9 月 26 日比賽，共 5 天調整時間。
- (3) 澳門東亞運自 2005 年 10 月 26 日出國至 10 月 30 日比賽，共 5 天調整時間。
- (4) 卡達世錦賽自 2005 年 11 月 6 日出國至 11 月 9 日比賽，共 4 天調整時間。

一般來說，賽前調整約在 2-3 週就以開始。賽前調整的主要目的是為了恢復訓練期的疲勞，使身體各部位功能恢復正常，同時以也能使技術上、心智上、體能上達到最佳的狀態，備以比賽。

#### 7、比賽體重控制

舉重是按體重分級的比賽項目。通常選手在訓練期時會將體重超出原本參賽

之級別，以利用高強度訓練之需求。等到該比賽時，藉賽前調整訓練階段進行該級別之體重控制。

## 第貳章 文獻探討

近代的舉重運動始於十八世紀末的歐洲，1896年在雅典舉行的第一屆奧運會上，舉重已被列為正式比賽項目。至於女子舉重方面，2000年雪梨奧運會首次將女子舉重項目列為正式比賽（劉吉，1996）。舉重為體重分級的運動，其比賽項目分為抓舉及挺舉，成績以所舉之總和為原則，當總合相同時，以體重較輕者獲勝。我國於1950年開始發展男子舉重，1982年我國正式成為國際舉重總會的會員，在1984年的洛杉磯奧運會上，舉重選手蔡溫義為我國取得舉重的第一面銅牌；而我國的女子舉重約在1980年後期才開始，由於受到基層的重視與推展，至今我國女子舉重已有數次打破世界紀錄，可說已達到世界水準（蔣明雄、詹貴惠，1999）。因此，以目前我國的舉重實力來看，未來很有希望在奧運會上取得金牌。

影響舉重比賽的因素有很多，有些傑出的運動員，因為某些因素控制的不夠周全而臨場敗陣。對於這些運動員因何臨場敗陣的研究付之闕如，有鑑於此，透過本研究來蒐集整理影響一場舉重比賽的因素有下列幾項：賽前之訓練階段、賽前調整階段、比賽體重階段、臨場比賽階段等。

### 第一節、 舉重訓練階段相關研究

訓練必須掌握與控制負荷量與負荷強度，同時也要注意每一次的訓練場次，必須注意整個訓練階段，也會隨著舉重專項訓練的項目不同而有著不同的訓練效果（郭廷棟，1990）。文獻重要內容整理如下：

- （一）負荷量：訓練一場的總重量、次數、組數等。
- （二）強度百分比：一般來說舉重項目最佳的訓練強度為70%~95%之間。
- （三）課程安排計劃：有一年計畫、月計畫、週計畫等。

- (四) 課程紀錄與統計：用以評估每天、每週、每月或每年之訓練成效。
- (五) 舉重專項訓練之百分比：以十項評估指標做為評估標準，分析每項訓練內容之百分比，可看出主要訓練的目的為何。

綜合以上文獻顯示之結果，舉重訓練階段應以負荷量及強度為兩個核心標準，並視個人需要之情況，安排特殊的專項訓練，透過課程紀錄來評估此一階段是否需要改變或調整訓練。訓練並無固定之標準，端看選手個人訓練的需求，必要時應透過較有經驗之教練、選手，共同研究討論，才能針對相關問題加以克服，改進、突破。

## 第二節、 賽前調整之相關研究

姚景遠、高宏宇（2003）針對幾種情況提出賽前調整訓練方案：

### （一）需控制、減輕體重

減輕體重的運動員賽前訓練間隔的時間應長些，組與組之間的時間也長些，越接近比賽時訓練強度、次數和總的量應逐漸減少，尤其不宜多做本人最高成績的力量性輔助項目，以離賽前 20 天左右開始隔天訓練為宜。

### （二）在短時間內連續 2 次或 3 次比賽的運動員

於第一次比賽後，體重未能完全恢復，體力和神經能量的消耗也較大時，不宜從事大強度的訓練。只要保持一般水平就可以了，最好是邊訓練、邊恢復、邊培養競技狀態。

### （三）不需控制體重或控重幅度小

賽前身體狀況比較好的運動員，也需調整賽前訓練，這樣更有利於在比賽中表現良好的競技狀態和發揮較高的運動水平。

#### (四) 運動員身體、訓練狀況不好者

局部受傷或因疲勞程度較深，身體尚未恢復，這種情況可以在賽前訓練階段前就開始降低訓練量，待身體恢復後再逐漸加量至比賽水準，遇到這種情況要特別注意把第一次試舉重量壓低一點。

賽前調整是為了使身體恢復之前所訓練累積下來的疲勞，也為了比賽時的特殊情況而調整。如需要降體重的選手。由於降體重的關係，賽前調整就顯得格外的重要。

### 第三節、比賽表現與賽前準備之綜合分析相關研究

#### (一) 舉重不同時期的飲食原則

##### 1、舉重運動員針對不同時期

應適當分配三大營養素以達熱量平衡。運動營養補充品在不同時期的使用方法，如表三；比賽季前及比賽季時三大營養素之最佳攝取比例，如圖一；非比賽季三大營養之最佳攝取比例，如圖二(郭家驊，2001)。

2、美國運動醫學會 (American College of Sports Medicine, 2000) 對賽前飲食的建議很多選手希望能在過磅後將所流失的水份和電解質立刻補充回來，但是根據 Costill and Sparks(1973)的研究指出，要重新維持體內的電解質恆定，需要24-48小時；而從新回補肌肉中的肝醣，則需要花到72小時的時間(Coyle

& Coyle, 1993)，此外運動員急速減重後會產生許多不利運動表現的反應。因此，美國運動醫學會（ACSM, 1996）在賽前特別提出以下建議：

- (1) 應教育選手及教練，關於長期禁食、脫水對運動表現的副作用，以及對健康產生的危害。
- (2) 不鼓勵選手使用不透氣的外套、蒸氣烤箱、蒸氣浴、瀉藥及利尿劑等來降體重。
- (3) 在訓練前及訓練後應測量體重，並且在訓練後補充適當水份和食物。
- (4) 監控選手各個訓練期的身體組成，並將體脂肪百分率控制在合理範圍。
- (5) 強調均衡的飲食觀念。

### 3、過磅後的飲食補充原則

過磅後到比賽前，只有兩個小時的時間可以補充食物和水份，因此過磅後的營養補充非常重要。Nikos(2003)認為過磅後的飲食，最主要的目的應該放在提供選手比賽時所需的水分和能量。近年來，許多選手會在比賽前吃牛排，因為教練和選手們認為肌肉可以直接利用牛排作為能量來源，而誤以為牛排可以增加力量。美國運動醫學會、美國營養學會及加拿大營養學會（American College of Sports Medicine, American Dietetic Association, & Dietitians of Canada, 2000)對比賽前的飲食提出以下建議：此餐點應含有充足的流質水份、低脂及低纖維，促進胃排空及減少腸道不適。而牛排含有高的油脂，需要好幾個小時才能消化，因此牛排可以說是比賽前最不适合吃的食物，Nikos(2003)認為賽前的飲食可以確保比賽中穩定血糖濃度還有避免飢餓，這一餐大約攝取 200-500 大卡的熱量，其成分最主要是易消化的碳水化合物。例如：麥片、果汁、吐司等易消化的食物，而不會讓選手在比賽時感覺很飽。這些食物的消化速率因人而異，所以應該在比賽前多久吃，這必須

靠之前的經驗。

美國運動醫學會等組織(2000)認為，賽前的飲食必須強調運動員的個別需要，運動員應該經常透過在練習期間嘗試比賽前的食物，以確定什麼食物是最適合自己，並且在大型比賽預先準備這些食物。

## (二) 急速減重對運動比賽的影響

### 1、急速減重對生理的影響

舉重是一種體重分級的項目，許多選手認為賽前急速減重，將有利於獲得比賽勝利，可是賽前減重不當，對選手的健康與運動成績皆會造成嚴重的影響(表一)。

### 2、急速減重對肌力和爆發力的影響

Armstrong(1988)提到，急速減重會導致血漿中之水份流失，而使得運動表現降低。運動表現包含肌力、肌耐力、爆發力、速度和心肺耐力。其中肌力、爆發力和速度對舉重選手的成績有直接的相關。Viitasalo, Kyrolainen, Bosco and Alen(1987)探討蒸汽浴、節食加利尿和單獨使用利尿劑等三種急速減重策略，對最大肌力的影響，受試者採用三種減重方法後體重分別下降 3.4% (蒸汽浴)、5.8% (節食加利尿) 和 3.8% (單獨使用利尿劑)，結果急速減重後，蒸汽浴組和節食加利尿劑組的腿部最大等長肌力明顯下降，而單獨使用利尿劑組則沒有影響。Oopik 等(1996)的研究中指出，角力選手在三天內減重 5%，發現肌力有顯著下降。Gutierrez, Mesa, Ruiz, Chiroso and Castill(2003)探討急速減重後對肌力和爆發力的影響，該研究使用蒸汽浴作為急速減重的方法 (男子選手體重減輕  $1.8 \pm 0.5\%$ ；女子選手體重減輕  $1.4 \pm 0.6\%$ )，並測量蒸汽浴前、蒸氣浴後的上肢最大肌力和下肢爆發力。結果發現，蒸汽浴前後男子選手的肌力和爆發力無明

顯差異，但女子選手方面，蒸氣浴後蹲跳的成績明顯下降，而且體重下降的越多，蹲跳成績下降得越明顯。由以上的研究得知，急速減重可能會降低最大肌力和爆發力，此外爆發力的變化和可能因減重的方法及性別差異而有所不同。

### 3、急速減重對舉重成績的影響

關於急速降體重對於舉重比賽成績的影響，1980年第22屆奧運會，前蘇聯名將李格奈特在體重近100公斤的情況下減至90公斤級比賽，結果抓舉3次失敗；保加利亞選手魯謝夫1983年世錦賽減重近8公斤，參加67.5公斤級比賽，以337.5公斤獲得冠軍，雖然得到冠軍，但是這個成績也低於他1980年奧運會奪冠時342.5公斤的水準(楊世勇，2003)。上述兩人的成績大幅下降，其減重幅度太大(超過體重10%)，可能是主要原因。張錦慧(1995)針對青少年舉重選手降體重的研究中發現，短時間降3公斤左右的3名舉重運動員，有2位發揮出平時的運動水準，其中一位超出平時訓練的水準，而降體重超過3.5公斤的運動員，有1人發揮出平時的運動水準，但有3人成績低於訓練時的水準，而有一人挺舉失敗，無總成績。梅德維杰夫(1981)的研究指出，輕級別的選手減重2公斤，平均抓舉成績降低2公斤，減重2-3公斤，抓舉成績降低5公斤，挺舉成績降低2.5公斤；降體重3-4公斤，抓舉成績降低7.5公斤，挺舉成績降低5-7.5公斤，由此結果得知，當體重降得越多，成績可能下降得越明顯。表二為楊世勇(2003)對1896~2002年參加奧運會、世錦賽以及中國和馬來西亞全國比賽的5680名優秀運動員所做的減重和運動表現統計結果。詳細文獻探討如附件表格一、二：

### 小結

綜合以上文獻說明，一場比賽要注意的問題很多，比較重要的問題還是圍繞

著減重上。要如何才能使減重後而儘量不影響該運動員原來的運動成績水準，是未來值得研究探討分析的問題，可惜的是，文獻上很少提出正確的解決方式，通常只表示應特別注意，但沒說如何改進或實際做法。所以個案以 2005 年度的八場賽會做為嘗試，結果卻也只能夠，整理出可能的解決辦法，而以期能有效解決及處理，減重後可能發生的問題。

表一、各種減重方式對生理和運動表現的影響

減重方式	對生理和運動表現的影響	參考文獻
節食、脫水	1. 肌力下降	Houston, Marrin, Green and Thomson(1981) Roemmich and Sinning (1996)
節食、脫水	1. 無氧動力能力下降	McMurray , Proctor and Wilson(1991) Webster , Rutt and Weltman(1990)
運動、脫水	1. 血漿體積減少 2. 增加安靜心跳率 3. 有氧能力下降	Ribisl and Herebert(1970)
脫水	1. 腎臟血流量減少 2. 腎臟過濾率下降	Zambraski , Foster , Gross and Tipton (1976)
節食、運動	1. 肌肉中肝醣存量下降 2. 蛋白質分解增加	Tarnopolsky et al., ( 1996 )
節食、脫水、利尿劑	1. 電解質流失影響肌肉功能	Caldwell , Ahonen and Nousiainen(1984)

表二、減重對舉重成績的影響

	體重變化 4% (kg)	成績下降 (kg)	體重變化 5% (kg)	成績下降 (kg)	體重變化 6% (kg)	成績下降 (kg)	體重變化 7% (kg)	成績下降 (kg)	體重變化 8% (kg)	成績下降 (kg)	體重變化 9% (kg)	成績下降 (kg)
女 48kg	1.9	2.5	2.4	5	2.9	7.5	3.4	10	3.8	12.5	4.3	17.5
女 53kg	2.1	2.5	2.7	7.5	3.2	10	3.7	12.5	4.2	15	4.8	20
女 58kg	2.3	5	2.9	7.5	3.5	10	4.1	12.5	4.6	15	5.2	20
女 63kg	2.5	5	3.2	10	3.8	12.5	4.4	15	5	17.5	5.7	25
女 69kg	2.8	7.5	3.5	10	4.1	12.5	4.8	17.5	5.5	22.5	6.2	30
女 75kg	3	7.5	3.8	12.5	4.5	17.5	5.3	22.5	6	30	6.8	37.5
女+75kg	3.1	7.5	3.9	12.5	4.6	17.5	5.4	22.5	6.1	30	6.9	37.5
	以上	以上	以上	以上	以上	以上	以上	以上	以上	以上	以上	以上
男 56 kg	2.2	5	2.5	7.5	3.4	10	3.9	12.5	4.5	15	5	20
男 62 kg	2.5	5	3.1	7.5	3.7	10	4.3	12.5	5	17.5	5.6	22.5
男 69 kg	2.8	7.5	3.5	10	4.1	12.5	4.8	15	5.5	17.5	6.2	22.5
男 77 kg	3	7.5	3.9	10	4.6	12.5	5.4	15	6.2	20	6.9	25
男 85 kg	3.4	7.5	4.3	12.5	5.1	15	6	17.5	6.8	22.5	7.7	30
男 94 kg	3.8	10	4.7	12.5	5.6	17.5	6.6	25	7.5	32.5	8.5	40
男 105 kg	4.2	12.5	5.3	15	6.3	20	7.4	27.5	8.4	35	9.5	45
男+105 kg	4.3	12.5	5.4	15	6.4	20	7.4	27.5	8.5	35	9.6	45
	以上	以上	以上	以上	以上	以上	以上	以上	以上	以上	以上	以上

資料來源：楊世勇(2003) 優秀舉重運動員減體重戰術的研究。

體重控制的好壞，影響整體的運動表現，如何能更為正確的控制體重而不影響其運動水準的發揮是一個非常重要的課題，這絕非是一個教練及選手所能控制得了的，所以必須透過相關領域的協助，共同尋找出更為理想的處理方式。

## 第參章 研究方法

本研究以個案研究法 (Case study) 和質性研究 (Qualitative research) 為主軸，以文件分析、內容分析等方法，透過詮釋學的觀點收集與分析相關的資料，並發展舉重選手賽前調整運動表現之評估指標，進而以奧運舉重選手王信淵作為個案研究的對象，分析其影響比賽之相關因素，用以後續教練和選手訓練與比賽的參考。

### 第一節 研究對象

本研究以參加三屆奧運舉重選手王信淵為個案研究對象，舉重運動年齡為 15 年，從 1990 年開始投入於舉重訓練。參與的國內外賽事上百場，運動經驗甚為豐富。故選擇其為個案研究對象。歷年比賽成績詳如附錄一。

### 第二節 研究方法

#### (一) 文獻分析

1. 文獻探討：利用本本校圖書館及館際合作收集相關文獻。資料庫資料包括

(1) 全國博碩士論文資訊網 (2004)。

<http://datas.ncl.edu.tw/theabs/1/>、

(2) 期刊文獻資訊網 (2004)。

[http://www2.ncl.edu.tw/journal/journal\\_docu01.htm](http://www2.ncl.edu.tw/journal/journal_docu01.htm)

(3) 北美博碩士論文資訊網 (2004)

<http://wwwlib.umi.com/dissertations/search>、

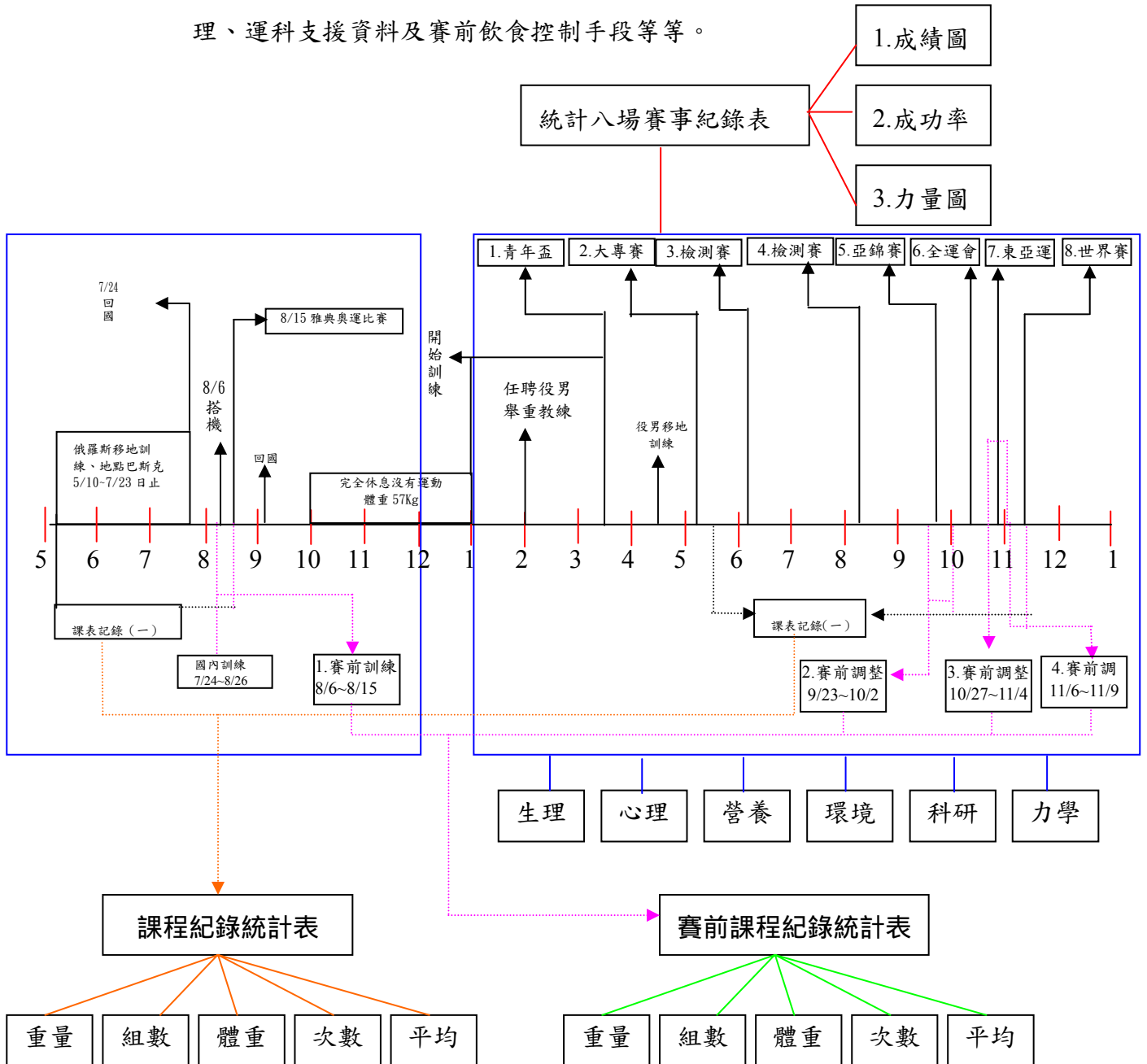
(4) 體委會運動光碟資料庫 (2004)。

[http://www.datastarweb.com/NCPFSTAI/20041019\\_033139\\_15d073](http://www.datastarweb.com/NCPFSTAI/20041019_033139_15d073)

2/WBSTART/1/6390dddd/

(二) 文件分析 (如圖一：研究過程時程圖)

1. 教練返國報告書：引用 2004 年雅典奧林匹克運動會報告書。
2. 選手自述和訓練計畫：詳述實際生活狀況、訓練計畫、減重計畫、行政管理、運科支援資料及賽前飲食控制手段等等。

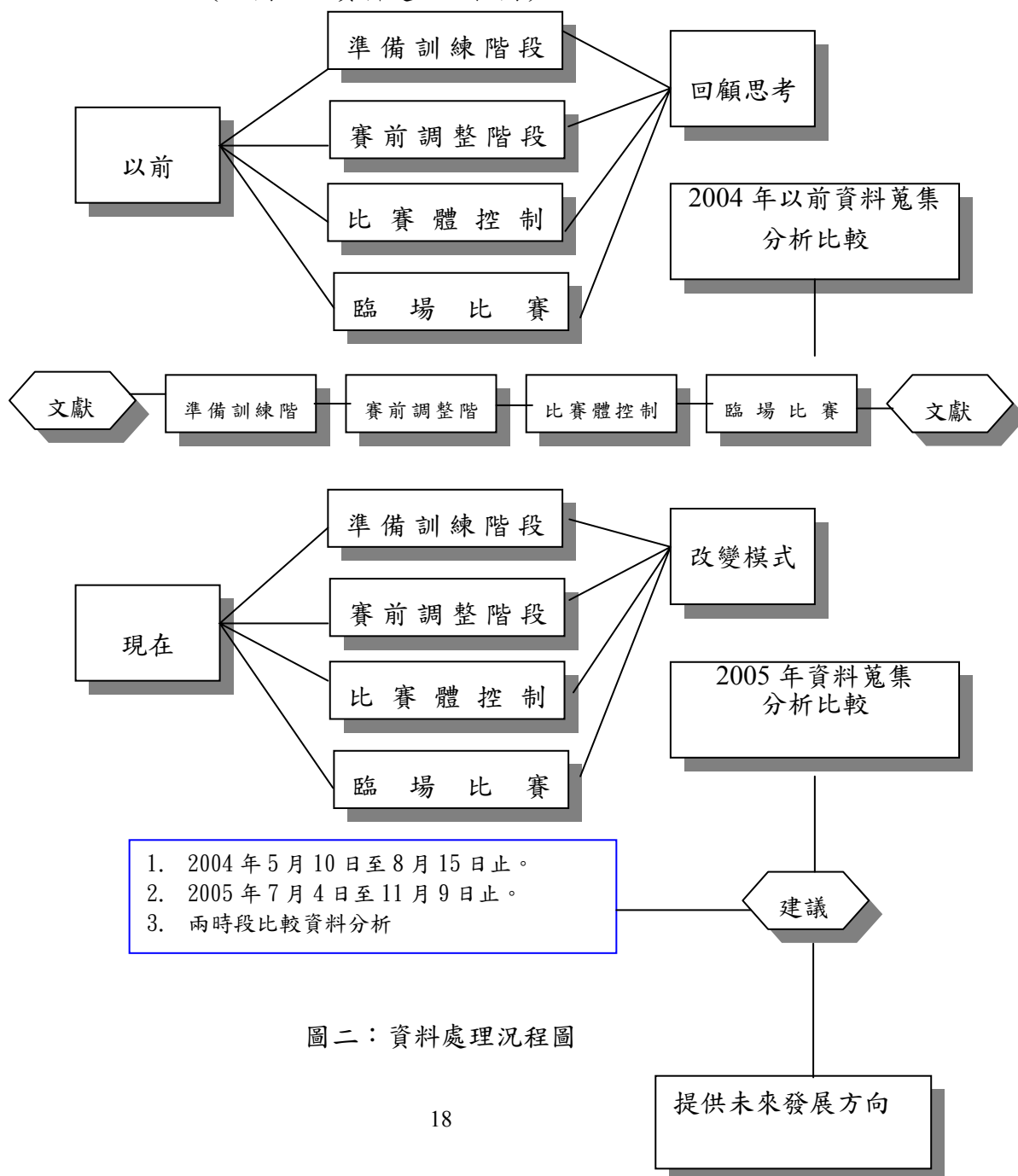


圖一 研究過程時間圖

(三) 評估指標之建構方法如下：

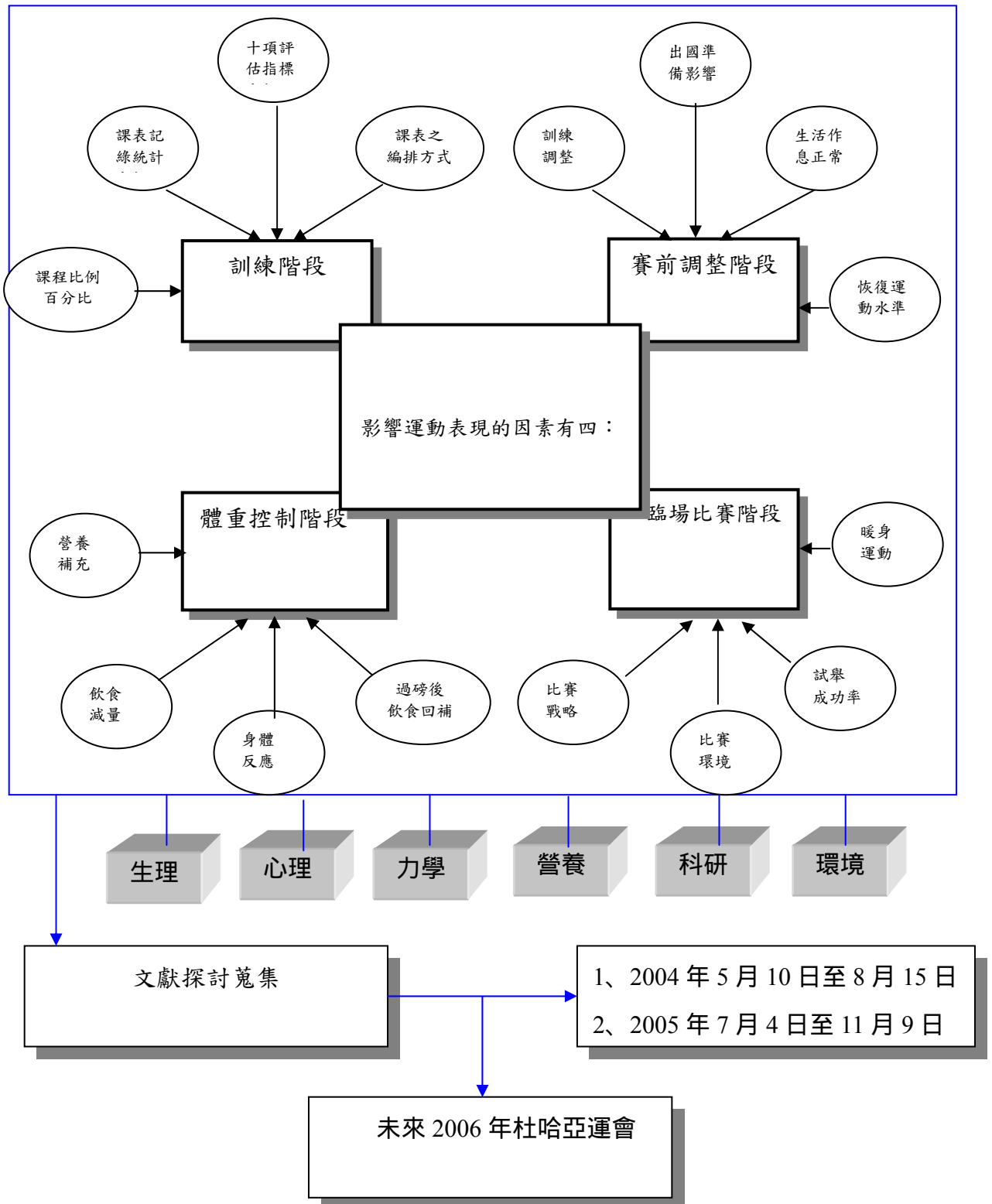
1.文獻回顧：回顧相關文獻、理論與有關評估方法，建立評估指標之初稿

(如圖二：資料處理況程圖)。



圖二：資料處理況程圖

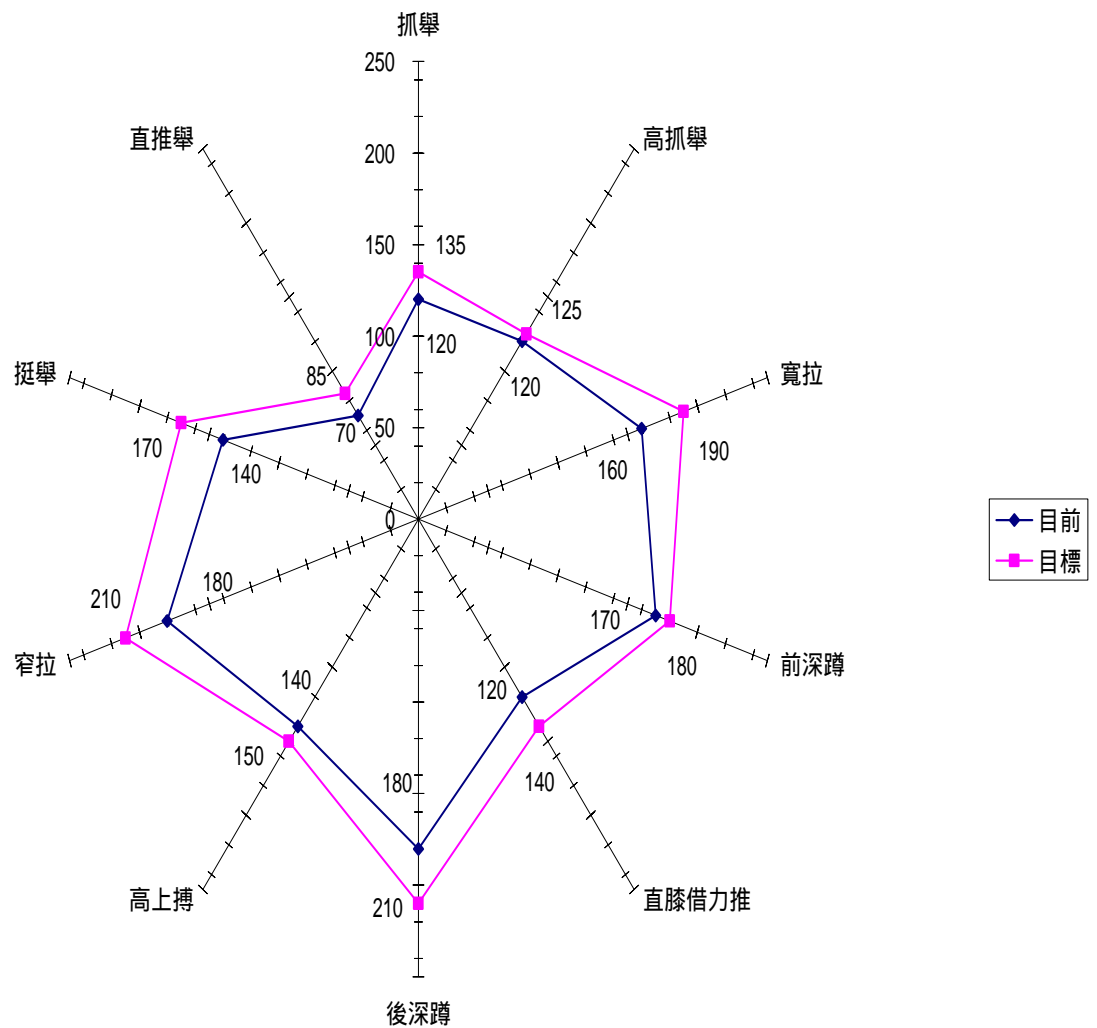
- 2.腦力激盪法 (Brain Storming)：依據相關文獻與現況討論與整理評估項目。參與腦力激盪的人只有教練與選手兩人。
  
- 3.影響圖 (Influence Diagram)：依據評估項目，就各項目間之關聯性繪出評估項目之關聯情形。影響圖主要目的在於確認所有影響因子及因子間相互之影響關係，其構成的元件為方形（代表決策問題和方案內容）、橢圓形（代表透過腦力激盪術分析技巧所找出的影響因子）及箭線等。借由影響圖可以對問題進行較周延之思考，而不遺漏重要因素。透過文獻整理與討論，於是建構了影響舉重運動表現評估圖。本圖的構想主要來自比賽時的回推想法，因影響的比賽的因素太多，於是將它表現如圖三所示，藉簡單圖示，來評估影響賽前調整因素圖。



圖三 影響賽前調整圖

(四) 舉重專項之十項評估指標圖：

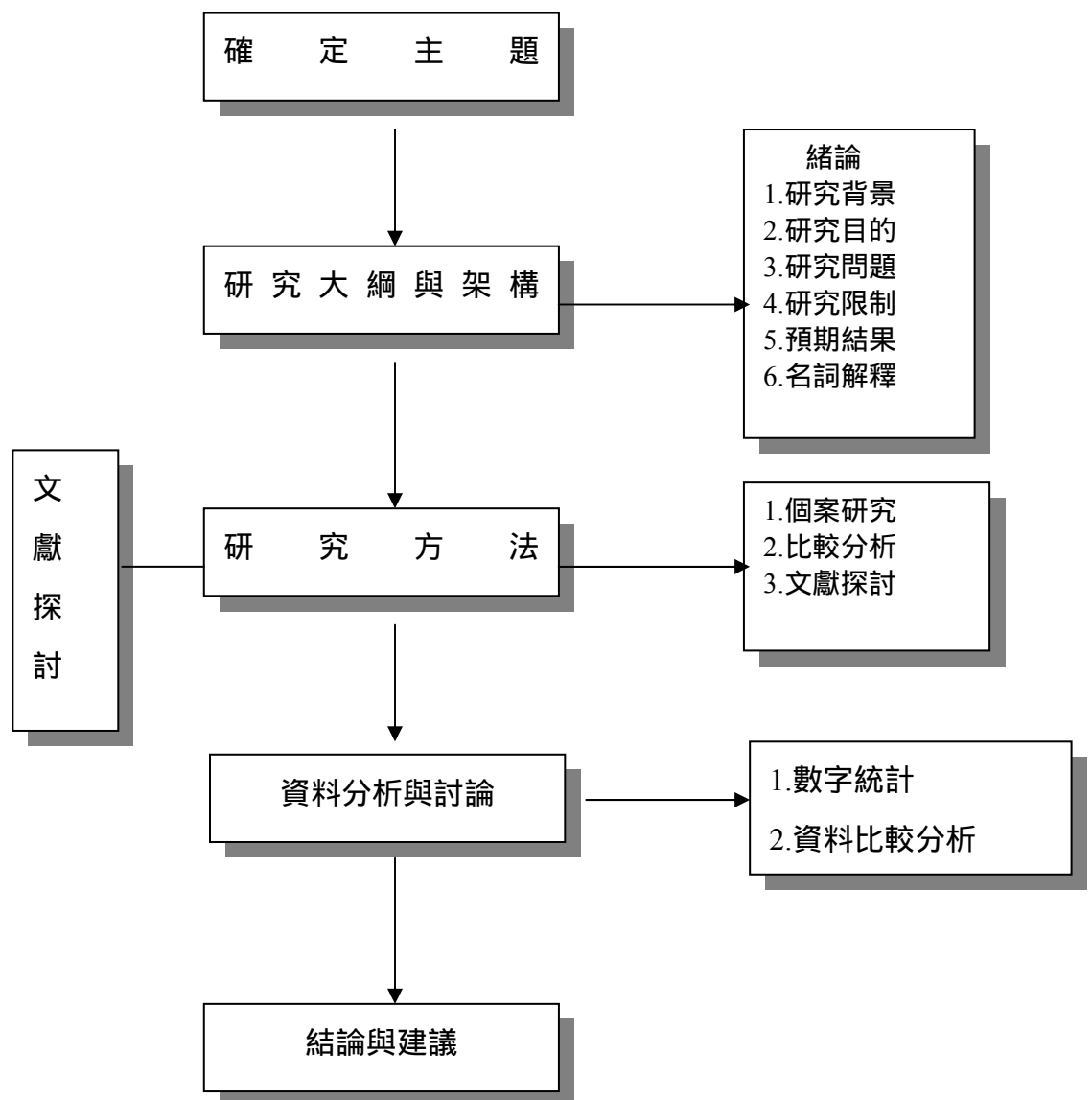
引用文獻(劉榮昌, 2003)。2004年雅典奧運摘金強化訓練課程之研就究-以舉重選手王信淵為例。由於準備期訓練階段需要有評估指標, 才能比較出這兩時段的準備期訓練階段的好壞, 於是引用了此一指標圖, 如圖四所示: 十項全面性強化指標圖。主要分析訓練前後進步幅度。



圖四 十項全面性強化指標圖

### 第三節 研究架構與流程

本研究先尋找出相關之研究文獻，再確立研究主題，以個案方式來探討兩個不同時段之影響，並加以資料分析與比較，進而討論與建議出各個階段所產生之相關問題。研究架構與流程，如圖五所示：



圖五 研究架構流程

## 第肆章 結果分析

### 第一節、個案介紹

個案比賽經驗豐富，曾參加三屆奧運、兩屆亞運及三屆東亞運，國際大小賽會都曾參加過，得過之獎牌無數，但遺憾的是從未獲得金牌。終於在 2005 年 11 月 9 日在卡達杜哈，首次獲得國際場上的金牌。

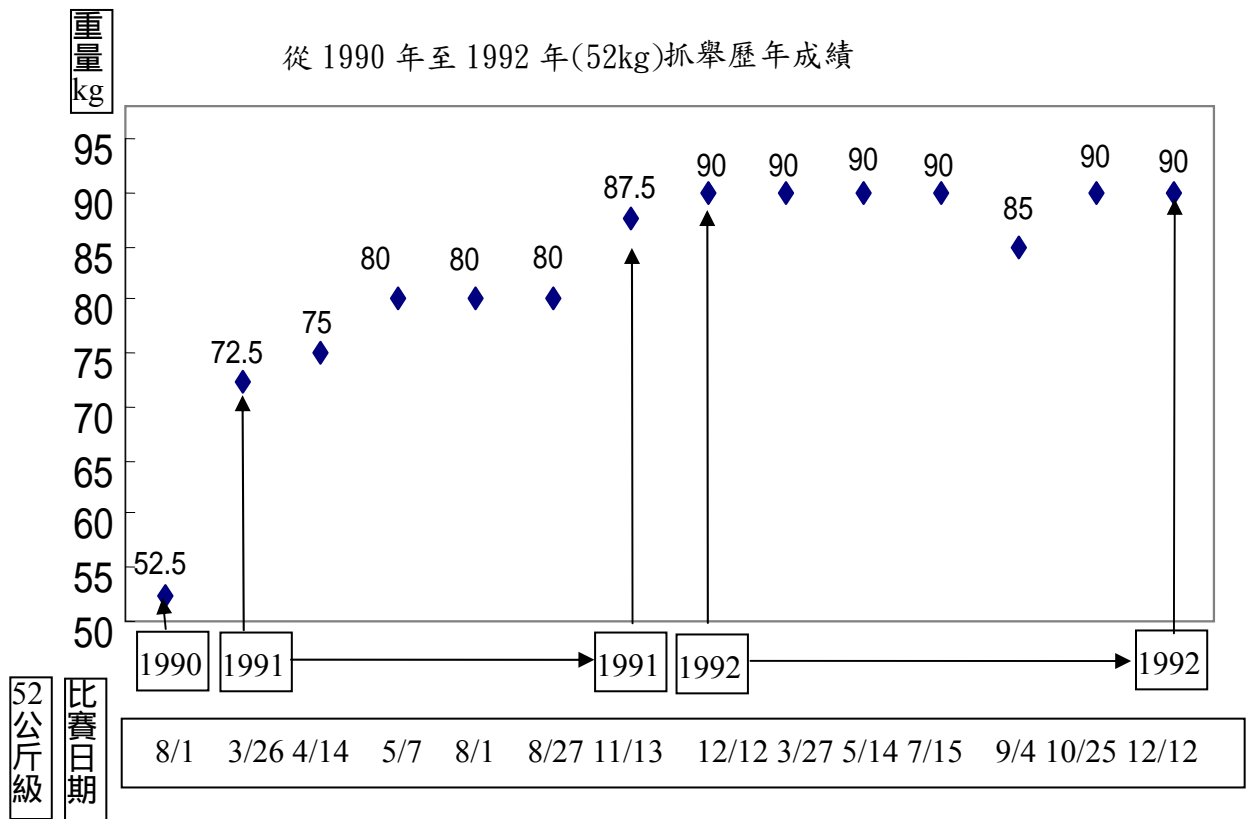
### 第二節、歷年成績比較分析

個案從 1990 年國中二下開始訓練舉重，共已有了 16 年的舉重經驗。到目前為止（2005 年底）參加的比賽超過百場。歷年舉重比賽成績：詳如附錄一。為了明白這些年成績進步的幅度，分析每時期的成績起伏，並製成圖表加以比較分析。

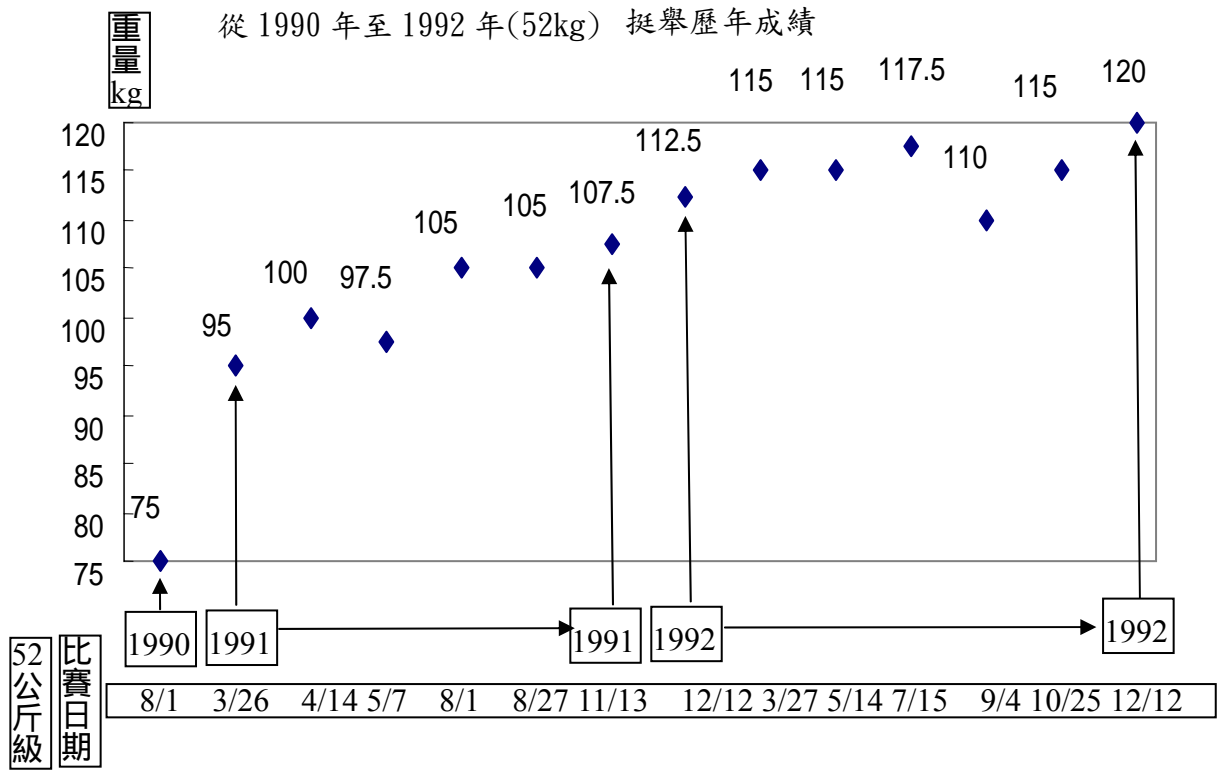
#### （一）1990-1992 年舉重成績發展：

1. 抓舉：從 1990 年開始參加在台南市所舉辦的全國中正盃舉重錦標賽，參加 52kg 級的比賽，第一次抓舉成績為 52.5kg，到 1992 年參加在台南市所舉辦的府城盃抓舉成績為 90kg，這三年的期間，抓舉成績共成長了 37.5kg，從 1990~1992 這三年期間參加了共 14 場比賽，參賽級別為 52kg 級（如圖六）。
2. 挺舉：從 1990 年開始參加在台南市所舉辦的全國中正盃舉重錦標賽，參加 52kg 級的比賽，第一次挺舉成績為 75kg，到 1992 年參加在台南市所舉辦的府城盃抓舉成績為 90kg，這三年的期間挺舉成績成長了 45kg。從 1990~1992 這三年期間參加了共 14 場比賽，參賽級別為 52kg 級（如圖六）。

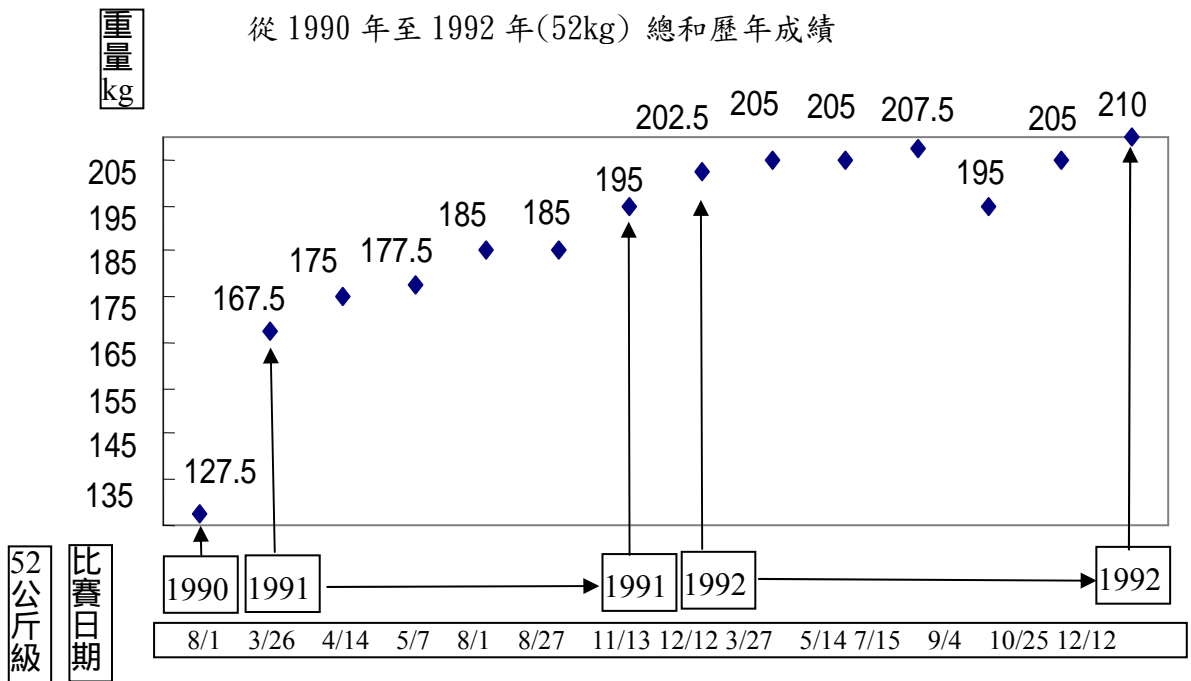
3. 總合：從1990年開始參加在台南市所舉辦的全國中正盃舉重錦標賽，參加52kg級的比賽，第一次總合成績抓舉52.5kg+挺舉75=總合127.5kg。到1992年參加在台南市所舉辦的府城盃總合成績為210kg，這三年期間參加了14場比賽。總合從127.5kg到210kg共成長了82.5kg（如圖八）。



圖六 52kg-1990年至1992年抓舉成績



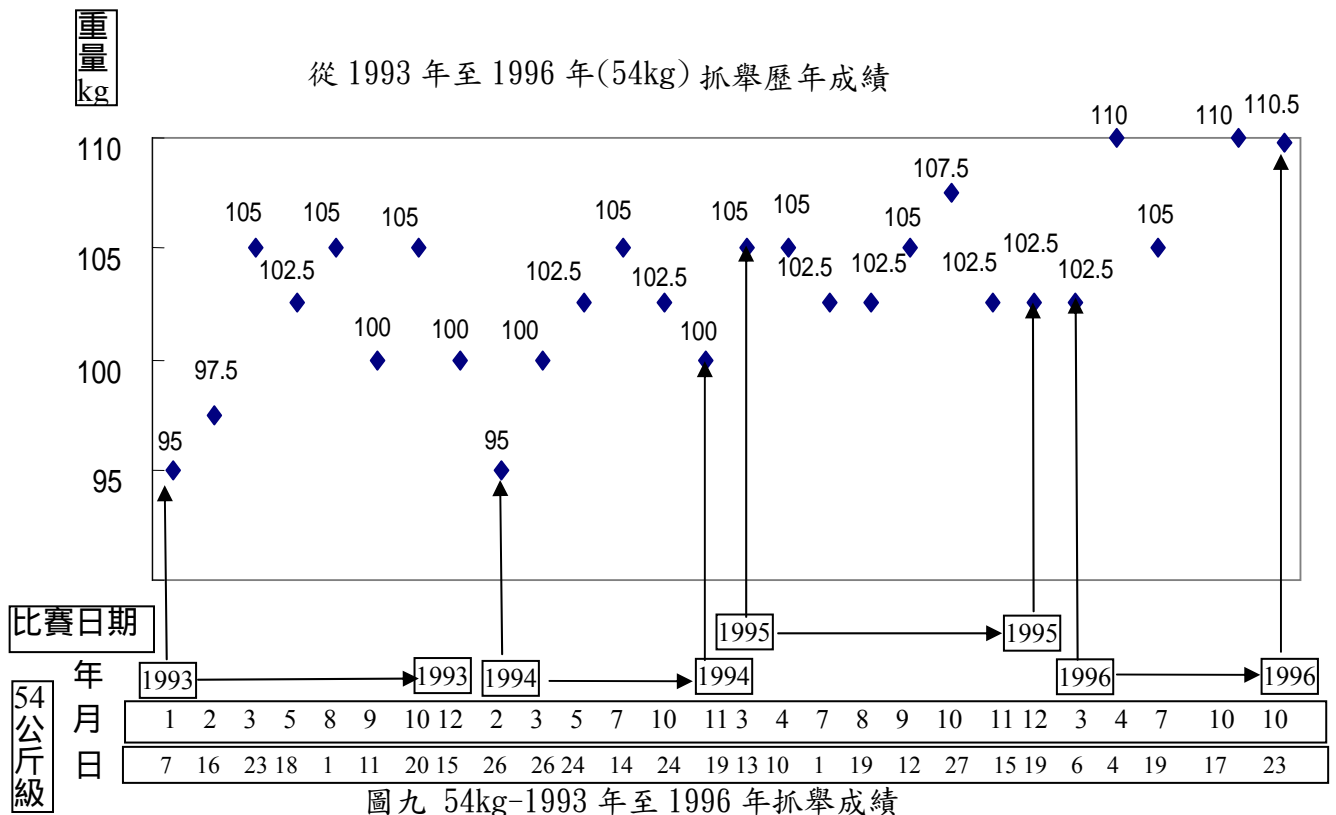
圖七 52kg-1990 年至 1992 年挺舉成績



圖八 52kg-1990 年至 1992 年總和成績

(二) 1993-1996 年舉重成績發展：

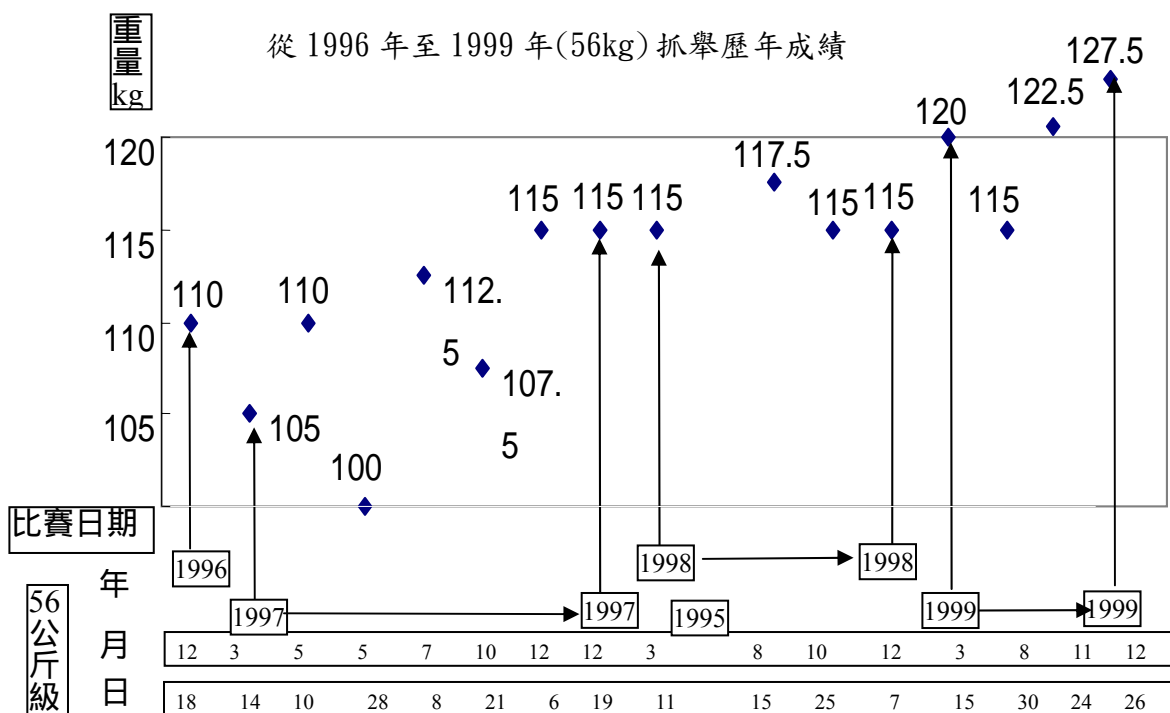
1. 抓舉：因舉重級別調整，從第一級 52kg 改變為 54kg。第一次參加 54kg，抓舉成績為 95kg，從 1993 至 1996 年之間，參加了 27 場比賽，這四年期間，抓舉進步了 15kg（如圖九）。
2. 挺舉：因舉重級別調整，從第一級 52kg 改變為 54kg。第一次參加 54kg，挺舉成績為 122.5kg，從 1993 至 1996 年之間，參加了 27 場比賽，這四年期間，挺舉進步了 25kg（如圖十）。
3. 總合：因舉重級別調整，從第一級 52kg 改變為 54kg。第一次參加 54kg，總合成績為 217.5kg，從 1993 至 1996 年之間，參加了 27 場比賽，這四年期間，總合進步了 32.5kg（如圖十一）。



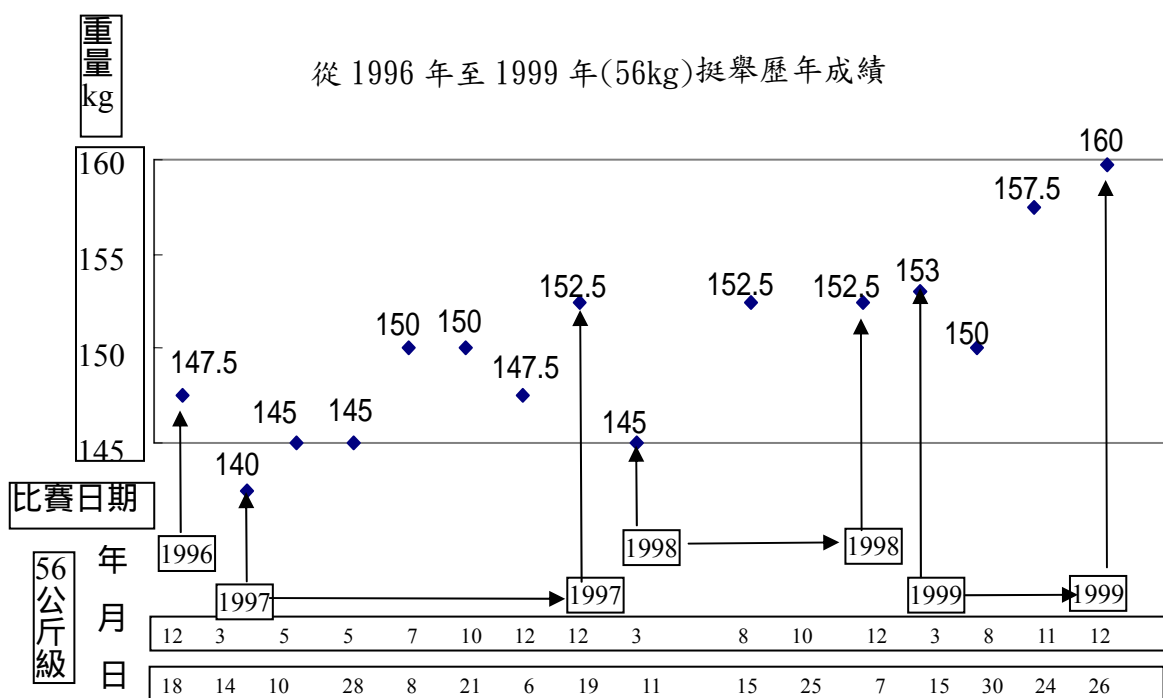


(三) 1996-1999 年舉重成績發展：

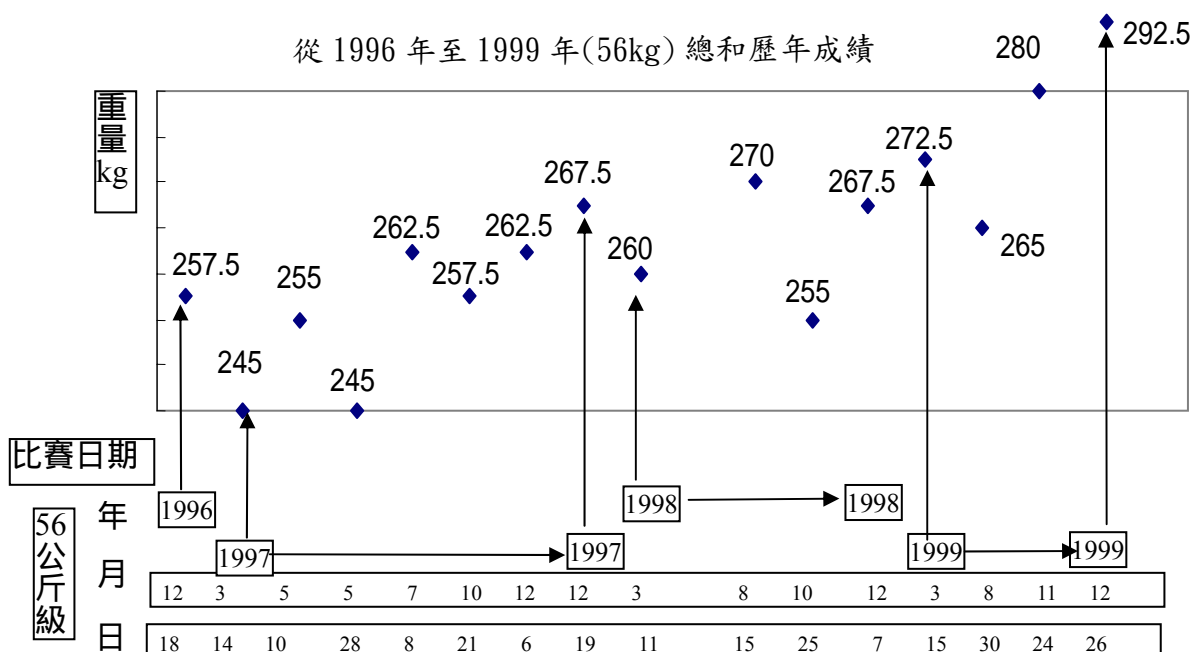
1. 抓舉：又因舉重級別調整，從第一級 54kg 改變為 56kg。第一次參加 56kg，抓舉成績為 110kg，從 1996 至 1999 年之間，參加了 14 場比賽，這四年期間，抓舉進步了 10kg。(如圖十二)。
2. 挺舉：又因舉重級別調整，從第一級 54kg 改變為 56kg。第一次參加 56kg，挺舉成績為 147.5kg，從 1996 至 1999 年之間，參加了 14 場比賽，這四年期間，挺舉進步了 10kg。(如圖十三)。
3. 總合：又因舉重級別調整，從第一級 54kg 改變為 56kg。第一次參加 56kg，總合成績為 257.5kg，從 1996 至 1999 年之間，參加了 14 場比賽，這四年期間，總合進步了 20kg。。(如圖十四)。



圖十二 56kg-1996 年至 1999 年抓舉成績



圖十三 56kg-1996 年至 1999 年挺舉成績

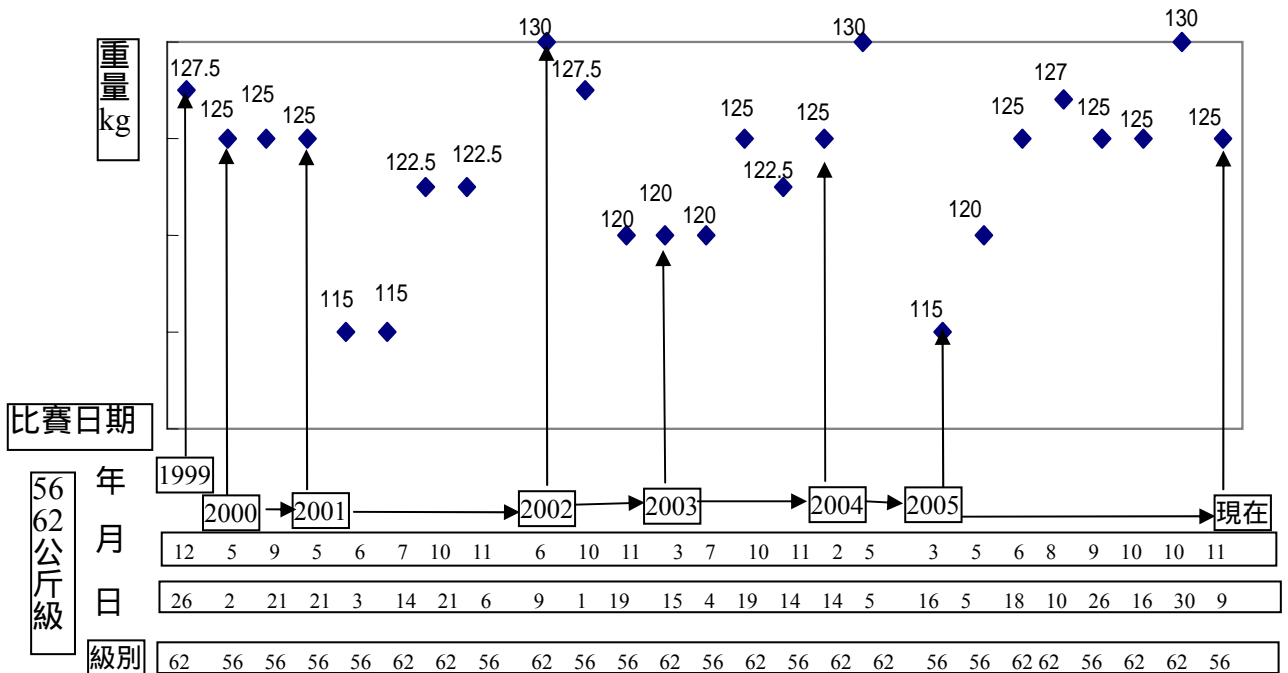


圖十四 56kg-1996 年至 1999 年總合成績

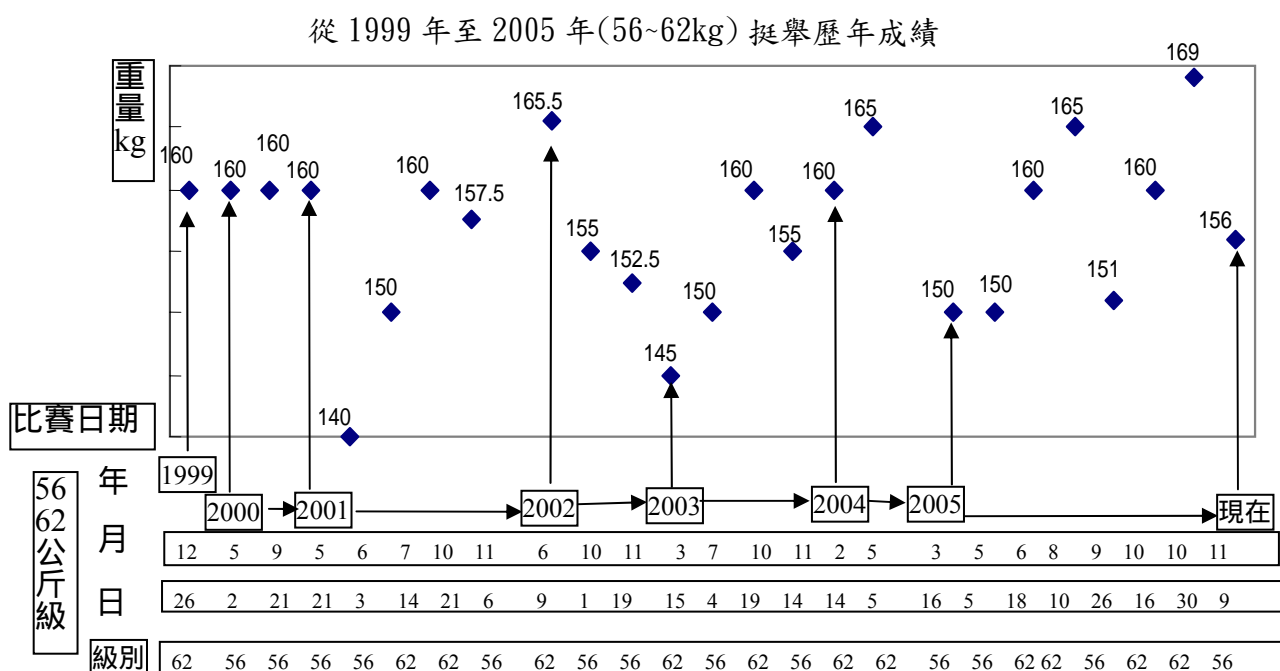
(四) 1999-2005 年舉重成績發展：

1. 抓舉：從 1999 至 2005 年，這六年期間，共比了 25 場賽事。參賽級別也開始橫跨兩級別，當國內賽為了不受降重之苦，參與 62kg 級。若參加國際賽事時則將體重降至 56kg 級。所以圖十五，開始出現不正常之幅度原因在此。此時，抓舉最好成績為 130kg。(如圖十五)。
2. 挺舉：最好挺舉成績為 169kg，體重 60.5kg，第一次國際賽事參加 62kg 級。(如圖十六)。
3. 總合：最好總合成績為 169kg。體重 60.5kg，第一次國際賽事參加 62kg 級。。(如圖十七)。

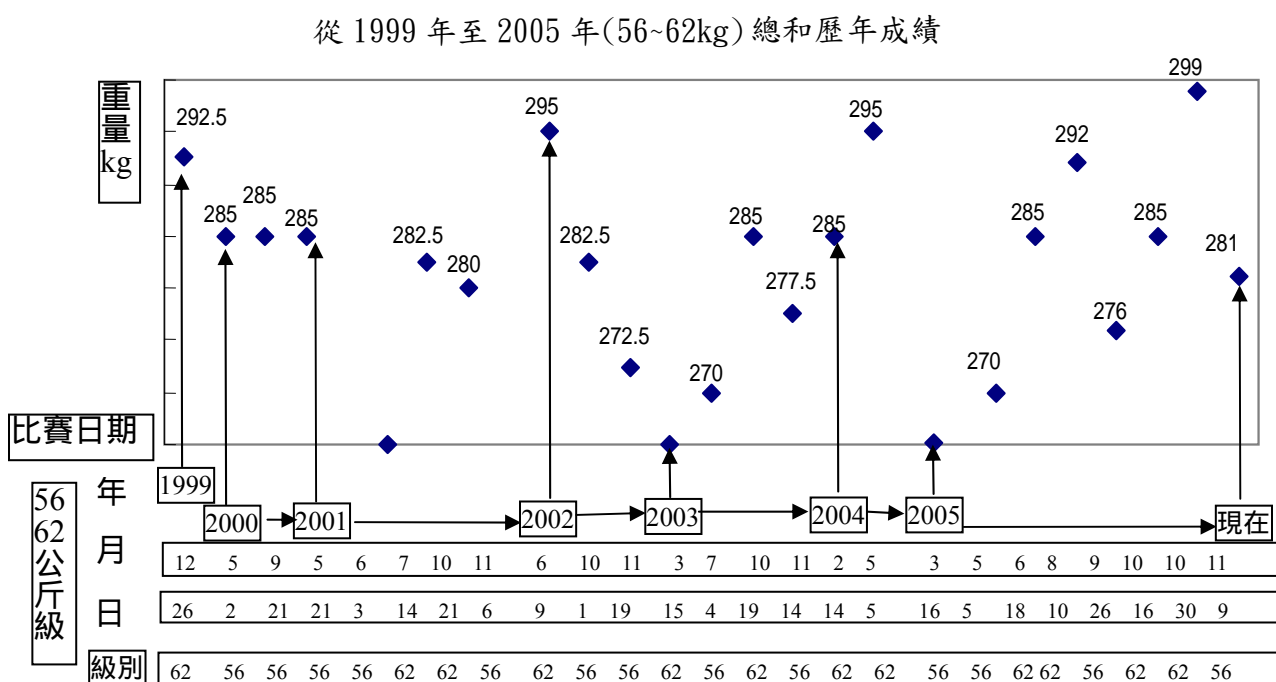
從 1999 年至 2005 年(56~62kg) 抓舉歷年成績



圖十五 56kg-62kg 1999 年至 2005 年抓舉成績



圖十六 56kg-62kg 1999 年至 2005 年挺舉成績



圖十七 56kg-62kg 1999 年至 2005 年總合成績

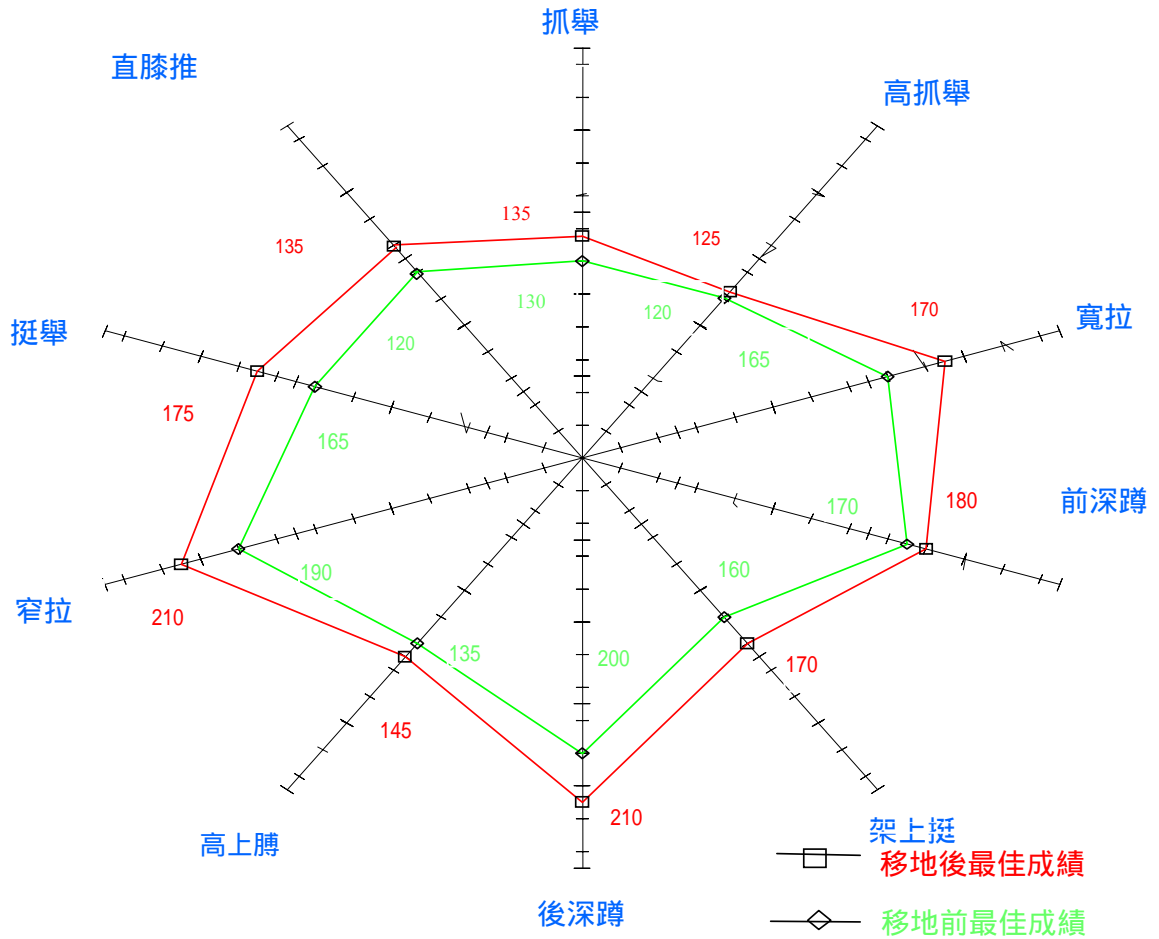
### 小結

從 1990 年開始舉重訓練，剛訓練時的體重為 44kg，16 年後，2006 年的今天最佳體重為 61kg。共成長了 17 公斤體重。那麼舉重成績的增長是否與體重成正比，答案是肯定的。從 1990 年第一場比賽成績為抓舉 52.5kg、挺舉 75kg、總合 127.5kg，到目前的最佳成績在 2005 年的東亞運，成績為抓舉 130kg、挺舉 169kg、總合 299kg。總合成績成長的幅度 171.5 公斤，抓舉成長了共 77.5 公斤，挺舉成長了共 94 公斤。那力量成長的幅度高達百分比 50%。透過歷年來的成績紀錄，可看出選手進步的幅度，選手身體的狀態，選手各方面的穩定度等，也可評估出該選手未來是否還有進步空間等深度意義。

### 第三節、課表編排方式與十項指標評估

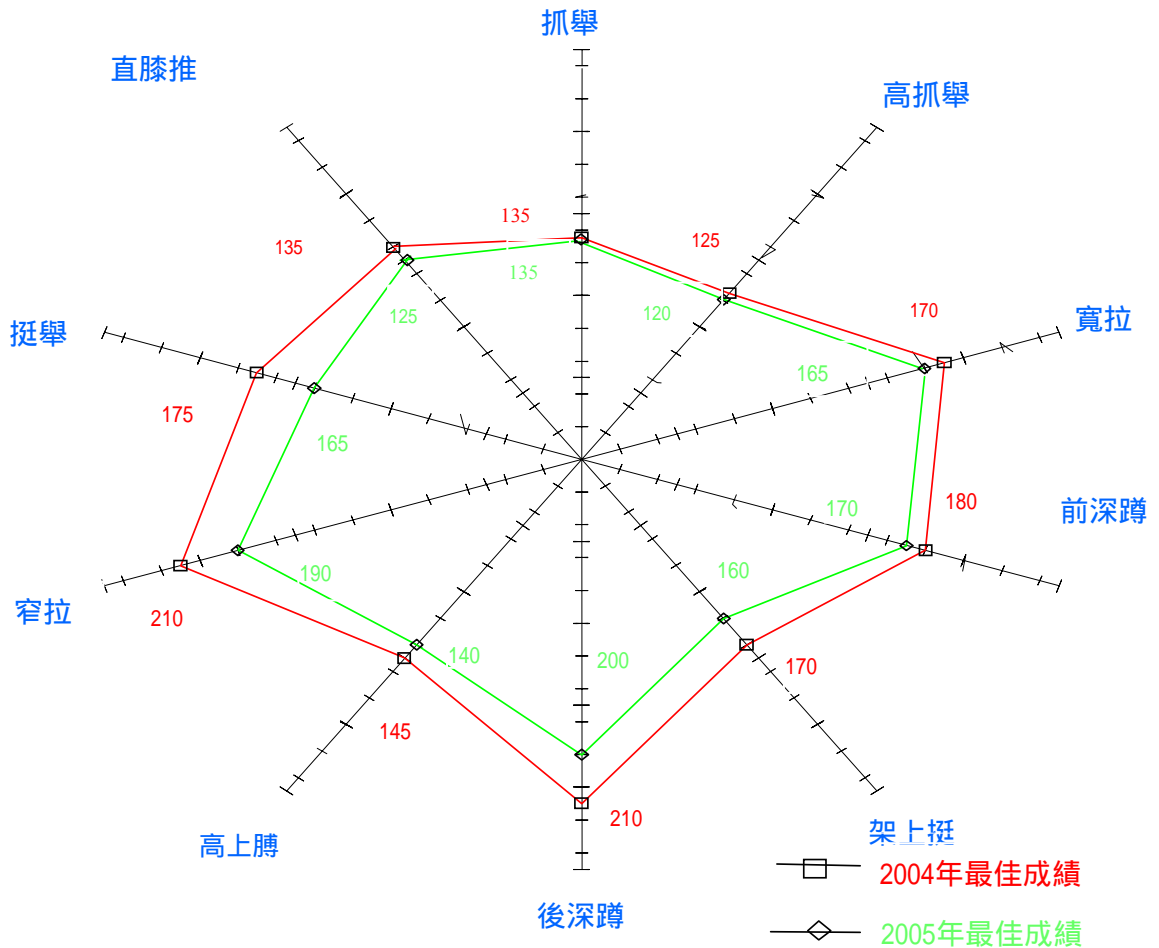
準備期訓練階段是以什麼樣的方式訓練?是以什麼樣的課表在訓練?訓練的內容又是怎麼決定?又如何安排等一連串的疑問?尋找相關文獻資料並利用本研究之個案多年的運動經驗，整理統計出曾經親自練過的舉重專項項目，並將其分類及編碼，例如(附錄三)之舉重專項分類表。再由舉重專項分類表延伸至十項評估指標，以便方查閱、檢示。好處可清楚的明白練習的效果、可掌握訓練方向、能設訂訓練目標及自我評估等，使舉重訓練更能科學一些。

- (一) 舉重專項課表之編排方式：分八大類，其中包括有舉重比賽動作類、身體軀幹類、上肢類、下肢類、高度類、肌群類、做操類、其它類等。
- (二) 十項評估性指標：由課表編排方式的延伸挑選出較有代表性之舉重專項訓練。



圖十八 2004年5月至8月十項全面性強化指標圖

其十項為抓舉、挺舉、寬拉、窄拉、前蹲、後蹲、高抓、高上膊、架上挺、直膝推。(如上圖十八、下圖十九：各為2004年5月8日及2005年7月11日之十項指標評估，藍色為原來訓練最好成績，紅色為訓練後的進步幅度。)



圖十九 2005年7月至11月十項全面性強化指標圖(圖需要修改)

兩次之比較結果重點有二：其一為2004年時國內訓練與移地訓練的比較，訓練的結果每項指標都有明顯的進步，可見此準備期訓練階段準備的相當充份，2004年的失利，並非出現在訓練不正確上(此準備期訓練階段上)。以圖所示之進步幅

度明顯，所以認為在此階段上，應獲得鼓勵與讚賞。其二 2004 年與 2005 年來說，在 2005 年的十項指標並沒有以比 2004 年來的突出，反而沒有比 2004 年的指標高，但卻有比較正常的運動表現。為何會有如此結果，可能是因為自己還未恢復到 2004 年時的體能狀態，代表仍有發展空間。也有可能是技術、心理、經驗等因素控制力的提升及臨場比賽、體重控制的合理等都有可能出現如此之結果。個案認為兩者都有可能，原因是因 2004 年的挫敗，使自己改變以往的模式，所以 2005 年的成功經驗因應來自 2004 年的挫敗。

#### 小結

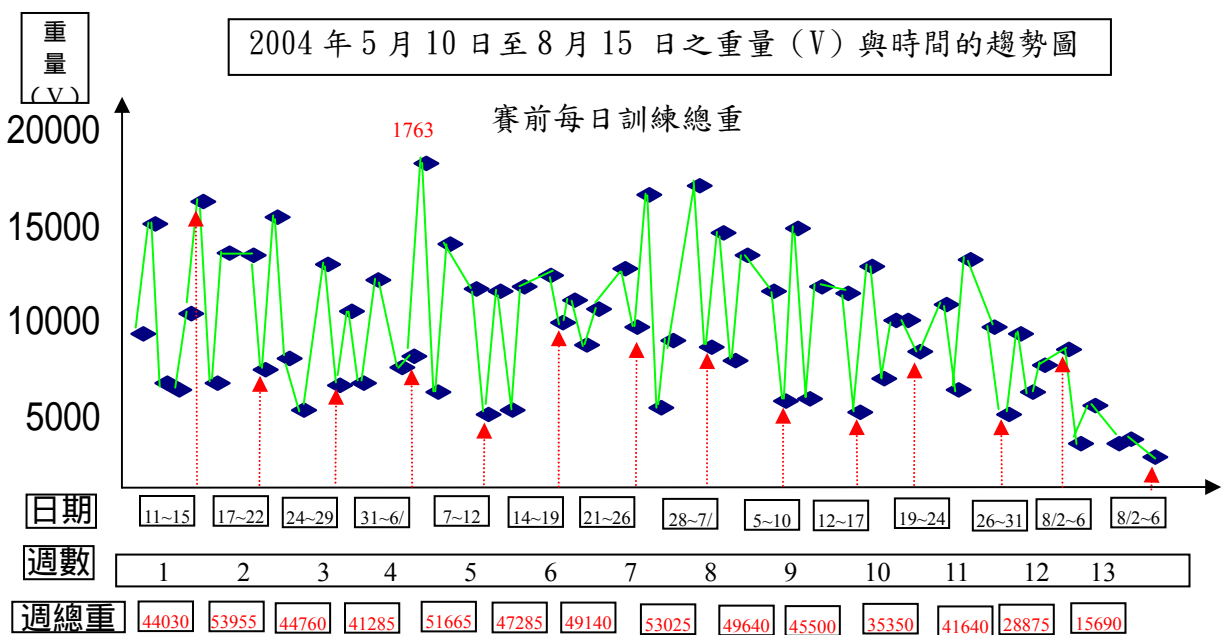
這兩時段的十項評估指標有些不同。當 2004 年時訓練的成長幅度比較明顯，但 2005 年時，訓練的十項指標卻還再恢復 2004 年時的最佳訓練指標，不見有所突破，就站在訓練立場來看此兩時段的訓練，結果是 2004 年時，訓練的比較理想，比較紮實。2005 年度的訓練，雖沒有 2004 年度的突出，但確實對比賽成績起了作用，進一步說，2005 年的訓練只能以恢復以往的運動作為訓練目標。也就是說，若能再像 2004 年時的訓練，成績也許還會更高些。

### 第四節、2004 雅典奧運與 2005 世錦賽課表記錄統計分析

本節主要分析兩時段之訓練課程記錄，試圖找出兩時段訓練上的差異。主要分別以五項訓練內容為評估指標。附錄六：有完整兩時段訓練課程記錄，課表記錄表格及整理延用(劉榮昌，2004)之記錄方式。記錄內容有日期、舉重訓練項目、每項之訓練過程記錄、重量、次數、組數、個人每訓練項目之最佳成績等相關記錄與統計。以方便檢示自我的訓練狀態及訓練方式及目標等。由於個案深深受俄羅斯教練歐雷格所影響，於是開始了自我的長期課程記錄與監控。未來目標，希望能向俄國學習一些訓練的相關模式，但在此之前，尚需自我要求詳細地記錄整個訓練課程，清楚地知道自己在每一階段的訓練過程及進步的原因等。以從中學

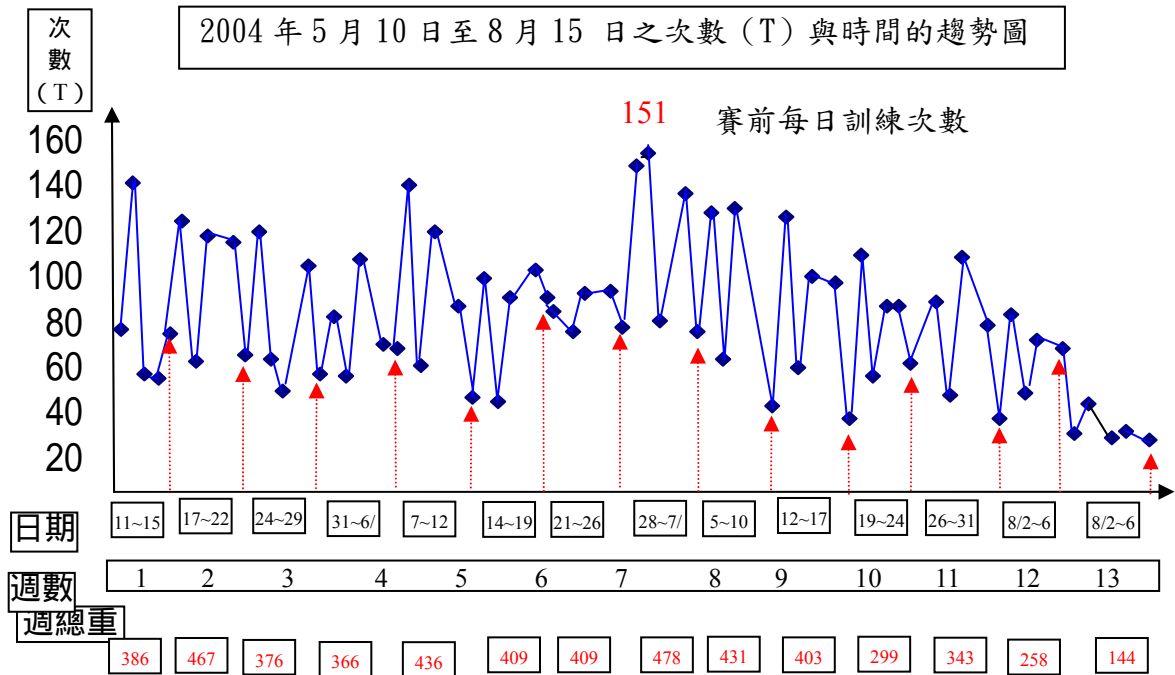
習及改進，促使自己不斷地為未完成的大目標前進。

- (一) 2004 雅典奧運之訓練課表記錄分析，自 2004 年 5 月 10 日至 8 月 15 日止。以五項指標來進行簡單的比較分析。分別是重量 (V)、次數 (T)、組數 (S)、平均 (P)、體重 (W) (如圖二十、二十一、二十二、二十三、二十四)。五項指標記錄表如附錄三：
- (二) 2005 年世錦賽之課表記錄分析，自 2005 年 7 月 4 日至 11 月 9 日止。以五項指標來進行簡單的比較分析。分別是重量 (V)、次數 (T)、組數 (S)、平均 (P)、體重 (W) (如圖二十五、二十六、二十七、二十八、二十九)。五項指標記錄表如附錄四：



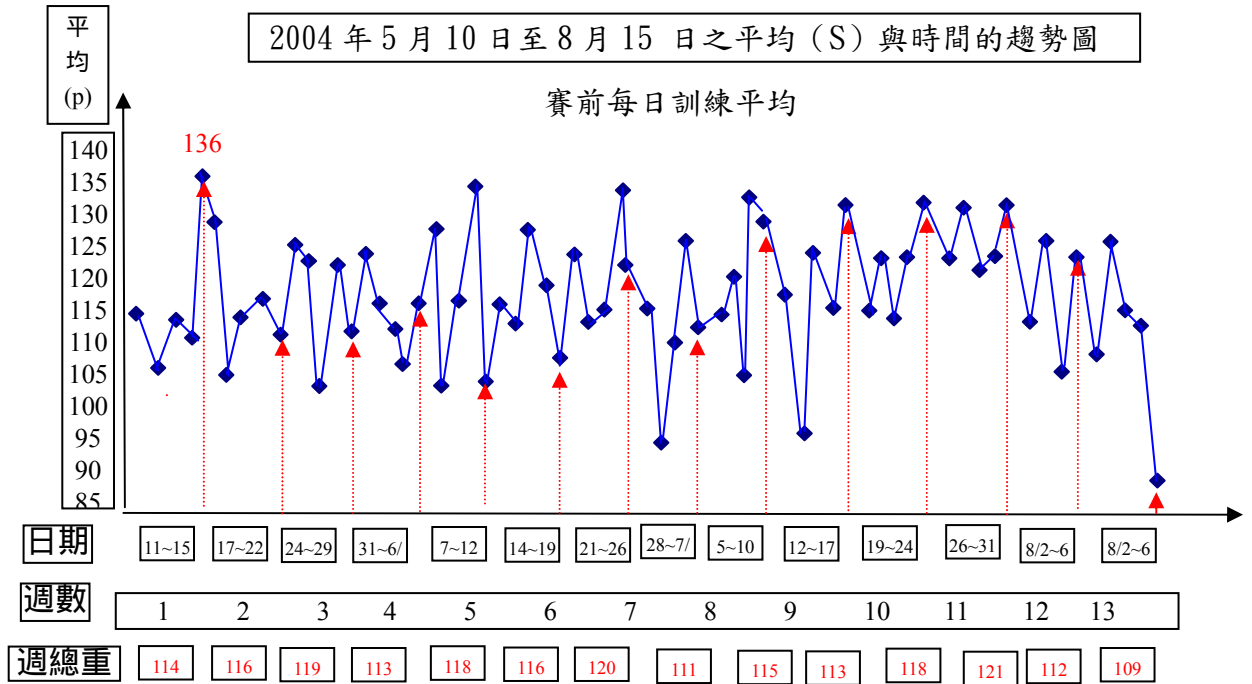
圖二十 重量 (V) 與時間趨勢圖

舉重練習重量統計分析從 2004 年 5 月 8 日至 8 月 15 日止。最高單天訓練總重量為 17630kg。總計共有 14 週，共計總訓練量為 601840kg。



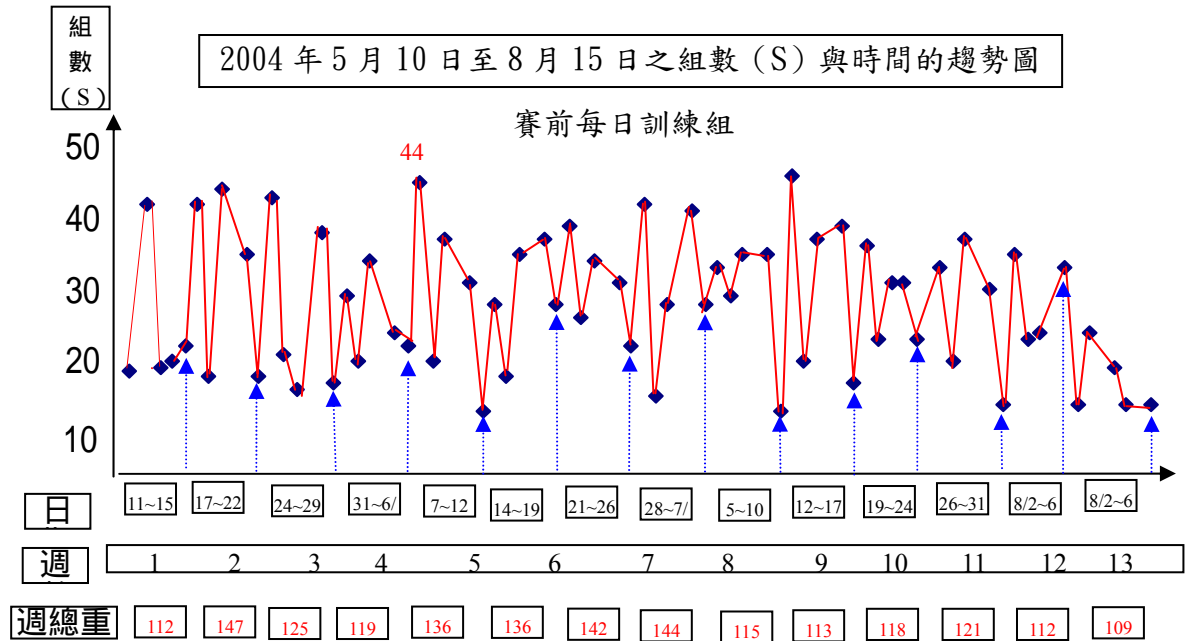
圖二十一 次數(T)與時間趨勢圖

舉重練習次數統計分析從2004年5月8日至8月15日止。最高單天訓練總次數為151次。總計共有14週，14週共計總次數為5205次。



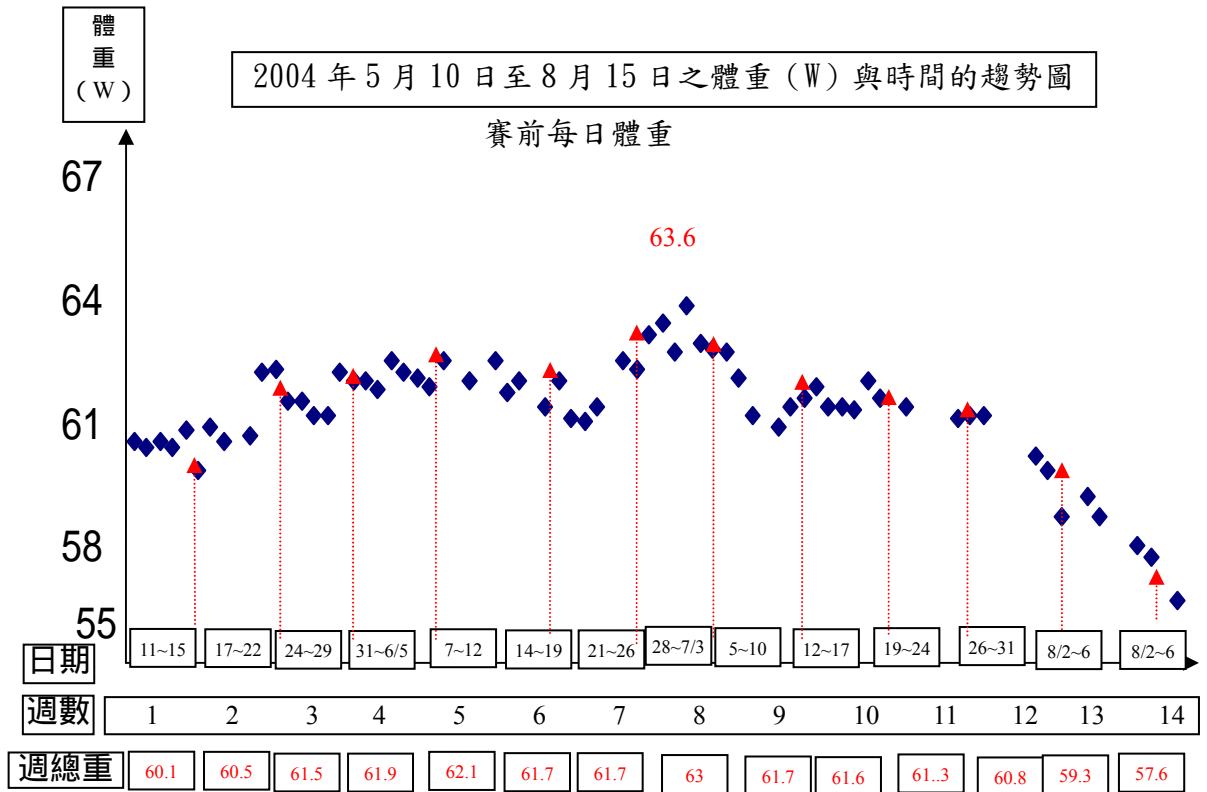
圖二十二 組數(S)與時間趨勢圖

舉重練習組數統計分析從2004年5月8日至8月15日止。最高單天訓練總組數為44次。總計共有14週，14週共計總次數為1749次。



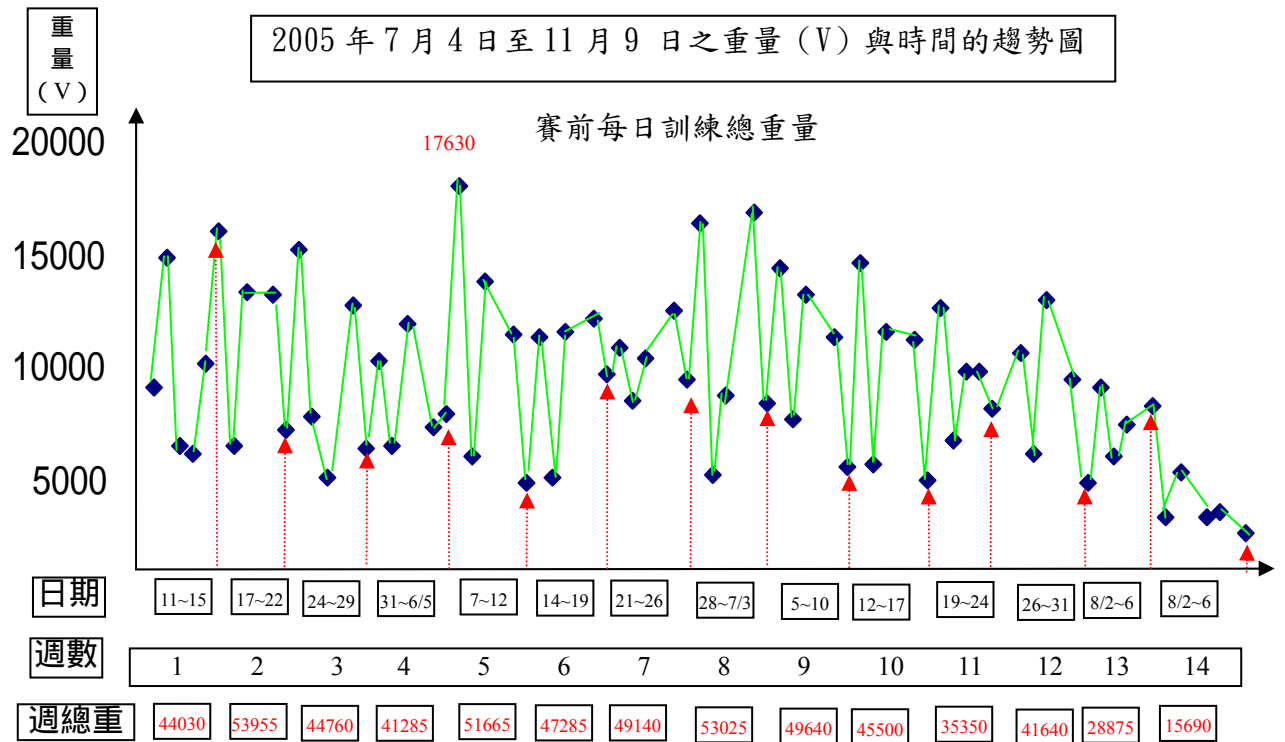
圖二十三 平均(P)與時間趨勢圖

舉重練習重量與次數平均數計算分析從2004年5月8日至8月15日止。最高單天訓練總平均為136次。總計共有14週，14週共計總平均數為119.7kg每次重量。

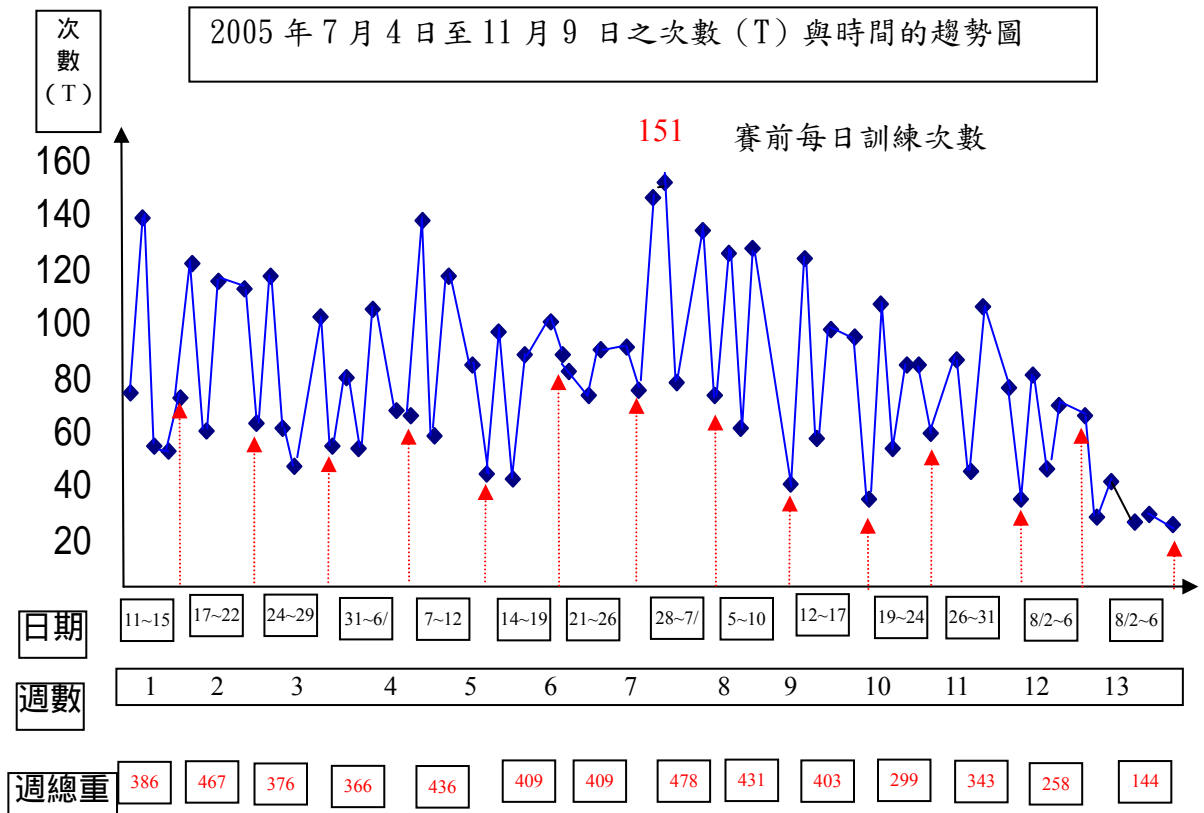


圖二十四 體重(W)與時間趨勢圖

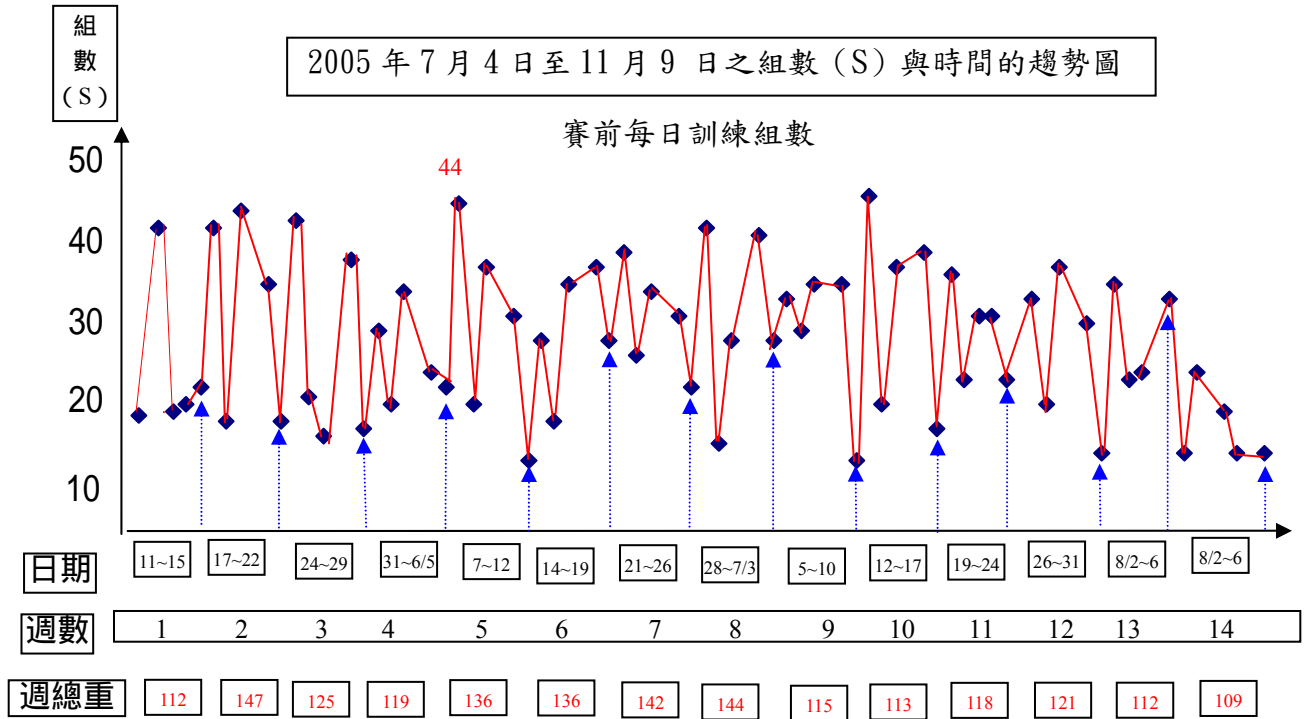
舉重練習體重數計算分析從2004年5月8日至8月15日止。最高單天體重為63.6kg。



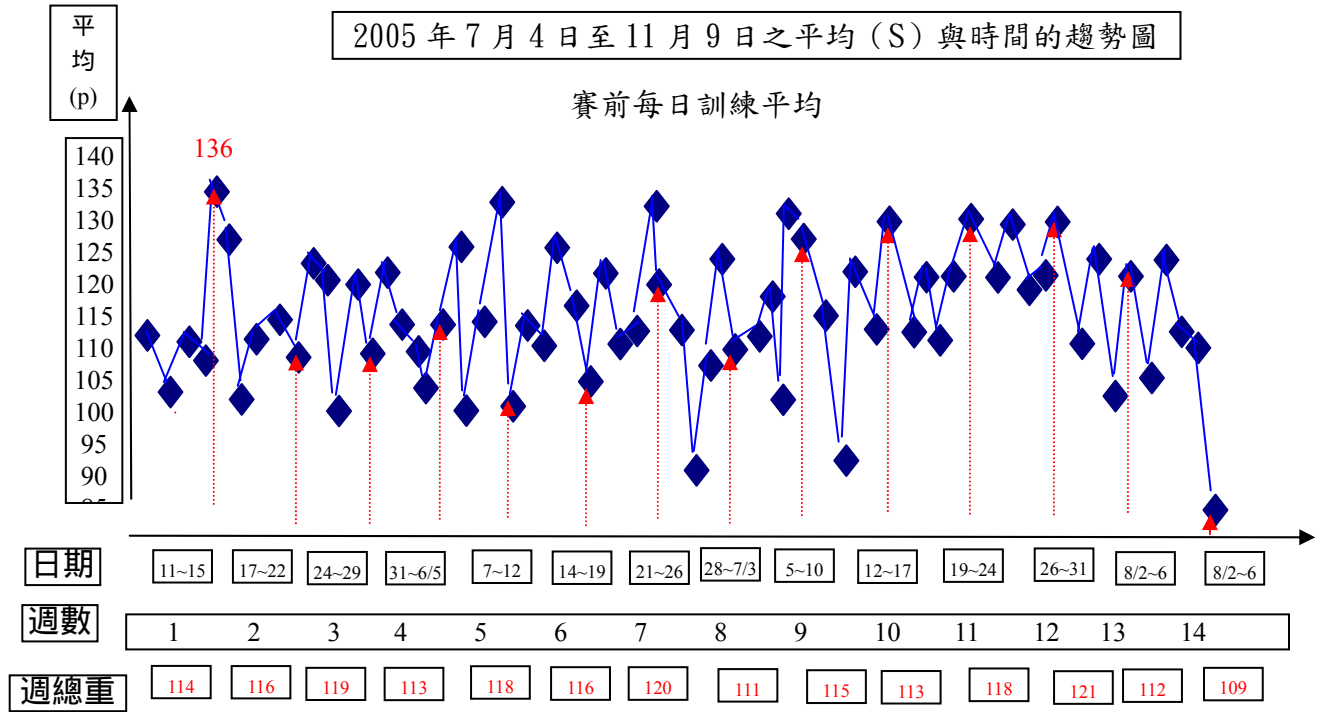
圖二十五 重量(V)與時間趨勢圖



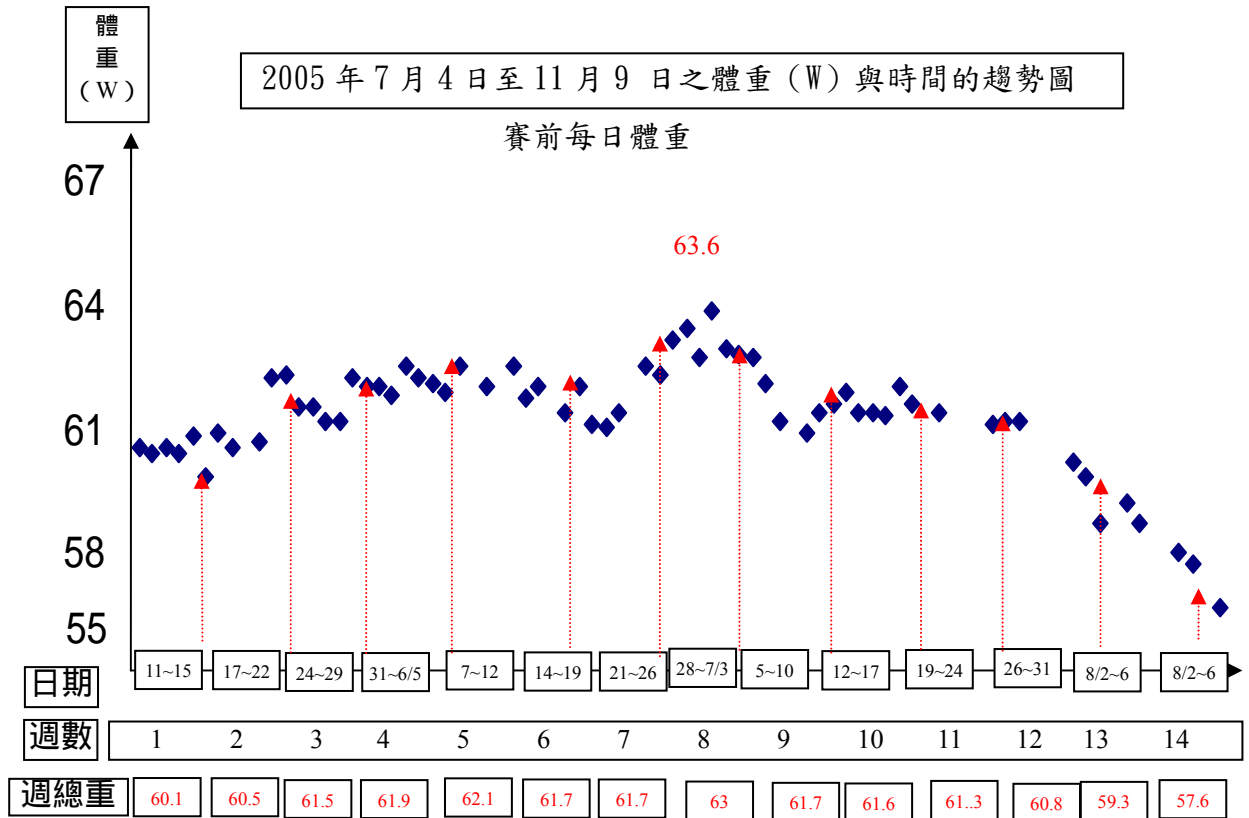
圖二十六 次數(T)與時間趨勢圖



圖二十七 組數(S)與時間趨勢圖



圖二十八 平均(P)與時間趨勢圖



圖二十九 體重 (W) 與時間趨勢圖

(三) 兩時段進行分析每週統計整理比較：如下表三所示：

兩時段準備訓練階段整理比較出，重量、次數、組數、平均及體重的變化。並計算出結果。

表三：兩時段每週統計比較

2004 雅典奧運年 5 月 8 月					14 週	17 週	2005 年卡達世錦賽 7 月 11 月				
重量	次數	組數	平均	體重	週數	週數	重量	次數	組數	平均	體重
44030	386	112	114	60.1	5/16	7/10	58340	497	150	117	60.1
53955	467	147	116	60.5	5/23	7/17	58890	491	160	120	60
44670	376	125	119	61.5	5/30	7/24	31485	338	107	93	59.8
41285	366	119	113	61.9	6/6	7/31	28983	246	110	118	60.5
51665	436	136	118	62.1	6/13	8/7	25790	253	119	102	60.5
47285	409	136	116	61.7	6/20	8/14	45061	389	165	116	60.1
49140	409	142	120	61.7	6/27	8/21	23963	210	97	114	59.9
53025	478	144	111	63	7/4	8/28	43460	362	131	120	59.3
49640	431	135	115	61.7	7/11	9/4	32040	253	90	127	58.8
45500	403	179	113	61.6	7/18	9/11	39280	324	137	121	58.9
35350	299	105	118	61.3	7/25	9/18	28830	236	89	122	58.7
41640	343	124	121	60.8	8/1	9/25	33485	312	94	107	58.5
28875	258	107	112	59.3	8/8	10/2	24390	205	77	119	59
15690	144	103	109	57.6	8/15	10/9	38333	365	161	105	60
						10/16	48510	436	167	112	60.2
						10/23	33190	324	153	102	60.1
						10/30	22940	205	98	112	60.8
601750	5205	1814	116	60.4	總計	總計	616970	5446	2105	113	1015.2
42982	371	130	116	60.4	平均	平均	36292	320	123	113	59.7

第一時段共訓練了14週，共訓練總重量為601750公斤，總次數達5205次，總組數為1814組，總平均為116每次/公斤重。每週之最高總重量為53995公斤，最低總重量為15690公斤。每週之最高總次數為478次，最低總次數為144次。每週之最高總平均數為121公斤/次，每週之最低總平均數為109公斤/次。每週之最高總體重為63公斤，每週之最低總體重為57.6公斤。

第二階段共有17週，共訓練總重量為616970公斤，總次訓練次數達5446次，總組數為2105組，總平均為113每次/公斤重。每週之最高總重量為58890公斤，最低總重量為22940公斤。每週之最高總次數為497次，最低總次數為205次。每週之最高總平均數為127公斤/次，每週之最低總平均數為93公斤/次。每週之最高總體重為60.5公斤，每週之最低總體重為58.7公斤。

#### 小結

每位選手訓練所代表的指數並不相同，但根據文獻研究指出，每一量級的負荷量與強度是有一些規範的，如每一天所舉的總重量約在5000~20000之間，是一般選手訓練正常的標準，若透過選手的技術、運動年齡等因素都會有所增減，而另外一部份是因為訓練的模式與安排，對訓練之總重量也有相對的影響。但是，至今仍無法確認應當如何規範正確的訓練量，原因有運動年齡的不同、選手階段的不同等等諸多原因，唯一可以肯定的是，必需視情況、目標來決定該選手的訓練量。希望透過長時間的課表記錄，試圖找出對自己最佳的訓練負荷量，本研究礙於資料記錄的不夠完整，無法將其完整的表現，謂之遺憾。未來仍會繼續記錄與蒐集相關資料，以待後續之研究。

### 第五節、兩時段課程次數安排比例比較

以十項評估指標作為兩時段之課程次數安排比例比較分析，兩時段訓練時安排的重點為何，藉此分析探討，試圖能分析找出一些課程安排上專項訓練的比重，

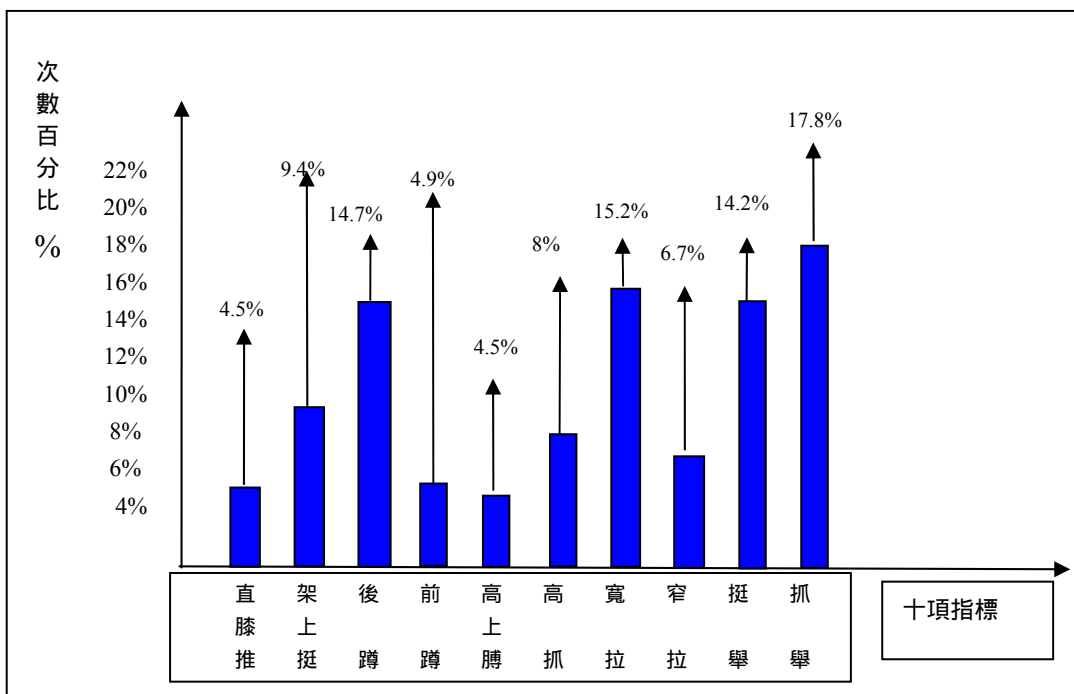
並進一步提出改進及修正訓練安排之訓練課程內容。

(一) 2004 年雅典奧運之訓練課表次數安排比例分析，自 2004 年 5 月 10 日至 8 月 15 日止。此階段課程統計詳細如表四：

表四：2004 年 5 月至 8 月之課程次數安排比例比較表

2004 年 5 月至 8 月之課程次數安排比例表				
抓舉	挺舉	寬拉	窄拉	前蹲
40 次	32 次	34 次	15 次	11 次
後蹲	高上膊	高抓	上挺	直推
33 次	10 次	18 次	21 次	10 次

抓舉為 17.8%、挺舉為 14.2%、寬拉為 15.2%、窄拉為 6.7%、前蹲為 4.9%、後蹲為 14.7%、高上膊為 4.5%、高抓為 8%、上挺為 9.4%、直推為 4.5%。共以 224 次作為統計之總數。如圖三十：



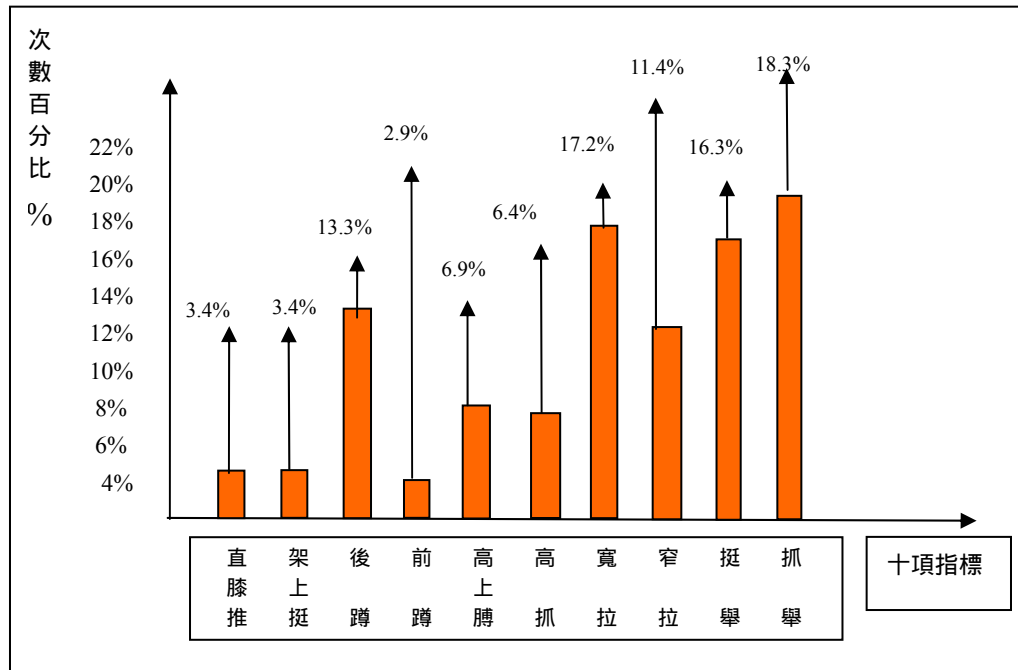
圖三十 2004 年 5 月至 8 月之課程次數安排比例直條圖

(二) 2005 年卡達杜哈世錦賽之課表次數安排比例分析，自 2005 年 7 月 4 日至 11 月 9 日止。此階段課程統計詳細如表五：

表五：2005 年 7 月至 11 月之課程次數安排比例比較表

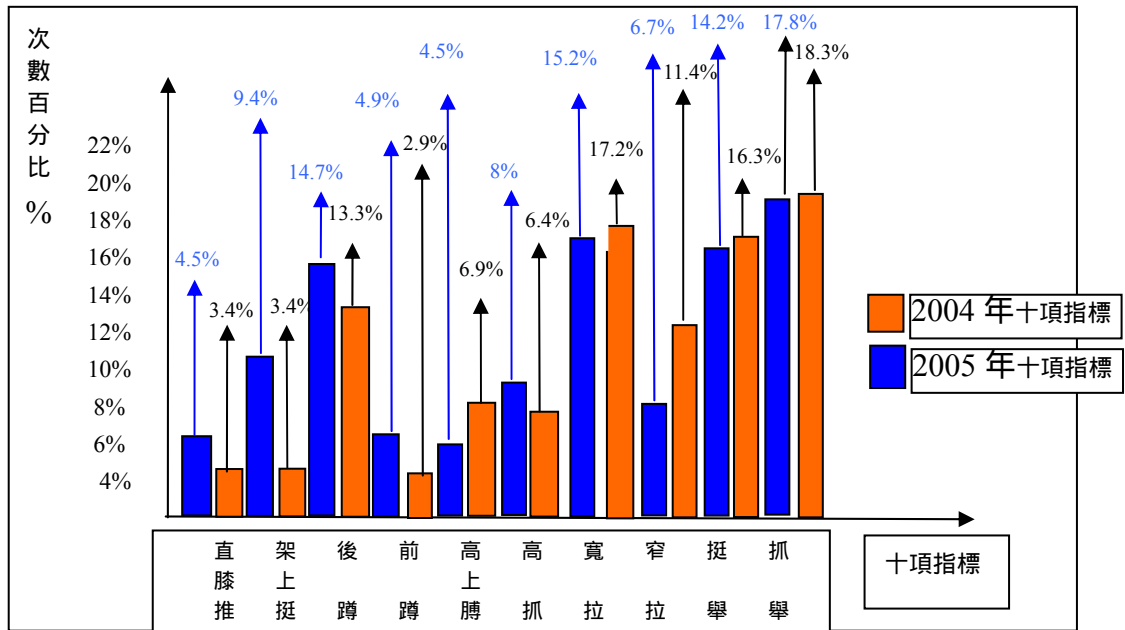
2005 年 7 月至 11 月之課程次數安排比例表				
抓舉	挺舉	寬拉	窄拉	前蹲
37 次	33 次	35 次	24 次	6 次
後蹲	高上膊	高抓	上挺	直推
27 次	14 次	13 次	7 次	7 次

抓舉為 18.2%、挺舉為 16.3%、寬拉為 17.2%、窄拉為 11.8%、前蹲為 2.9%、後蹲為 13.3%、高上膊為 6.9%、高抓為 6.4%、上挺為 3.4%、直推為 3.4%。共以 203 次作為統計之總數。如圖三十一：



圖三十一 2005 年 7 月 11 月之課程安排次數比例直條圖

(三) 綜合以上圖表所表示之結果，訓練課程次數比例若能安排的更為合理的話，才能訓練到整體性，並且安排訓練時盡量要把比例分配恰當，別偏重某一部份重點或某一種喜歡練的項目上。



圖三十二 兩時段課程次數安排比例直條圖

### 第六節、2005年八場比賽之紀錄分析

2004年因比賽失利後，於是決定把2005的每場比賽紀錄納入研究的範圍之內。每場比賽都紀錄了比賽日期、比賽名稱、比賽時的過磅體重、抓挺舉之試舉次數、及成功率等，作為研究上的比較與分析。

(一) 製2005年王信淵每場比賽之紀錄表，以方便進行研究比較分析。詳細比賽內容紀錄如表六：

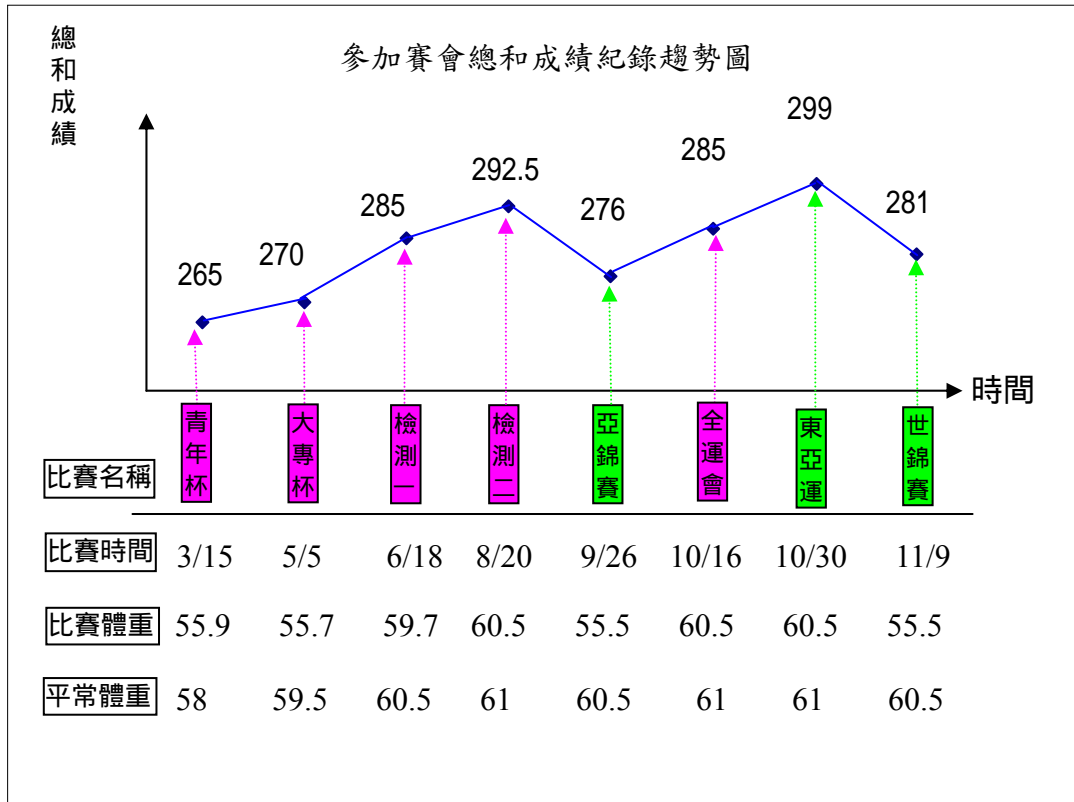
表六：2005年王信淵八場比賽之紀錄表

2005年王信淵比賽場次紀錄表

項次	日期	比賽名稱	體重	抓舉次數			名次	挺舉次數			名次	總和	名級	名級別	成功		力量比較
				一	二	三		一	二	三					次數	百分比	
1	94/3/12-16	94年全國青年盃舉重錦標賽	55.9	107.5	115	<del>120</del>	1	135	145	150	1	265	1	56	5	83	4.74
2	94/5/5	全國大專盃舉重錦標賽	55.74	115	<del>120</del>	120	1	142.5	150	<del>155</del>	1	270	1	56	4	66	4.84
3	94/6/18	選拔賽檢測(一)	59.76	115	120	125	1	150	155	160	1	285	1	62	6	100	4.77
4	94/8/10	東亞運決賽檢測(二)	60.5	125	127.5		1	155	165		1	292.5	1	62	4	100	4.83
5	94/9/26	亞洲舉重錦標賽	55.5	115	120	125	1	<del>151</del>	<del>151</del>	151	4	276	2	56	4	83	4.97
6	94/10/16	全國運動會	60.5	115	130	<del>131</del>	1	150	160	<del>166</del>	1	285	1	62	4	66	4.94
7	94/10/30	東亞運動會	60.5	125	<del>130</del>	131	3	161	166	169	1	299	1	62	5	83	4.71
8	94/11/9	世界舉重錦標賽	55.57	122	125	<del>126</del>	3	153	<del>156</del>	156	1	281	1	56	4	83	5.06

由於2004年雅典奧運失利後，使個案休息了三個月的時間，之期間沒有從事任何有關舉重專項的訓練。沒有練習的這一段期間，體重保持在57kg至58kg之間。自2005年一月才又開始投入於舉重訓練，剛開始訓練時，個案認為好辛苦，像是一切重新再來一遍的感覺，大約訓練了半年後，才又恢復以往的成績。如上表一年比賽成績紀錄表所示，顯示個案2005年的成長與努力。以下是今年比賽與成績記錄之趨勢圖：

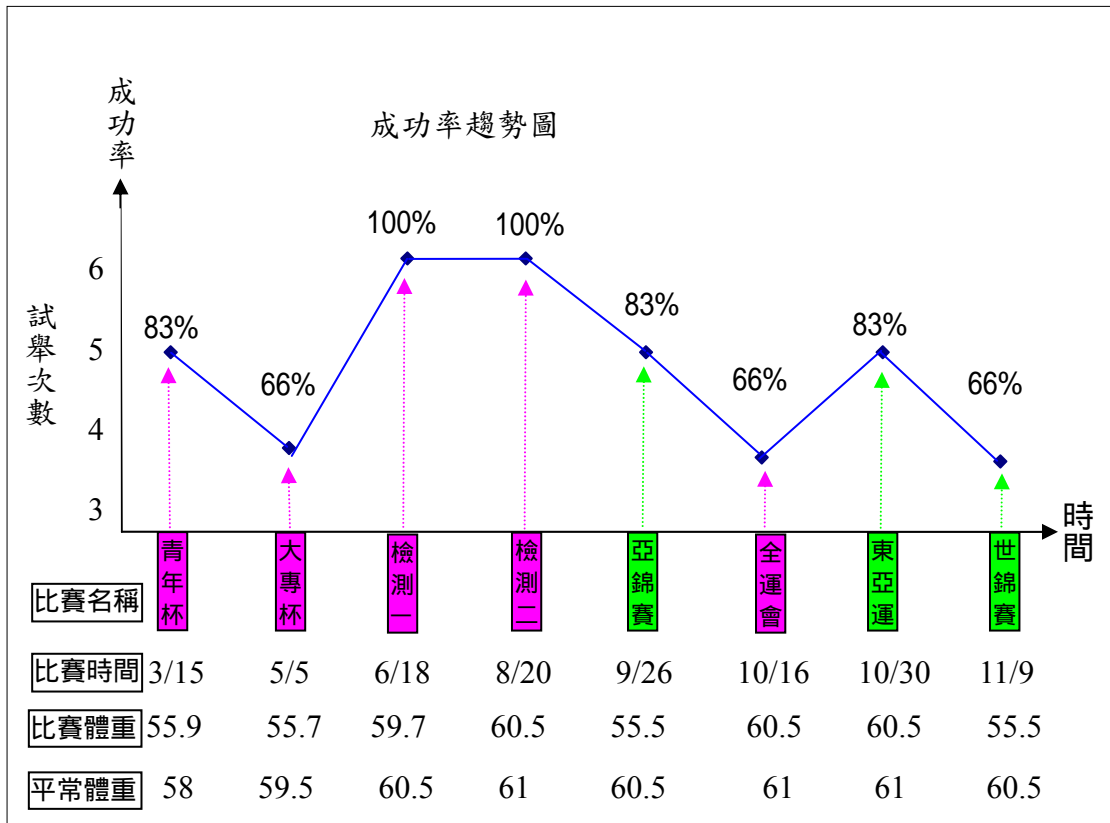
(二) 每場比賽與成績總合比較，以趨勢圖表示 (如圖三十三)：



圖三十三 2005 每場賽會與總合成績之趨勢圖

從復出後的第一場比賽總合成績為 265kg，參加 56kg 級。到突破自我以往的最佳成績是第六場比賽，總合成績為 299kg，參加 62kg 級。從此可見，今年的訓練是較為合理的，同時也可證實，年齡問題只要有良好的規範，對於運動能力及體能來說，是可減緩因年齡因素而造成體能的下滑速度。所以年齡若能正確控制，可使運動年齡增長。

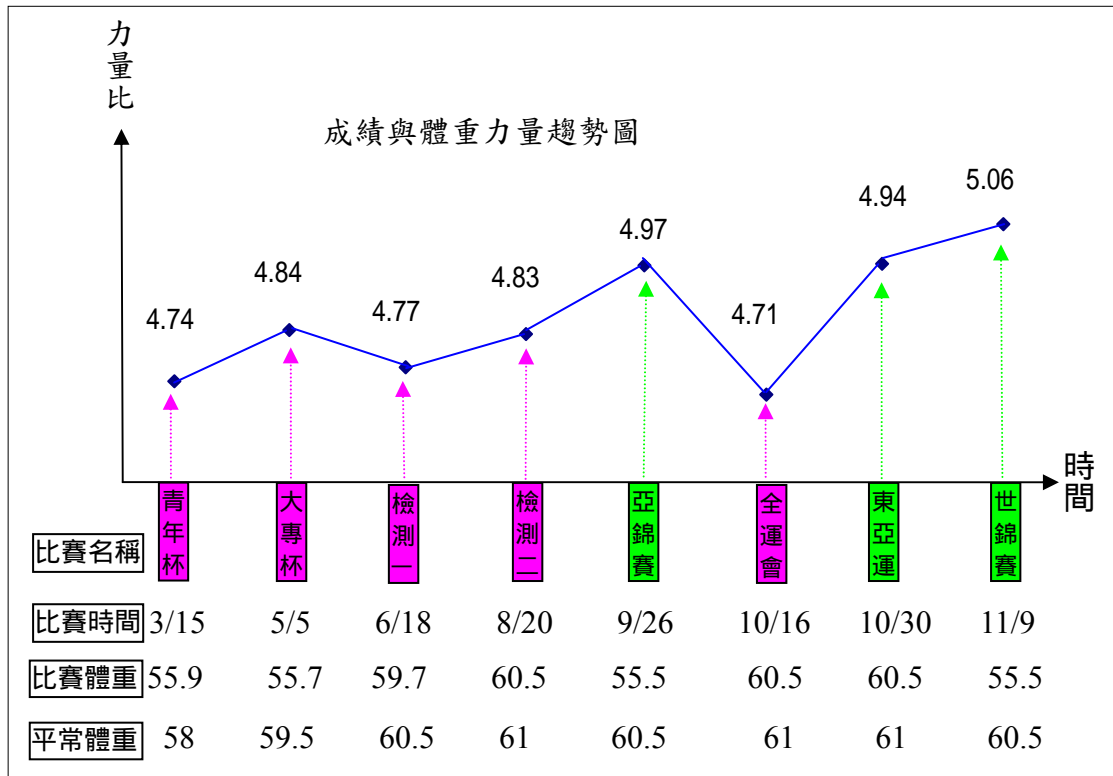
(三) 每場比賽試舉成功率之趨勢圖 (如圖三十四):



圖三十四 成功率之趨勢圖

也正因奧運失利後，個案檢討自我的訓練過程，發現其中較為重要的一點，即為試舉之成功率。一場舉重比賽只能有六次試舉的機會，分別為抓舉、挺舉各為三次。每一次試舉都是關鍵，有鑑於此，對第一次的試舉是否成功就顯得格外的重要。如上圖二十四所示，在2005年度的比賽中，特別重視試舉成功率此一問題，改變以往的試舉模式，以掌握第一次的試舉成功率原則。果然成功率大幅提昇，有兩場比賽皆試舉成功，達成率百分之百。最差的情況也掌握了4次試舉成功。成功率能使選手的自信心增加，尤其是比賽多時，更應該如此。突破成績固然重要，提高成功率更為重要。

(四) 成績與體重之力量趨勢圖 (如):



圖三十五 成績與體重之力量趨勢圖

本研究也進行了探討 56kg 級與 62kg 級的肌肉力量比較，結果發現，當體重為 60.5kg 時，最佳總合成績為 299kg，此時，每一公斤的肌肉可發揮的力量為 4.94。而以參加 2005 年世錦賽作為比較時，參加級別 56kg 級，體重 55.57，最佳總合成績為 281kg，此時，每一公斤的肌肉可發揮的力量為 5.06。此結果顯示出，未來仍然還有進步的空間，當然需要一段長時間的合理訓練及配合營養等種種相關因素。值得一提的是，若以每一公斤的肌肉可發揮 5.06，那麼當體重 60.5 公斤時，將可達到總合 306 公斤。若與目前之最好的總合成績比較，還可以進步 7 公斤之多，若以未來跳級體重 62 公斤的話，總合約可進步到 313 公斤，可惜的是，仍然離 62 公斤級的總合成績尚有一段距離，若以 2006 年度國際比賽來說，時間

太匆促，所以 2006 年度的比賽策略應保持體重，將實力練強一點，以實際訓練的進步幅度情況，再決定是否升級挑戰更高的成績水準。

## 第七節、賽前訓練與比賽之分析

本研究主要以從出國日到比賽前一天為賽前調整訓練階段，進行紀錄探討。

(一) 2004 年雅典奧運會 8 月 6 至 15 日之賽前調整：

請參閱附錄六 2004 年至 2005 年訓練日誌紀錄之雅典奧運會賽前調整記錄。

(二) 2005 年杜拜亞錦賽 9 月 22 至 26 日之賽前調整：

請參閱附錄六 2004 年至 2005 年訓練日誌紀錄之杜拜亞錦賽賽前調整記錄。

(三) 2005 年澳門東亞運動會 10 月 27 至 30 日之賽前調整：

請參閱附錄六 2004 年至 2005 年訓練日誌紀錄之澳門東亞運賽前調整記錄。

(四) 2005 年卡達杜哈世錦賽 11 月 6 至 9 日之賽前調整：

請參閱附錄六 2004 年至 2005 年訓練日誌紀錄之卡達世錦賽賽前調整記錄。

### 小結

由附錄資料顯示，賽前訓練應注意下列這些問題的發生與解決。1、訓練量的降低；2、飲食的控制；3、三餐是否正常；4、出國時的準備及時差調整；5、睡眠時間及休息時間的控制；6、其它因素等。若上述之問題都能控制的合理，那證明此階段之賽前調整是成功的，將可為比賽帶來更高的成功機會。理由是，此階段多種變數都可以得到合理控制，自然而然地，大大的降低影響因素，使得比賽更能大大的提高成功的機會。在此階段來還有最為重要的問題，何時出國至比賽日為最佳情況？

## 第八節、體重控制之相關因素

研究中，三場比賽是需要體重控制的，控制體重的三場賽事如下：

(一) 2004年雅典奧運會8月6至15日之體重空控制：

降重之過程紀錄請參閱附錄六2004年至2005年訓練日誌紀錄。

(二) 2005年杜拜亞錦賽9月22至26日之體重空控制：

降重之過程紀錄請參閱附錄六2004年至2005年訓練日誌紀錄。

(三) 2005年卡達杜哈世錦賽11月6至9日之體重空控制：

降重之過程紀錄請參閱附錄六2004年至2005年訓練日誌紀錄。

### 小結

體重控制應注意的因素有下列：降體重應注意的有1、飲食減量問題；2、利用自然的身體代謝能力來消耗能量，使之體重下降；3、降體重時間，應保持三餐正常，以維持基本之身體活動能力；4、降體重的所有身體反應，是正常的情況，這些情況將可預知你身體目前的狀況，是否仍繼續、保持或停止持續控制體重的指標；5、若控制三餐及與身體基本代謝能使體重達到下降的標準時，則無需再使用烤箱來縮短加快降體重的時間，以免帶走肌肉內的太多水份，而影響了應有的運動表現；6、若控制食量、身體基本代謝及烤箱還不能使體重下降到標準時，應考慮長時間的體重控制方式，來達到降體重的目的；7、降體重前應評估身體是否有降體重的空間，如體脂肪的範圍、以體重8%~10%的最高極限為降體重的最高上限、降體重的過程與經驗等，都會影響降體重後的品質，若控制的質量好，相伴的，降體重的痛苦將會大大減少，心理及生理都能在比賽前得到保證，自然臨場比賽時，自信與信心將會為比賽帶來理想的運動表現。

## 第九節、臨場表現之影響因素

所有的準備、控制都是為了一場完美的比賽，所有的努力的都是為了進入此一階段，如何在此階段有較為良好的運動表現，以個案多年來的比賽經驗，整理出影響臨場表現之因素：1、過磅後的回補；2、回補之食物與飲料，應針對解除降體重後的身體反應為主要目的；3、休息室的準備，如調整裝備及肌肉的喚醒及肌肉回溫保暖等；4、要注意專項做操時的熱身與保暖等，如比賽場地的溫度一般來說都很低，就連穿外套都會覺得冷，所以保暖的準備一定要做，以防止肌肉與溫度之間的落差而產生的不適，如抽筋等現象；5、專項熱身與比賽時間的掌握是否得當。是否能充份使各個部位肌肉與關節活化；6、比賽戰術的應用與試舉成功率掌握等。

## 第十節 綜合討論

若從訓練、賽前調整、體重控制、臨場表現此四階段能夠控制得宜，而使得每個階段都能如目標設定的方向走，我距離成功的機會就近了；未來2006年如何認真的解決這些問題等為執行重點。假如能確立這些階段的成功，可以說選手應盡的職責。

### 一、個案討論

#### (一) 訓練階段方面整理討論重點：

- 1、減少運動傷害。
- 2、紀錄選手訓練日誌。
- 3、確保訓練階段的營養補給。
- 4、訓練應保持規律性。
- 5、日常生活習慣應得到控制。
- 6、其它因素如住宿、課業、心理、生理、家庭、朋友等外在因素，都需得

到控制與安排。

(二) 賽前調整方面整理討論重點：

- 1、訓練應減低強度與量練習。
- 2、注意飲食安全及控制。
- 3、三餐及生活作息更應正常。
- 4、不應有太多的交際，培養備戰狀態。
- 5、其它因素如出國前的準備應妥善整理、情報的正確與否，會影響整體的比賽情緒、媒體，賽前採訪應以畫面為主，賽後採訪應以訪問或專訪的方式、行政安排方面應考慮必要性，時間不應太長，減少賽前的無形壓力、出國日期與比賽日期的安排，個案認為最佳情況以3~4天最為理想等，並依情況不同而調整。

(三) 體重控制方面整理討論重點：

- 1、回補的問題。
- 2、飲食減量及自然的身體代謝速度。
- 3、明白減重的身體反應，別產生懷疑，「失敗是從懷疑開始」。
- 4、其它因素有保暖、無力感、比賽戰略等。

(四) 臨場比賽方面整理討論重點：

- 1、暖身運動及保暖。
- 2、專項暖身的時間掌握應合理。
- 3、比賽戰略應聽從教練指示。
- 4、第一次的成功是比賽的關鍵。
- 5、其它因素有心理、專心程度、鬆懈、無形的壓力等。

## 二、個案建議

### (一) 綜合結論訓練階段方面：

在此階段因加強訓練強度及負荷量，同時要有良好的生活習慣及營養補充，來應付平時高強度之訓練量，以達到快速恢復身體各個部位之運能能力，同時也必須注意運動傷害的處理，沒有良好的身體狀態，是無法有超水準的演出。訓練課程安排方式，需時時刻刻的評估與調整，沒有一種訓練方式是一定有效的，所以必需常常思考，訓練上、身體上、環境上等等，多到數不清的影響因素，唯有不斷的學習與改進，才能找出一套較為適合的訓練模式。

### (二) 綜合結論賽前調整方面：

此階段主要在討論一場比賽出國後的賽前訓練調整，值得注意的地方有很多，如飲食部份、訓練安排部份、比賽行程安排部份、比賽環境部份、時間調整部份、體重控制部份等。

### (三) 綜合結論體重控制方面：

1. 降體重的方法：舉重選手常用的有：1、節食減重法；2、身體自然代謝方式；3、烤箱；4、禁食；5、短期、長期（或稱快速減重或慢速）減重方式；6、大運動量減重方式；7、藥物減重方式；8、其它減重方式如催吐、吐口水等等諸多減重方式。
2. 降體重的安排：最佳的減重安排是先評估減重的範圍，如測量體脂肪，確認可以降體脂肪的範圍，以不超過為身體脂肪的最佳百分比為減重範圍。再減量控制飲食及了解基本身體代謝的下降速度，如睡一晚，體重的落差範圍等的自我評估，安排計劃減重預估表，按計劃減重及飲食食量控制，若體重自然下降的速度很慢，則需要使用脫水烤箱的方

式進行減重，最後一天以禁食來增加減重速度，直到比賽過磅結束後才完成此階段的任務。

3. 降體重可能發生的問題與預防：

(1) 問題：無力感。

解決：正常現象，無需特別在意，是心理素質的表現。

(2) 問題：頭暈、嗜睡、口乾唇裂、溫度調節失常、食慾不佳、心煩氣燥、不愛說話、感覺痛苦，忍耐不住、失去信心，像生病一樣、皮膚乾燥、肌肉縮小，各關節活動緊繃、心跳加快、代謝減慢、排洩減少等，降體重的身體反應。

解決：降體重後的身體訊息，代表著減重的指標，若能明白這些身體反應帶來的訊息，將可提前預知減重後的運動表現是否好壞。

(3) 問題：電解質失衡、水份不足、溫差、脫水、運動疲勞、過度用力、活動暖身不足或興奮等都會影響抽筋。另外又根據文獻指出，體能不足、肌力不足或鈣的攝取不足等，都有可能影響抽筋的發生。

解決：應多補充鈉、鉀、鹽等之液態電解質以防止肌肉抽筋。作好肌肉保暖及做操的工作。比賽前的訓練不應太過於疲勞。降體重需要控制得當且適時的補充營養及電解質，以快速恢復減重後電解質失衡及流失水分。由於比賽回補的時間有限，在短時間要補充能量及流失的水分，有很大的難度，所以常需要利用比賽中暖身或專項暖身時的空檔，繼續補充能量與水分。由於減重後若吃過多，會影響胃的吸收時間，所以必需想出一套回補的順序，來爭取短時間回復最好的身體運動能力狀態，以獲得比賽中較優異的總合成績，是降體重後的最要目標。如何正確的而快速回補將是我未來主要的任務。

減重問題最怕的就是發生不可預期的抽筋，因此症狀一發生，等於自己宣佈棄權，因為一發生抽筋現象，在短時間內是不可能恢復的。針對此部份之攝取，就顯得格外的重要。因舉重項目的特殊性，一般來說，安排減重的時間大約 4~7 天。由於減重後飲食的回補與胃的吸收，來不及應付比賽的需求，所以必須再找出其它方式來加快身體的恢復速度。

(四) 綜合討論臨場比賽方面：

1. 比賽前的準備：過磅及回補完成後，在休息室時教練應儘可能地幫選手全身按摩，目的是促使身體的肌肉活化與增加肌肉溫度，縮短比賽中暖身做操之時間。
2. 比賽中的暖身：選手應充份的做操，目的使身體溫度提升、肌肉充血。
3. 比賽中的戰略：選手應專心的準備好試舉熱身，聽從教練指示做作戰。相信教練的判斷，是選手唯一能有良好運動表現的辦法。
4. 比賽中的能量補充：應多準備一些容易吸收的食物，來繼續補充能量。
5. 比賽中的第一次試舉：應將第一試舉重量調降至個人最佳成績的 7.5kg~10kg，必要時甚至更多，目的是使選手在沒有心理壓力的情況下掌握第一次的試舉。
6. 比賽中的形象塑造：應注意國家的形象，目的是為了提升教練及選手的榮譽感。若能培養出這等愛國情操，教練與選手的表現將會能更為突出。

## 第五章、結論與建議

### 第一節 結論

養兵千日，用在一時。因舉重特性需長期訓練，到上比賽舞台時，卻只有 6 次試舉的機會，大約共 18 秒，非常短暫的時間，就決定了長期努力付出辛苦訓練的結果。所以應充份的準備好比賽時所需的一切，因為勝負就在一瞬間。

比賽未結束前的變化很大，隨時要保持戰戰兢兢的態度，不可有任何鬆懈。原因只有兩項比賽項目，每項只有三次試舉的機會，所以必需要時時刻刻謹慎小心才行，第一次試舉應以穩定為主；第二次試舉應以奪得及確保最佳名次為主；第三次試舉突破自我最佳成績。比賽未到最後未知輸贏，唯有了解及提高自我運動成績實力，才能足以應付這比賽巨大的變化，將失誤減至最少，才是致勝的關鍵。本研究以研究問題提出如何面對未來的比賽為個案的結論。

#### (一) 歷年比賽成績為何？

由於個案比賽經驗堪為豐富，又能維持一定的成績幅度及進步幅度，可見於個案每階段的努力實非一般常人所能，就從以往的成功案例及多年的訓練經驗來說，若能再使其身、心、技趨向穩定，對未來的發揮，將是一大助力。唯一值得注意的事，是年齡上的問題，未來如何能減緩體能下降的速度，也是非常重要的影響比賽因素之一。就此問題重要性，值得未來加以研究及探討。

#### (二) 為何編排訓練課程內容及十項指標？

編排訓練課程內容的好壞，影響選手運動成績及身、心、技的成熟與穩定，若正確且合理的安排訓練課程內容，將能縮短訓練時間，提高訓練效率，由於舉重運動的特殊性，需要長時間地投入訓練，理由就只有一個，縮短選手的訓練年限，以期望選手能早日與國際水準接軌，進而以取得國際獎牌為目標，完成國家

體育外交與提高國家在國際上的能見度等，都必需建立在選手的運動水準與實力上，但運動成績非一朝一夕，據文獻得知，若要將選手推向國際舞台，大約將要花4到7年的時間。所以安排訓練課程內容合理與否，將大大的影響選手訓練的時間，如何在有限的運動生涯裡，提高選手在國際的能見度，是所有舉重運動員及教練所要面對的首要問題。課程安排的好壞，也影響整體身體的運動能力，傷病等問題將是直接反應訓練課程安排好壞的重要身體指標，所以如何能正確的安排訓練課程內容，是非常重要且嚴肅的問題，因為它掌握了選手的運動生命。

由於舉重專項的訓練項目眾多，依每人的特殊情況，適時的給與調整。為了使選手訓練上有不同的挑戰與新鮮感，特別選定了有決定性的十項評估指標，選定的理由很多，其中為較重要的一點即為目標設定取向，對選手而言，訓練不只是只有比賽動作及比賽成績而已，舉重項目需要的是全面性發展，除了大家知道的力量訓練外，尚需很多方面，故特選十項指標作為訓練上的全面性標準，藉此提高選手訓練時的新鮮感與增加挑戰的困難。

### （三）準備期訓練階段問題為何？

準備期訓練階段的問題有很多，如何幫助選手控制這些因素，是一位優秀教練的職責與任務，其中問題包括有，訓練強度與量的決定與安排、生活規範與訓練紀律等訓練上的要求、選手傷病的處理與復健、確定安排選手的比賽級別與選手的比賽優勢、落實執行訓練等等此階段的諸多問題。令選手在此一階段，能夠專心地投入訓練，將其最好的一面表現出來，除了提高運動實力外，尚需學習一些舉重項目上所需的一切，如行為、習慣、思想等。其中較為重要一點，造成運動成績無法突破，據文獻表示，可能來自於穩定性，若能在此階段給與選手多一點學習或破壞長久所累積下來的習慣性或技術等，也許能獲得改變及突破。以個案的立場來說，非常認同此一說法，因個案也是如此。

### （四）賽前調整訓練階段問題為何？

賽前調整階段，本研究是以出國日開始算起至比賽當天為賽前調整階段。此階段的問題一，訓練方面的減低訓練強度與減低訓練量的問題，目的是使身體恢復最佳運動狀態，以自身的最佳狀況參與比賽，為期待有更為傑出的運動表現所準備。問題二，出國日與比賽日的最佳調整天數，依個案的實際經驗與相關文獻調查，最適當的天數為3~7天，並依個人的習慣、出國地點的不同、情況及目標的不同，再作細微的調整，理由是身體適應有一定的時間，時間若太短，準備就顯得匆促。時間若太長，可控度及身體變化增加，對比賽會帶來不可遇期的結果，如信心減退，最佳體能減退等情況。問題三，此階段與比賽體重控制階段重疊，需將體重控制因素一並考量，如飲食及生活作息等。

#### (五) 比賽體重控制階段問題為何?

此階段的重點放在如何減重、減重後如何維持該選手的最佳運動狀態及減重後的飲食回補等問題。減重的方法是賽前4天至7天開始減重，減重初期以節食減量為主要控制體重方式，再以自然身體代謝能力來消耗身體能量，來達到減重的目的，然後再以控制水份之攝取，直到比賽當天，完全節食至比賽過磅後，才算完成比賽體重控制階段。若到達控制水份階段還不能達到過磅體重的標準，則需視身體情況而決定是否使用烤箱脫水方式來達到減重的標準。以個案的嘗試結果，因舉重的特殊性，不宜採用長時間的減重方式，原因有二，其一若長時間減重對心理將是一種負擔，其二若長時間減重則會影響訓練及體能上的下降，因減重無法提高訓練強度，若刻意長時間減重又保持高強度訓練則會帶來身體及心理上的雙重打擊，更別說要維持該選手的最佳運動狀態了。過磅後，則需要考慮在短時間內恢復減重前最佳的體能狀態，因舉重比賽過磅後有約90分鐘的飲食回補時間，由於食物經由胃消耗需要2到3小時，所以在此階段飲食回補就顯得格外的重要，經個案的嘗試，飲食回補的順序為先補充鉀鈉鹽來補充流失的水份與電解質，這重要的手續是一定要做的，若減重是在合理的體重百分比之內，則這一道手續，將對改善減重後的電解質失衡而影響肌肉不正常工作會有明顯的改

善。再來就是回補能量的問題，據文獻得知，過磅後應以碳水化合物為補充能量的重點，且補充的量不宜太多，應分段慢慢的補充，否則有可能影響胃的吸收效率。個案的嘗試到目前為止，仍在尋找較適合的減重方式與飲食回補方式等，雖然作法已跟以往有所不同，效果也從 2005 年的世錦賽得到驗證，但仍不能保證未來的比賽中，萬無一失，必竟，身體的奧妙不是以經驗、嘗試就能解釋得了的，希望未來將有更多此方向的研究，為此問題提供較為正確的解決方案。

#### (六) 臨場比賽表現階段問題為何?

臨場比賽表現階段的主要問題為比賽試舉之成功率的表現，若提高試舉成功率，對運動表現及運動成績皆有改善的效果，如何提高試舉成功率，其一要降低第一次試舉的重量，據文獻顯示，第一次試舉的重量應調降為訓練時最佳成績的 7.5~10kg，好處是可增加試舉時的信心，降低第一試舉的心理壓力。個案經由 2005 年的八場比賽中，一改 2004 年的試舉態度，改採用較為保守的第一次試舉，結果，八場賽事的成功率統計竟高達百分之 66%，分別在抓、挺舉的共六次試舉中，最低之成功次數為 4 次，長期來說，此一作法將可提高試舉之穩定度，進而增加比賽時的自信心。

## 第二節、建議

由於要贏得一場完美且漂亮的比賽，必需要有多方面的配合，從研究中了解了，要有優秀的運動表現只有靠教練及選手的努力是不夠的，尚需要很多不同領域的幫助與協助。本研究只針對較屬於教練及選手較為常接觸到的一些問題，從這一完整的訓練到比賽，要如何提升自我的運動能力及維持一段長時間的內、外在變化，還要面對現實環境的種種壓力及各式各樣的標準，更要面對巨大且無形的比賽壓力，這些都必須教練與選手共同承擔，共同分享。未來還有很多訓練、還有很多比賽要面對，如何一次比一次更為進步，更為掌握自己並提升比賽時的

可控性，以盡量減少失誤，增加比賽成功的機會，將是未來努力的方向。就針對於對自己本身的了解，訓練方面只要時間及營養再加上努力訓練、合理的恢復，當然還要有一流的教練及各相關專業領域的協助與各相關政府單位在行政上、資源上的幫助，以期待突破自己生理、心理上的障礙，繼續堅持完成未完成的夢想。在此建議 2006 年的比賽，能夠多注意此四階段與其影響之細節，因為高手過招，實力相當，只能在生活習慣上、心理上，尋求突破，以穩定且持續的精神，不斷的學習與改進，終能達成設定之目標。

## 參考文獻

### 一、中文文獻

- 姚景遠、高宏宇(2003)如何安排舉重運動員的賽前訓練。第25卷，第31期，30頁。
- 郭家驊、祈業榮、劉珍芳、劉昉青、邱麗玲、郭婕、張振崗(2001)。運動營養學。華格納出版社。454-460頁。
- 梅德維杰夫(1981)比賽階段訓練過程的內容。莫斯科，莫斯科體育與運動出版社，53頁。
- 蔣明雄、詹貴惠(1999):國內舉重發展之研究。中華體育，12卷，5期，5-13頁。
- 張錦慧(1995)少年舉重運動員賽前降體重的方法。上海體育學院學報，第19卷增刊，73-73頁。
- 楊世勇(2003)優秀舉重運動員減體重戰術的研究。成都體育學院學報，第29卷，第4期，66-69頁。
- 劉吉主編(1996):中國舉重運動史。中國大陸，武漢出版社，410-411頁。

二、英文文獻

- American College of Sports Medicine; American Dietetic Association; Dietitians of Canada. (2000). Joint Position Statement: nutrition and athletic performance. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 32, 2130-2145.
- Armstrong, L. E. (1988). The impact of hypothermia and hypohydration on circulation, strength, endurance and health. *Journal of Applied Sport Science Research*, 2, 60-65.
- Caldwell, J. E., Ahonen, E., & Nousiainen, U. (1984). Differential effects of sauna-, diuretic-, and exercise-induced hypohydration. *Journal of Applied Physiology*, 57, 1018-1023.
- Costill, D. L. & Sparks, K. E. (1973). Rapid fluid replacement following thermal dehydration. *Journal of Applied Physiology*, 34, 299-303.
- Coyle, E. F. & Coyle, E. (1993). Carbohydrates that speed recovery from training. *Physician and Sportsmedicine*, 21, 111-123.
- Gutierrez, A., Mesa, J. L., Ruiz, J. R., Chirisa, L. J., & Castillo, M. J. (2003). Sauna-induced rapid weight loss decreases explosive power in women but not in men. *International Journal of Sports Medicine*, 24, 518-522.
- Houston, M. E., Marrin, D. A., Green, H. J. & Thomson, J. A. (1981). The effect of rapid weight reduction on physiological functions in wrestlers. *Physician and Sportsmedicine*, 9, 73-78.
- McMurray, R. G., Proctor, C. R., & Wilson, W. L. (1991). Effects of caloric deficit and dietary manipulation on aerobic and anaerobic exercise. *International Journal of Sports Medicine*, 12, 167-172.
- Nikos S., (2001). Weightlifter's diet. *International Weightlifting Federation Scientific and Research Meetings*.
- Oopik, V., Paasuke, M., Sikku, T., Timpmann, S., Medijainen, L., Ereline, J., Smirnova,

- T., Gapejeva, E. (1996). Effect of rapid weight loss on metabolism and isokinetic performance capacity. A case study of two well trained wrestlers. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 36, 127-31.
- Oppliger, R. A., Case, H. S., Horswill, C. A., Landry, G. L., & Shelter, A. C. (1996). American College of Sports Medicine position stand. Weight loss in wrestlers. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 28, ix-xii..
- Ribisl, P. M. & Herebert. (1970). Effect of rapid weight reduction and subsequent rehydration upon the physical working capacity of wrestlers. *Research Quarterly*, 41, 536-541.
- Roemmich, J. N., & Sinning, W. E. (1996). Sport-seasonal changes in body composition, growth, power and strength of adolescent wrestlers. *International Journal of Sports Medicine*, 17, 92-99.
- Tarnopolsky, M. A., Cipriano, N., Woodcroft, C., Pulkkinen, W. J., Robinson, D. C., Henderson, J. M., & MacDougall, J. D. (1996). Effects of rapid weight loss and wrestling on muscle glycogen concentration. *Clinical journal of sport medicine*, 6, 78-84.
- Viitasalo, J. T, Kyrolainen, H., Bosco, C., & Alen, M. (1987). Effects of rapid weight reduction on force production and vertical jumping height. *International Journal of Sports Medicine*, 8, 281-285.
- Webster, S., Rutt, R., & Weltman, A. (1990). Physiological effects of a weight loss regimen practiced by college wrestlers. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 22, 229-234.
- Zambraski, E. J., Foster, D. T., Gross, P. M., & Tipton, C. M. (1976). Iowa wrestling study: weight loss and urinary profiles of collegiate wrestlers. *Medicine and Science in Sports*, 8, 105

## 附錄一 舉重選手王信淵之個案介紹

一、選手姓名：王信淵

二、曾指導過之教練姓名：劉榮昌、辛建明、歐雷格(俄羅斯)、趙慶奎(大陸)、  
宋文狀(大陸)、蔡溫義等教練。

三、運動種類：舉重男子 56 公斤級及 62 公斤級。

四、選手參賽經歷介紹：

1. 1991、1993 年亞洲舉重錦標賽—銅牌
2. 1995 年亞洲青年舉重錦標賽—金牌
3. 1995 年世界青年舉重錦標賽—銅牌
4. 1995、1996 年亞洲舉重錦標賽—銀牌
5. 1996 年亞特蘭大奧運會—第九名 (地點：美國亞特蘭大)
6. 1997 年東亞運—銀牌
7. 1997 年世界舉重錦標賽—銅牌
8. 1997 年亞洲舉重錦標賽—銀牌
9. 1998 年曼谷亞運會—銀牌 (地點：泰國曼谷)
10. 1999 年世界舉重錦標賽—銅牌
11. 2000 年雪梨奧運會—第四名 (地點：澳洲雪梨)
12. 2001 年世界舉重錦標賽—銀牌 (地點：土耳其)
13. 1999、2000、2001 年亞洲舉重錦標賽—金牌 (三連霸)
14. 2002 年釜山亞運會—銀牌 (地點：韓國釜山)
15. 2002 年世界舉重錦標賽—第四名 (地點：波蘭)(挺舉銀牌)
16. 2003 年世界舉重錦標賽—第五名 (地點：加拿大)(挺舉銀牌)
17. 1997 年世界排名第四名
18. 1998 年世界排名第六名
19. 1999 年世界排名第三名
20. 2000 年世界排名第四名
21. 2001 年世界排名第三名
22. 2002 年世界排名第二名

23. 2003 年世界排名第三名
24. 台灣區運動會暨全國運動會連續十一屆冠軍(民國 81—94 年, 連續 14 年, 台灣舉重史上第一人)
25. 創造 56kg、62kg 級六項全國紀錄
26. 1999 年榮獲全國十大傑出運動員、2001 年獲菁英獎表揚
27. 2005 年亞洲舉重錦標賽—銀牌(地點: 杜拜)(抓舉金牌)
28. 2005 年東亞運參賽 62 公斤級總合 299kg 第二名。(地點: 澳門)
29. 2005 年世錦賽參賽 56 公斤級金牌。(抓舉銅牌、挺舉金牌、總和金牌, 合計二金一銅。地點: 卡達)
30. 創造台灣男子舉重史
  - a. 第一位奪得男子參加世界舉重錦標賽榮獲金牌者。
  - b. 第一位擁得過世錦賽金、銀、銅牌者。
  - c. 第一位連續獲得亞錦賽三屆冠軍者。
  - d. 參加國際舉重賽獲得最多獎牌者。(含男女)
  - e. 近十年來世界排名皆在前六名者。(分獲得過二、三、四、五、六) 今年世界排名第一。
  - f. 獲得二屆東亞運(2001、2005)及二屆亞運(1998、2002)銀牌。參加三屆奧運(1996 年第九名、2000 年第四名、2004 年失利)。
  - g. 第一位擁有參加區運會、全運會十一連霸者(共 14 年)。

#### 五、2005 年參加國際賽概述

1. 參加 2005 年亞洲舉重錦標賽 56 公斤級金牌。(地點: 杜拜)(抓舉金牌)
2. 參加 2005 年東亞運參賽 62 公斤級總合 299kg 第二名。(地點: 澳門)
3. 參加 2005 年世錦賽參賽 56 公斤級金牌。(抓舉銅牌、挺舉金牌、總和金牌, 合計二金一銅。地點: 卡達)

目前訓練狀況良好, 成績逐漸提升, 邁向顛峰, 冀能再創高峰。

#### 六、未來訓練計劃

- (一)總目標: 參加 2008 年北京奧運會。
- (二)階段目標: 1、參加 2006 年卡達亞運會。

2、參加 2006 年世錦賽。

3、2007 年世錦賽。

七、未來生涯規劃：選手退役後想繼續深造。

## 附錄二

王 信 淵 歷 年 比 賽 成 績							
比賽時間	比賽名稱	地點	級別	抓舉	挺舉	總和	名次
79.08.01 (1990)	全國中正盃	台南市	52kg	52.5kg	75.0kg	127.5kg	
80.03.26 (1991)	全國青年盃	台南市	52kg	72.5kg	95.0 kg	167.5kg	
80.04.14 (1991)	春季聯賽	花蓮市	52kg	75.0kg	100.0kg	175.0kg	
80.05.07 (1991)	亞青賽	德國	52kg	80.0kg	97.5kg	177.5kg	16
80.08.01 (1991)	中正杯	台南市	52kg	80.0kg	<b>105.0kg</b>	<b>185.0kg</b>	1
80.08.27 (1991)	世青賽	德國	52kg	80.0kg	105.0kg	185.0kg	7
80.11.13 (1991)	省中正杯	台南市	52kg	<b>87.5kg</b>	<b>107.5kg</b>	<b>195.0kg</b>	1
80.12.12 (1991)	府城杯	台南市	52kg	90.0kg	112.5kg	202.5kg	1
81.03.27 (1992)	全國青年盃	台南市	52kg	90.0kg	115.0kg	205kg	1
81.05.14 (1992)	世青賽	保加利亞	52kg	90.0kg	115.0kg	205.0kg	6
81.07.15 (1992)	省中正杯	台南市	52kg	90.0kg	117.5kg	207.5kg	1
81.09.04 (1992)	中正杯	高雄縣	52kg	85.0kg	110.0kg	195.0kg	1
81.10.25 (1992)	台灣區運會	宜蘭縣	52kg	90.0kg	115.0kg	205.0kg	1
81.12.12 (1992)	府城杯	台南市	52kg	90.0kg	120.0kg	210.0kg	1
82.01.07 (1993)	省會長杯	台南市	54g	95.0kg	122.5kg	217.5kg	1
82.02.16 (1993)	亞青賽	伊朗	54g	<b>97.5kg</b>	<b>127.5kg</b>	<b>225.0kg</b>	3
82.03.23 (1993)	全國青年盃	台南市	54g	105.0kg	130.0kg	235.0kg	2
82.05.18 (1993)	世青賽		54g	<b>102.5kg</b>	<b>130.0kg</b>	<b>232.5kg</b>	6
82.08.01 (1993)	省中正杯	台南市	54g	<b>105.0kg</b>	130.0kg	235.0kg	1
82.09.11 (1993)	中正杯	台北市	54kg	100.0kg	130.0kg	230.0kg	1
82.10.20 (1993)	區運會	桃園縣	54kg	105.0kg	132.5kg	237.5kg	1
82.12.15 (1993)	亞青賽		54 kg	100.0kg	120.0kg	220.0kg	3
83.02.26 (1994)	省青年杯	台南市	54 kg	95.0 kg	120.0kg	215.0kg	1
83.03.26 (1994)	青年杯	台北市	54 kg	100.0kg	125.0kg	225.0kg	1
83.05.24 (1994)	國蘭杯	彰化縣	54 kg	102.5kg	125.0kg	227.5kg	1
83.07.14 (1994)	省中正杯	台南市	54 kg	105.0kg	137.5kg	242.5kg	1
83.10.24 (1994)	區運會	台北市	54kg	102.5kg	137.5kg	240.0kg	1
83.11.19 (1994)	世界盃	土耳其	54kg	100.0kg	137.5kg	240.0kg	
84.03.13 (1994)	省青年杯	台南市	54kg	105.0kg	<b>140.0kg</b>	<b>245.0kg</b>	1
84.04.10 (1995)	青年杯	台北市	54kg	105.0kg	<b>142.5kg</b>	<b>247.5kg</b>	1
84.07.01 (1995)	亞洲杯	韓國	54kg	102.5kg	137.5kg	240.0kg	4
84.08.19 (1995)	亞青杯	大陸	54kg	102.5kg	137.5kg	240.0kg	3
84.09.12 (1995)	銀龍杯	英國	54kg	105.0kg	135.0kg	240.0kg	
84.10.25 (1995)	區運會	高雄市	54kg	107.5kg	140.0kg	247.5kg	1
84.11.15 (1995)	世界盃	中國廣州	54kg	102.5kg	142.5kg	245.0kg	8
84.12.19 (1995)	城市杯	台北市	54kg	102.5kg	137.5kg	240.0kg	1
85.03.06 (1996)	青年杯	台北市	54kg	102.5kg	137.5kg	240.0kg	1
85.04.04 (1996)	亞洲杯	日本千葉	54kg	110.0kg	<b>147.5kg</b>	257.5kg	3
85.07.19 (1996)	奧運會	亞特蘭大	54kg	105.0kg	145.0kg	250.0kg	9
85.10.23 (1996)	區運會	屏東縣	54kg	<b>110.5kg</b>	135.0kg	245.0kg	1

85.10.17 (1996)	城市杯	台北市	54kg	110.0kg	147.5kg	257.5kg	1
85.11.21 (1996)	亞青杯	韓國漢城	54kg	107.5kg	142.5kg	250.0kg	1
85.12.18 (1996)	中正杯	台北市	56kg	110kg	<b>147.5kg</b>	257.5kg	1
86.03.14 (1997)	青年杯	台北市	56kg	105.0kg	140.0kg	245.0kg	1
86.05.10 (1997)	東亞運	韓國釜山	56kg	110.0kg	145.0kg	255.0kg	2
86.05.28 (1997)	省成功杯	台南市	56kg	100.0kg	145.0kg	245kg	1
86.07.08 (1997)	亞洲杯	大陸揚州	56kg	<b>112.5kg</b>	<b>150.0kg</b>	<b>262.5kg</b>	2
86.10.21 (1997)	區運會	嘉義縣	56kg	107.5kg	<b>150.0kg</b>	257.5kg	1
86.12.06 (1997)	世界盃	泰國青邁	56kg	115.0kg	147.5kg	262.5kg	3
86.12.19 (1997)	府城杯	台南市	56kg	115.0kg	<b>152.5kg</b>	<b>267.5kg</b>	1
87.03.11 (1998)	青年杯	台北市	56kg	115.0kg	145.0kg	260.0kg	1
87.04.15 (1998)	世大運	伊朗	56kg	kg	kg	kg	
87.08.15 (1998)	中正杯	台北市	56kg	<b>117.5kg</b>	<b>152.5kg</b>	<b>270.0kg</b>	1
87.10.25 (1998)	區運會	台南縣	56kg	115.0kg	140.0kg	255.0kg	1
87.12.07 (1998)	亞運會	泰國曼谷	56kg	115.0kg	152.5kg	267.5kg	2
88.03.15 (1999)	青年杯	台北市	56kg	<b>120.0kg</b>	<b>153.0kg</b>	<b>272.5kg</b>	1
92.11.14 (2003)	世界盃	加拿大	56kg	122.5kg	155.0kg	277.5kg	5
93.02.14 (2004)	青年杯	台南縣	62kg	125.0kg	160.0kg	285.0kg	1
93.05.05 (2004)	檢測	國訓中心	62kg	130.0kg	165.0kg	295.0kg	
93.08.19 (2004)	奧運會	希臘雅典	56kg	----	-----	----	--
94.03.16 (2005)	全國青年盃	國訓中心	56kg	115.0kg	150kg	265.0kg	1
94.05.05 (2005)	大專盃	長榮大學	56kg	120.0kg	150.0kg	270.0kg	1
94.06.18 (2005)	東亞運選拔	國訓中心	62kg	125.0kg	160.0kg	285.0kg	1
94.08.10 (2005)	東亞運決選	國訓中心	62kg	127.0kg	165.0kg	292.0kg	1
94.09.26 (2005)	亞洲盃	杜哈	56kg	125.0kg	151.0kg	276.0kg	2
94.10.16 (2005)	全運會	雲林縣	62kg	125.0kg	160.0kg	285.0kg	1
94.10.30 (2005)	東亞運	澳門	62kg	130.0kg	<b>169.0kg</b>	<b>299.0kg</b>	2
94.11.09 (2005)	世界盃	卡達	56kg	125.0kg	156.0kg	281.0kg	1

附錄三舉重專項分類編碼對照表(一)

類別	分類	十項指標	編號	專項輔助訓練名稱	編碼	訓練方法、效果、內容		
第一類	比賽動作類	第一項	抓舉	1.1	抓舉	001		
				1.2	寬1/2拉+抓	002		
				1.3	膝位抓	003		
				1.4	膝上抓	004		
				1.5	膝下抓	005		
				1.6	墊上抓	006		
				1.7	墊上寬1/2拉+抓	007		
				1.8	箱上抓	008		
				1.9	低箱抓	009		
				1.10	站寬抓	010		
				1.11	站寬膝位抓	011		
				1.12	抓舉+膝下抓	012		
				1.13	抓舉+膝下抓+膝上抓	013		
				1.14	寬拉+膝下抓+膝上抓	014		
	第二項	挺舉	2.1	挺舉	015			
			2.2	窄1/2拉+上膊+蹲+上挺	016			
			2.3	膝下上膊	017			
			2.4	膝位上膊	018			
			2.5	膝下上膊+膝上上膊	019			
			2.6	膝上高上膊	020			
			2.7	墊上上膊	021			
			2.8	墊上窄1/2拉+上膊	022			
			2.9	低箱上膊	023			
			2.10	箱上上膊	024			
			2.11	站寬上膊	025			
			2.12	站寬膝位上膊	026			
	第二類	身體軀幹	第三項	寬拉	3.1	寬犖肩拉	031	
					3.2	高臀寬犖肩拉	032	
					3.3	寬1/2拉+犖肩	033	
					3.4	寬拉+膝下寬拉	034	
					3.5	慢速寬犖肩拉	035	
					3.6	寬膝位停三秒+犖肩	036	
					3.7	墊上寬犖肩拉	037	
					3.8	墊上高臀寬犖肩拉	038	
3.9					箱上寬犖肩拉	039		
3.10					低箱寬犖肩拉	040		
第四項		窄拉	4.1	窄犖肩拉	041			
			4.2	高臀窄犖肩拉	042			
			4.3	窄1/2拉+犖肩	043			
			4.4	窄拉+膝下窄拉	044			
			4.5	慢速窄犖肩拉	045			
			4.6	窄膝位停三秒+犖肩	046			
			4.7	墊上窄犖肩拉	047			
			4.8	墊上高臀窄犖肩拉	048			
4.9	箱上窄犖肩拉	049						
4.10	低箱窄犖肩拉	050						
握中	5.1	中握犖肩拉	051					

類別	分類	十項指標	編號	專項輔助訓練名稱	編碼	訓練方法、效果、內容
			5.2	中握高臀聳肩拉	052	
			5.3	中握 1/2 拉+聳肩	053	
			5.4	墊上中握聳肩拉	054	
			5.5	墊上高臀中握聳肩拉	055	

舉重專項分類編碼對照表 (二)

類別	分類	十項指標	編號	專項輔助訓練名稱	編碼	訓練方法、效果、內容	
第三類	下肢類	第五項	前蹲	6.1	前蹲	056	
				6.2	前半蹲	057	
				6.3	前坐蹲	058	
				6.4	前連續反彈半蹲	059	
				6.5	前負重衝	060	
				6.6	前停三秒半蹲	061	
				6.7	前蹲+上挺	062	
				6.8	前蹲+直膝推	063	
				6.9	前蹲+屈膝推	064	
		第六項	後蹲	7.1	後蹲	065	
				7.2	後半蹲	066	
				7.3	後坐蹲	067	
				7.4	後連續反彈半蹲	068	
				7.5	後負重衝	069	
				7.6	後停三秒半蹲	070	
				7.7	後蹲+後挺	071	
				7.8	後蹲+直膝推	072	
				7.9	後蹲+屈膝推	073	
				第四類	高度類	第七項	高抓
8.2	高抓+支撐蹲	075					
8.3	膝位高抓	076					
8.4	膝下高抓	077					
8.5	寬1/2拉+高抓	078					
8.6	寬站+膝位高抓	079					
8.7	不分腿高抓	080					
8.8	墊上高抓	081					
8.9	低箱高抓	082					
8.10	箱上高抓	083					
第八項	高上膊	9.1	高上膊			084	
		9.2	高上膊+蹲			085	
		9.3	高上膊+蹲+上挺			086	
		9.4	膝位高上膊			087	
		9.5	膝下高上膊			088	
		9.6	窄1/2拉+高上膊			089	
		9.7	寬站膝位高上膊			090	
		9.8	不分腿高上膊			091	
		9.9	墊上高上膊			092	
		9.10	低箱高上膊			093	
		9.11	箱上高上膊			094	
第五類	上肢類	第九項	架上挺			10.1	架上前挺
				10.2	架上前直膝推	096	
				10.3	架上前屈膝推	097	
				10.4	架上硬推挺	098	
				10.5	架上後挺	099	
				10.6	架上後直膝推	100	
				10.7	架上後屈膝推	101	
				10.8	架上後硬推挺	102	
				10.9	架上後寬推	103	
				10.10	架上後寬下蹲撐	104	
				10.11	架上後寬推+支撐	105	

舉重專項分類編碼對照表 (三)

類別	分類	項目	專項	編號	專項輔助訓練名稱	編碼	訓練方法、效果、內容
第六類	肌群類	第十項	硬推	11.1	單槓	106	
				11.2	腹肌	107	
				11.3	臥推	108	
				11.4	彈跳	109	
				11.5	弓背	110	
				11.6	側肌	111	
				11.7	雙槓(俯臥)	112	
				11.8	三頭肌(法式推舉)	113	
				11.9	前臂	114	
				11.10	窄提拉	115	
				11.11	硬推	116	
				11.12	頸後寬推	117	
				11.13	靜蹲	118	
				11.14	階梯負重	119	
				11.15	握力	120	
第七類	做操類	基本技術	技巧運用	12.1	直抓+頸後推+支撐蹲	121	
				12.2	直抓+下蹲撐	122	
				12.3	發力直抓+下蹲撐	123	
				12.4	慢速抓	124	
				12.5	站寬連續發力下蹲抓	125	
				12.6	站寬連續不發力下蹲抓	126	
				12.7	寬膝位連續舉肩拉	127	
				12.8	寬膝下連續舉肩拉	128	
				12.9	直抓+支撐蹲	129	
				12.10	直接不發力上膊(直膝)	130	
				12.11	站寬發力膝下上膊	131	
				12.12	站寬發力膝下上膊	132	
				12.13	窄連續膝位上膊	133	
				12.14	頸後負重跳	134	
				12.15	頸後早安	135	
				12.16	頸後寬站早安	136	
				12.17	窄直抓	137	
第八類	其它類	增強身體各部位活動能力	因訓練需求不同，各別設計訓練項目	伸展類			
				恢復類			
				復健類			
				體能類			
				體能類			
				體能類			
				體能類			
				體能類			
				體能類			
				體能類			
				體能類			
				體能類			
註備	延伸至評估性之十項指標，分別為抓舉、挺舉、寬拉、窄拉、前蹲、後蹲、高上膊、高抓、架上挺、直膝推。						

附錄四 2004年5月至8月之各項指標統計表(一)

日期	星期	重量(V)	次數(T)	組數(S)	平均(P)	體重
5/11	二	8630	73	17	115	61.1
12	三	14410	138	40	104	60.3
13	四	6020	53	17	114	60.2
14	五	5590	51	18	110	60.3
15	六	9650	71	20	136	60.2
16	日	44030	386	112	114	60.1
17	一	15575	121	40	129	60.6
18	二	6050	59	16	103	59.6
19	三	12870	114	42	113	60.7
20	四	0	0	0	0	60.3
21	五	12750	111	33	115	61.6
22	六	6710	62	16	108	60.5
23	日	53955	467	147	116	60.5
24	一	14660	116	41	124	62
25	二	7290	60	19	122	62.1
26	三	4620	46	14	100	61.3
27	四	0	0	0	0	61.3
28	五	12200	101	36	121	61
29	六	5900	53	15	111	61
30	日	44670	376	125	119	61.5
31	一	9735	79	27	123	62
6/1	二	5960	52	18	115	61.8
2	三	11390	104	32	110	61.8
3	四	0	0	0	0	61.6
4	五	6800	66	22	103	62.3
5	六	7400	65	20	114	62.
6	日	41285	366	119	113	61.9
7	一	17510	137	43	128	61.9
8	二	5570	57	18	98	61.7
9	三	13300	116	35	115	62.3
10	四	0	0	0	0	0
11	五	10935	83	29	132	61.8
12	六	4350	43	11	101	0
13	日	51665	436	136	118	62.1
14	一	10850	95	26	114	62.3
15	二	4595	41	16	112	61.5
16	三	11040	87	33	127	61.8
17	四	0	0	0	0	0
18	五	11660	99	35	118	61.2
19	六	9140	87	26	105	61.8
20	日	47285	409	136	116	61.7
21	一	10330	84	37	123	60.9
22	二	7990	72	24	111	60.8
23	三	9935	89	32	112	61.2
24	四	0	0	0	0	0
25	五	11965	90	29	133	62.3

舉重運動員賽前調整之個案研究80

26	六	8920	74	20	121	62.1
27	日	49140	409	142	120	61.7
28	一	15930	145	40	110	62.9

2004年5月至8月之各項指標統計表(二)

日期	星期	重量(V)	次數(T)	組數(S)	平均(P)	體重
29	二	4680	151	13	92	63.2
30	三	8210	77	26	107	62.5
7/1	四	0	0	0	0	63.6
2	五	16370	133	39	123	62.7
3	六	7835	72	26	109	62.6
4	日	53025	478	144	111	63
5	一	13935	124	31	112	62.5
6	二	7160	60	27	119	61.9
7	三	12730	126	33	101	61
8	四	0	0	0	0	0
9	五	10805	2	33	131	60.7
10	六	5010	39	11	128	61.2
11	日	49640	431	135	115	61.7
12	一	14120	123	44	115	61.4
13	二	5180	56	18	93	61.7
14	三	11110	96	35	123	61.2
15	四	0	0	0	0	61.2
16	五	10660	94	37	113	61.1
17	六	4430	34	15	130	61.8
18	日	45500	403	179	113	61.6
19	一	12090	106	34	114	61.4
20	二	6230	52	21	120	
21	三	9350	83	29	112	61.2
22	四	9350	83	29	120	
23	五	7680	58	21	123	
24	六	0	0	0	0	0
25	日	35350	299	105	118	61.3
26	一	10160	85	31	120	60.9
27	二	5610	44	18	128	61
28	三	12500	105	35	119	61
29	四	0	0	0	0	0
30	五	8980	75	28	120	
31	六	4390	34	12	129	
8/1	日	41640	343	124	121	60.8
2	一	8600	80	33	108	60
3	二	5510	45	21	122	59.6
4	三	6960	68	22	102	58.5
5	四	0				
6	五	7805	65	31	120	59
7	六	28875	258	107	112	59.3
8	日	2840	27	12	105	58.5
9	一	4860	40	22	122	

舉重運動員賽前調整之個案研究82

10	二	0				
11	三	2810	25	17	112	57.8
12	四	3038	28	12	110	57.5
13	五	0				
14	六	2100	24	12	88	56.5
15	日	15690	144	103	109	57.6

附錄五 2005年7月至11月之各項指標統計表(一)

日期	星期	重量(V)	次數(T)	組數(S)	平均(P)	體重
4	一	16625	154	37	108	59.8
5	二	5185	41	18	126	60
6	三	13940	112	41	124	59.9
7	四	4965	32	12	155	60.5
8	五	17630	158	42	111	60.3
9	六	0	0	0	0	0
10	日	58340	497	150	117	60.1
11	一	17375	147	41	118	59.8
12	二	10420	75	29	139	60.1
13	三	11185	94	36	119	59.9
14	四	0	0	0	0	0
15	五	13840	120	34	115	59.5
16	六	6070	55	20	110	60.5
17	日	58890	491	160	120	60
18	一	11630	160	42	73	60.2
19	二	4325	30	17	144	59.9
20	三	9580	101	29	95	58.8
21	四	0	0	0	0	0
22	五	5950	47	19	127	60.1
23	六	0	0	0	0	0
24	日	31485	338	107	93	59.8
25	一	8495	67	35	127	60.2
26	二	0	0	0	0	0
27	三	11448	88	34	130	60.7
28	四	0	0	0	0	0
29	五	5810	54	22	108	61
30	六	3230	37	19	87	60.2
31	日	28983	246	110	118	60.5
8/1	一	6510	64	20	102	59.5
2	二	6095	61	29	100	60.5
3	三	3890	46	16	85	61
4	四	0	0	0	0	0
5	五	2675	25	17	107	61
6	六	6620	57	37	116	60.5
7	日	25790	253	119	102	60.5
8	一	7540	64	41	118	60.8
9	二	4140	14	7	100	60.5
10	三	7636	72	45	106	59.2
11	四	3020	35	10	86	60
12	五	15125	128	46	118	60.1
13	六	7600	76	16	100	60
14	日	45061	389	165	116	60.1
15	一	9673	97	28	100	60
16	二	5140	36	19	143	59.8
17	三	6050	52	27	116	59.8

舉重運動員賽前調整之個案研究84

18	四	0	0	0	0	0
19	五	0	0	0	0	0
20	六	3100	25	23	124	60
21	日	23963	210	97	114	59.9

2005年7月至11月之各項指標統計表(二)

日期	星期	重量 (V)	次數 (T)	組數 (S)	平均 (P)	體重
22	一	13100	115	34	114	59.5
23	二	7610	67	22	114	59.5
24	三	13150	105	39	125	59.2
25	四	6685	53	27	126	59.1
26	五	2915	22	9	133	0
27	六	0	0	0	0	0
28	日	43460	362	131	120	59.3
29	一	8490	68	23	125	59.1
30	二	6580	58	18	113	59.1
31	三	6320	50	18	126	58.8
9/1	四	2840	20	10	142	58.5
2	五	7810	57	21	137	58.3
3	六	0	0	0	0	0
4	日	32040	253	90	127	58.8
5	一	13695	108	59	127	59.5
6	二	7990	74	20	108	58.2
7	三	0	0	0	0	0
8	四	5415	43	20	126	59
9	五	12180	99	38	123	59
10	六	0	0	0	0	0
11	日	39280	324	137	121	58.9
12	一	11480	91	31	126	58.9
13	二	7140	53	16	135	0
14	三	0	0	0	0	0
15	四	5420	53	15	102	58.8
16	五	0	0	0	0	0
17	六	4790	39	27	123	58.5
18	日	28830	236	89	122	58.7
9/19	一	10590	87	38	122	58.6
20	二	6420	62	28	105	57.6
21	三	7405	82	35	90	56.8
22	四	3930	40	11	98	58.6
23	五	0	0	0	0	0
24	六	4870	40	21	122	57.5
25	日	33215	311	133	107	57.8
26	一	0	0	0	0	0
27	二	13285	128	38	104	0
28	三	20200	184	56	109	0
29	四	0	0	0	0	0
30	五	0	0	0	0	0
10/1	六	0	0	0	0	0
2	日	33485	312	94	107	0
3	一	0	0	0	0	0
4	二	0	0	0	0	0
5	三	9300	77	32	121	60.5
6	四	6770	64	21	106	0

舉重運動員賽前調整之個案研究86

7	五	0	0	0	0	0
8	六	8320	64	24	130	0
9	日	24390	205	77	119	60.5

附錄五 2005年7月至11月之各項指標統計表(三)

日期	星期	重量 (V)	次數 (T)	組數 (S)	平均 (P)	體重
10	一	9540	89	38	107	60.2
11	二	6240	67	20	93	59.8
12	三	8350	79	28	107	0
13	四	6590	57	30	116	0
14	五	0	0	0	0	0
15	六	2840	31	19	92	59.8
16	日	4773	42	26	114	60.7
17	一	6680	57	19	117	0
18	二	7140	64	23	112	0
19	三	10835	97	35	112	0
20	四	8080	75	24	108	0
21	五	10370	97	39	107	60.8
22	六	5405	46	27	118	0
23	日	48510	436	167	111	60.8
24	一	9570	88	44	109	0
25	二	7040	64	29	110	60.1
26	三	10180	106	43	96	60.1
27	四	3640	33	18	110	0
28	五	2760	33	16	84	0
29	六	0	0	0	0	0
30	日	33190	324	153	102	60.1
31	一	3240	32	16	101	60.5
11/1	二	6200	55	30	113	0
2	三	8920	76	34	117	60.8
3	四	4580	42	18	109	61.1
4	五	0	0	0	0	0
5	六	0	0	0	0	0
6	日	22940	205	98	112	60.8
7	一					
8	二					
9	三					

## 附錄六 2004 年至 2005 年訓練日誌紀錄

## 2004 年雅典奧運舉重培訓隊選手移地訓練日誌登記一覽表

93.05.10 — 05.14

選手姓名：王信淵 級別：56 kg 地點：俄羅斯國家訓練基地

日期	時段	項目	重量/次數/ 組數	總 次 數	總 組 數	總 重 量	平 均 重 量	平 均 組 重 量	相 對 重 量	相 對 強 度	最 佳 成 績	備 註	
93 05 10	上 下 午		搭機前往 俄羅斯 移地訓練										
93 05 11 星 期 二	下 午	不分腿 高抓舉+ 深蹲	55.75 / 3+1* 2 80.90 / 3+1* 1	20	5	1580	79	316	1560	78	115	移地訓練第 一天練習	
		箱上中 握 聳肩拉	110/4* 2 130/4* 5	28	7	3480	124	497	2016	72	180		
		後深蹲	50/5* 2 90.120.150 /5* 3	25	5	3300	132	660	1825	73	205		
		腹肌	5kg* 10 5kg* 30 10kg* 15										
		單槓	10* 2										
		小計	<b>體重： 61.10 kg</b>	73	17	8360	115	492					
93 05 12 星 期 三	上 午	上搏 + 膝下上 搏	80.105/1+2 * 1 125/1+2* 4 135/1+2* 1	21	7	2460	117	351	1701	91	150		
		高臀 窄聳肩 拉	135/4* 3 145/4* 2	20	5	2780	139	556	1920	96	150		
		直膝借 力推	90/3* 2 100/3* 3 110/3* 1	18	6	1870	104	312	1584	88	125		
		小計	<b>體重： 59.70 kg</b>	59	20	7110	121	356					
	下	直抓+ 下蹲撐	60/3+3* 3 70/3+3* 1	24	4	1500	63	375	2112	88	80		抓舉 +

	午	抓舉 + 膝下抓 舉	80.95/1+2* 2 105/1+2*3 120.125/1+ 1* 1	21	8	2120	101	265	2184	104	120	膝下抓舉 120.125/1+1 * 1 <b>佳</b>
		架上頸 後 上挺	90.120/2* 1 130/2* 3	10	5	1200	120	240	810	81	160	
		後 3/2 深 蹲	90/8* 1 110/8* 2	24	3	2480	103	827	1320	55	200	
		小 計	<b>體重：</b> <b>59.50 kg</b>	79	20	7300	92	365				
93 05 13  星 期 四	上 午	後深蹲	70/3* 2 120.150/3* 1 170/3* 2 180/2* 3 190/2* 1	26	10	3710	143	371	2470	95	200	後深蹲 180/2* 3 190/2* 1 <b>佳</b>
		架上預 蹲	90/5* 3	15	3	1350	90	450	900	60	150	
		臥推舉	70/3* 2 80.100/3* 1	12	4	960	80	240	996	83	120	
		小 計	<b>體重：</b> <b>59.90 kg</b>	53	17	6020	114	354				
93 05 14  星 期 五	上 午	直接連 續 下蹲抓	40/4* 2 50/4* 1									抓舉 125/2* 1 <b>佳</b>
		抓舉	50.85/2* 1 105/2*4 115.125/2* 1	14	7	1490	106	213	1302	93	135	
		寬硬舉	130.135/4* 1 140/4* 1	16	4	2180	136	545	1312	82	170	
		小 計	<b>體 重：</b> <b>59.60 kg</b>									

## 2004年雅典奧運舉重培訓隊選手移地訓練日誌登記一覽表

93.05.15 — 05.22

選手姓名：王信淵 級別：56 kg 地點：俄羅斯國家訓練基地

日期	時段	項目	重量/次數/組數	總次數	總組數	總重量	平均重量	平均組重量	相對重量	相對強度	最佳成績	備註
93 05 15 星期 六	下 午	挺舉	70.105.125.140/ 2+1* 2 150/ 2+1* 1	2 7	9	3090	114	343	2457	91	165	挺舉 150/ 2+1* 1
		窄硬舉+ 聳肩拉	150.160/3+1* 2 170/3+1* 1	2 0	5	3160	158	632	1700	85	200	
		後深蹲	70.120/4* 1 160/4* 3 180/4* 1	2 4	6	3400	142	567	2160	90	200	
		小計	<b>體重：59.80 kg</b>	7 1	2 0	9650	136					
93 05 17 星期 一	上 午	高抓舉 不分腿+ 支撐蹲	60.85/3+1* 2 95/3+1* 4 105/3+1* 1	2 8	7	2620	94	374	2548	91	115	架上前 蹲 + 上 挺 155/2+ 1* 1 佳
		架上前 蹲+ 上挺	70/2+1* 2 100.120/2+1* 1 135/2+1* 3 145.155/2+1* 1	2 7	9	3695	137	411	2538	94	165	
		頸後推 蹲撐	60/5* 2 70/5* 1	5	1	350	70	350	440	88	80	
		小計	<b>體重：60.30 kg</b>	6 0	1 7	6665	111	393				
	下 午	膝下上 搏+ 膝位上 搏	70.105.125/1+1 * 2 140/1+1* 3 155/1+1* 1 160/1+0* 1 160/1+1* 1	3 3	11	4170	126	379	3300	100	160	膝下上 搏 + 膝 位上搏 160/1+ 1* 1 佳 後深蹲 200/1* 1 佳
		箱上窄 聳肩拉	170/3* 2 180/3* 1 190/3* 2	1 5	5	2700	180	540	1350	90	210	
		後深蹲	70.120.160/2* 1 190/2* 3 200/1* 1	1 3	7	2040	157	291	1300	100	200	
		腹肌	10kg* 20 10kg* 10									

		小計	體重：60.30 kg	6 1	2 3	8910	146	387				
93 05 18  星期二	上 午	直抓+頸 後下蹲 撐	60/3+2*2 70/3+2*1	5	1	350	70	350	440	88	80	抓舉+ 膝下抓 舉 110/1+ 2*4
		抓舉+ 膝下抓 舉	60/1+2*1 95/1+2*2 110/1+2*4	1 8	6	1890	105	315	1656	92	120	
		高臀寬 聳肩拉	110/6* 120/6*1	2 1 8	3	2040	113	680	1548	86	140	
		直膝借 力推	70/3*2 100.110/3*1 120/3*2	1 8	6	1770	98	295	1656	92	130	
		小計	體重：59.90 kg	5 9	1 6	6050	103	378				
93 05 19  星期三	上 午	高抓舉 連續	60/3*2 90/3* 3 100/3*2	1 5	5	1410	94	282	1245	83	120	高抓舉 連 續 100/3* 2
		箱上寬 聳肩拉	120/4* 130/4*5	2 2 8	7	3560	127	509	2268	81	160	
		實力推	50.60.70/5*1 70/4+0*1	1 0	2	700	70	350	850	85	82.5	
		小計	體重：60.60 kg	5 3	1 4	5670	107	405				
93 05 19  星期三	下 午	直抓+頸 後下蹲 撐	50/3+2*3									抓舉 徒 手 120/3-1 *1佳  前深蹲 170/2* 1佳
		抓舉 徒手	50.80/2* 90/2*1 100.110/2*2 120/3-1* 120/2*1 120/3-1*1	2 2 2	1 0	2300	105	230	2024	92	130	
		頸後上 挺	70.100.130/3*2 150/2*2 160/1*1 170/1*2-1	2 5	11	2920	117	265	2500	100	170	
		前深蹲	70.120.150/2*2 160/2*3 170/2*1	1 4	7	1980	141	283	1400	100	170	
		小計	體重：60.30 kg									
93 05 20	下	桌球	1小時									
		游泳	40分									

星期四	午	烤箱 三溫暖	2 小時										
		小 計	體重：60.60 kg										
93 05 21  星 期 五	上 午	膝位高 抓舉	60/4* 2 80/4* 1 95/4* 3 100/4* 1 110/4 -1* 1	30	6	2875	96	479	3000	100	110	膝位高 抓舉 110/4 -1* 1	
		中握硬 舉+ 聳肩拉	120/2+1*1 130/2+1* 2 140/2+1*2 150/2+1*1	18	6	2430	135	405	1584	88	170		
		寬頸後 推 撐	50.60.70/5*1	6	1	420	70	420	528	88	80		
		小 計	體重：60.50 kg	54	13	5725	106	440					
	下 午	挺舉	70/2+1*3 105/2+1*2 125/2+1*3 145.155/2+1* 1 165.170 / 1+0 * 1	36	13	4185	116	322	3600	100	170	挺舉 145.155 /2+1* 1 165.170 / 1+0 * 1	
		箱上窄 聳肩拉	160.170 / 3* 1 180 / 3* 2	12	4	2070	173	518	1080	90	200		
		頸後推+ 支撐蹲	90 /1+2*2 110 /1+2*1	9	3	870	97	290	765	85	130		
	小 計	體重：61.00 kg	57	20	7025	123	351						
93 05 22  星 期 六	上 午	直抓+頸 後推+支 撐蹲	50.60 /3+2+3*2 70.75.80 / 3+2+3* 1	16	3	1180	74	393	1600	100	80	膝下抓 舉 110.115 /3* 1 佳 後深蹲 190 / 2 * 2 佳	
		膝下抓 舉	80/3*2 105/3*3 110.115 / 3* 1	28	7	2800	100	400	2576	92	125		
		後深蹲	70.120.160.180 / 3* 1 190 / 2 * 2	18	6	2730	152	455	1710	95	200		
		小 計	體重：60.50 kg	62	16	6710	108	419					

## 2004年雅典奧運舉重培訓隊選手移地訓練日誌登記一覽表

93.05.24 — 05.26

選手姓名：王信淵 級別：56 kg 地點：俄羅斯國家訓練基地

日期	時段	項目	重量/次數/組數	總次數	總組數	總重量	平均重量	平均組重量	相對重量	相對強度	最佳成績	備註
93 05 24 星期一	上午	抓舉	50.90 / 3* 2 100 / 3* 3 110.120 / 3* 2 130 / 2-1* 2	31	11	3340	108	304	2976	96	135	抓舉 110.120 / 3* 2 130 / 2-1* 2 佳
		頸後屈膝借力推	50.100 / 3* 1 130 / 3* 4 140 / 3* 1	18	6	2280	127	380	1926	107	130	
		直抓	50 / 4 * 4									
		小計	體重：61.50 kg	49	17	5620	115	331				
	下午	膝下上搏	70 . 100 / 2 * 2 120.130.140 / 2* 1 150 / 2* 2 150 / 3* 1	21	10	2510	120	251	1974	94	150	膝下 上搏 150 / 2* 2 150 / 3* 1 佳 前蹲 + 上 挺 160 / 2+1* 1 佳
		高臀窄聳肩拉	140.150 / 4* 2 160 / 4* 1	20	5	2960	148	592	2000	100	160	
		前深蹲 + 上挺	70 / 2+1* 2 100.120 / 2+1* 1 150 / 2+1* 3 160 / 2+0* 1 160 / 2+1* 1	28	9	3570	128	397	2800	100	160	
		小計	體重：61.20 kg	69	24	9040	131	377				
93 05 25 星期二	上午	高抓舉 + 支撐蹲	60.80.90.100 / 2+2* 2 110/2+2*2 120/1+1*1	30	8	2840	95	355	3000	100	120	高抓舉+ 支撐蹲 110/2+2*2 120/1+1*1 佳 前深蹲 170 / 2 * 1 佳
		箱上中握聳肩拉	140.150 / 3* 2 160 / 3* 1	15	5	2220	148	444	1335	89	180	
		前深蹲	60.110.140 / 3* 1 160 / 3* 2 170 / 2 * 1 180 / 0 * 1	15	6	2230	149	372	1500	100	180	
		腹肌	10KG * 20									
		小計	體重：61.30 kg	60	19	7290	122	384				

93 05 26  星期三	上午	高上搏 + 膝位 高上搏	70/1+2*3 90 /1+2*3 110/1+2*2 120/1+2*3 130/1+2*1 140 /1* 1	31	11	3170	102	288	3007	97	145	高上搏+ 膝位高上 搏 130/1+2*1 140 /1* 1 <b>佳</b>	
		仰臥推 舉	90 /5*1 100 / 5* 2	15	3	1450	97	483	1245	83	120		
		負重跳	20KG* 8 40KG*8* 2										
		小 計	<b>體重：61.00 kg</b>	46	14	4620	100	330					
	下午	調 整											
		休 息											
		小 計	<b>體重： kg</b>										

## 2004 年雅典奧運舉重培訓隊選手移地訓練日誌登記一覽表

93.05.27 — 05.29

選手姓名：王信淵 級別：56 kg 地點：俄羅斯國家訓練基地

日期	時段	項目	重量/次數/組數	總次數	總組數	總重量	平均重量	平均組重量	相對重量	相對強度	最佳成績	備註
93 05 27 星期 四	下 午	桌球	2 小時									
		烤箱 三溫暖	1 小時									
		小 計	體重： kg									
93 05 28 星期 五	上 午	直抓 + 深蹲 + 推撐	50.60 / 3+1+2 * 2 70 / 3+1+2 * 1	6	1	420	70	420	528	88	80	箱上 抓舉
		箱上抓 舉	70 / 3 * 3 90.100.110.120 / 3 * 1 130 / 2 * 2 140 / 1 * 1	26	10	2550	98	255	2548	98	142.5	130 / 2 * 2 140 / 1 * 1
		頸後上 挺	70 / 3 * 2 100 / 3 * 1 120 / 3 * 4	21	7	2160	103	309	1491	71	170	佳
		小 計	體重： 61.60 kg	53	18	5130	97	285				
93 05 28 星期 五	下 午	高抓舉 不用 帶	60 / 2 * 3 80 / 2 * 2 90 / 2 * 3	10	5	860	86	172	780	78	115	挺舉 160.170 / 1+1 * 1
		挺舉	60/2+2*2 90 / 2+2 *1 120.140 / 1+2 * 1 150 / 1 * 1 150/1+1*1 160.170 / 1+1 * 1	17	7	2210	130	316	1700	100	170	佳 後深蹲 190 / 5 * 1 200 / 2 * 1
		後深蹲	60.100.160.180 / 3 * 1 190 / 5 * 1 200 / 2 * 1 180 / 5 * 1	21	6	4000	190	667	2100	100	200	佳
		小 計	體重： 61.60 kg	48	18	7070	147					

93 05 29 星期六	上午	寬頸後 推 + 支 撐蹲	60 / 1+3*3 80/1+3*1 90 / 1+3 * 5	24	6	2120	88	353	1656	69	130
		中握聳 肩 + 膝 下聳 拉	60.100.120.140 /1+3*1 150 / 1+3 * 3	24	6	3240	135	540	2112	88	170
		仰臥推 舉	60 /5* 1 100 / 3* 1 120 / 1 * 2	5	3	540	108	180	460	92	130
		小 計	<b>體重：61.50 kg</b>	53	15	5900	111	393			

總教練：劉 榮 昌 製表於俄羅斯

## 2004年雅典奧運舉重培訓隊選手移地訓練日誌登記一覽表

93.05.31 — 06.02

選手姓名：王信淵 級別：56 kg 地點：俄羅斯國家訓練基地

日期	時段	項目	重量/次數/組數	總次數	總組數	總重量	平均重量	平均組重量	相對重量	相對強度	最佳成績	備註	
93 05 31	上午	直抓+深蹲+後推撐	60/3+1+3*2 70/3+1+3*1	7	1	490	70	490	616	88	80	抓舉 120/3* 4 佳	
		抓舉	70/3*1 100/3* 2 120/3*4 135/ 0*1	22	8	2375	108	297	2200	100	135		
		架上借力推屈膝	70.100.120/3*1 130/3*3	18	6	2040	113	340	1458	81	160		
		小計	<b>體重：61.60 kg</b>	47	15	4905	104	327					
星期 一	下午	上搏+膝下上搏	60/1+2*2 90.120/1+2*1 130.140/1+2*2	18	6	2250	125	375	1476	82	170	上搏+ 膝下上 搏 130.140 / 1+2* 2 後深蹲 200 / 2*3 佳	
		後深蹲	60.110.160,190 / 3*1 200/2*3	15	6	2580	172	430	1500	100	200		
		早安弓背											
		小計	<b>體重：61.80 kg</b>	32	12	4830	151	403					
93 06 01	上午	不分腿高抓舉	60.80./4*2 90.100/4*1	16	6	1400	99	233	1392	87	115	不分腿 高抓舉 100 / 4 * 1	
		寬硬舉+聳肩拉	120.130/2+1*1 140/2+1*4	18	6	2430	135	405	1584	88	160		
		頸後挺舉	60/3*2 90.110.120.130 / 3*1 140/3*2	18	6	1680	93	280	1656	92	130		
		小計	<b>體重：61.80 kg</b>	52	18	5960	115	331					
93 06 02	上午	慢速抓舉	50.60/4*2									膝位 抓舉	

星期三		膝位抓舉	70.100.110 / 3* 2 120/ 0 . 120 / 3* 1 130 /0 . 130 / 1* 1	24	10	2420	101	242	2304	96	135	130 / 1* 1 <b>佳</b>	
		直膝借力推	70 / 3* 2 100 / 3* 3 120 / 3* 1	18	6	1680	93	280	1656	92	130		
		小計	<b>體重：61.80 kg</b>	42	16	4100	98	256					
	下午		高上搏+深蹲	70.100 / 2+1 * 2 120 / 2+1* 3 130.140 / 1+1* 1	23	9	2640	115	293	2231	97	145	高上搏 + 深蹲 140 / 1+1* 1 <b>佳</b>
			墊上中握聳肩拉	120/3* 1 140/3*3	15	5	2070	138	414	1245	83	180	
			後半蹲	70/6*1 120 / 6* 3	24	4	2580	108	645	2064	86	140	
			小計	<b>體重：61.60 kg</b>	62	18	7290	118	405				

## 2004 年雅典奧運舉重培訓隊選手移地訓練日誌登記一覽表

93.06.03 — 06.05

選手姓名：王信淵 級別：56 kg 地點：俄羅斯國家訓練基地

日期	時段	項目	重量/次數/組數	總次數	總組數	總重量	平均重量	平均組重量	相對重量	相對強度	最佳成績	備註	
93 06 03  星期四	下 午		休息調整									莫斯科辦理選手離境手續	
		小計	體重：kg										
93 06 04  星期五	上 午	挺舉	70 / 1+1* 3 100.120 / 1+1 * 2 140.150.160 / 1+1* 1 170 / 1+1* 1 175 / 1+0 * 1	24	12	2890	120	241	2448	102	170	挺舉 170 / 1+1* 1 175 / 1+0 * 1 極佳	
		窄聳肩拉	180 / 4 * 2 180 / 3* 2	14	4	2520	180	630	1260	90	200		
		寬頸後推 蹲	70.80.90 / 3 * 2	18	6	1390	77	232	1242	69	130		
		小計	體重：61.60 kg	66	22	6800	103	309					
	下 午		調整										
		小計	體重：kg										
	93 06 05  星期六	上 午	高位抓舉	60.70 / 4* 1 90.100 / 4* 2 110 / 4* 1 120 / 2* 3	28	9	2770	99	307	2576	92	130	高位 抓舉 120 / 2* 3 佳
			頸後借力 推 屈膝	70.90.110 / 3* 2 120 / 2* 3	15	6	1530	102	255	1200	80	150	
後深蹲			90.120.140 / 4* 160 .180 / 5 * 1	22	5	3100	141	620	1980	90	200		
小計			體重：62.0 kg	65	20	7400	114	370					

總教練：劉榮昌 製表於俄羅斯

## 2004年雅典奧運舉重培訓隊選手移地訓練日誌登記一覽表

93.06.07 — 06.09

選手姓名：王信淵 級別：56 kg 地點：俄羅斯國家訓練基地

日期	時段	項目	重量/次數/組數	總次數	總組數	總重量	平均重量	平均組重量	相對重量	相對強度	最佳成績	備註
93 06 07 星期 一	上午	直抓 + 頸 後推 + 支 撐撐	50.60.70 / 3+2+2 * 2	7	1	490	70	490	616	88	80	寬引膝+抓 舉 120 / 2+1* 2 130 / 1+1* 1 <b>佳</b>
		寬引膝 + 抓舉	70.90.100 / 2+1* 2 110 / 2+1* 3 120 / 2+1* 2 130 / 1+1* 1	29	10	2990	103	299	2900	100	130	
		箱上 寬聳肩拉	120.130 / 3* 2 150 / 3* 2	15	5	2040	136	438	1320	88	170	
		小計	<b>體重：61.90 kg</b>	51	16	5420	106	339				
	下午	寬站 膝位上搏	50.70.90 / 3* 1 100 / 3* 2 110 / 3* 1 120 / 3* 2 130.140.150 / 3 * 1	40	10	4520	113	452	4000	100	150	寬站 膝位上搏 150 / 3 * 1 <b>佳</b> 架上挺舉 160 / 1 * 2
		架上挺舉	70.100 / 2 * 1 120.130 / 1* 1 140 / 1* 2 150 / 1* 1 160 / 1 * 2	13	10	1480	114	148	1222	94	170	
		後半蹲	130 / 5* 2 170.190.210 / 5 * 1 220 / 5 * 2	33	7	6090	185	870	3036	92	240	
		小計	<b>體重：62.10 kg</b>	86	27	12090	141	448				
93 06 08 星期 二	上午	不分腿高 抓舉 + 深 蹲	50.70 / 3+1* 2 90/2+1*1 100/2+1*3 110 / 2+1* 1	23	7	2060	90	294	2300	100	110	不分腿高抓 舉+深蹲 110 / 2+1* 1 前深蹲 160.170/2* 1 <b>佳</b>
		前深蹲	70.100.130 / 3* 1 150/2*3 160.170/2*1	19	8	2460	129	308	1900	100	110	
		架上推蹲	50.60/5*1 70 / 5* 3	15	3	1050	70	350	870	58	120	
		小計	<b>體重：61.70 kg</b>	57	18	5570	98	309				
93 06	上	不分腿膝 位抓舉	50.70.90 / 3 * 2 100.110 / 3* 2 120 / 3 * 1	32	8	3040	95	380	2944	92	130	不分腿膝位 抓舉

舉重運動員賽前調整之個案研究101

09 星期三	午	直膝 借力推	70.90 / 4* 2 100/4*1 110.120 / 3 * 1	26	7	2370	911	339	2392	92	130	120 / 3 * 1 <b>佳</b>
		負重垂直 跳、腹肌										
		小 計	<b>體重：62.20 kg</b>	58	15	6010	104	401				
	下午	中握硬舉 +膝下聳 肩拉	70.1100.120.130 /1+2*1 140/1+2*3 150/1+2*1	27	8	3390	126	424	2511	93	160	後深蹲 200 / 2 * 1 <b>佳</b>
		後深蹲	70/2*2 120.140.160/2*2 180/2*3 200 / 2 * 1	18	9	2600	144	289	1800	100	200	
		仰臥推舉	60/5*1 100/5*2 100/3*1	13	3	1300	100	433	1079	83	120	
		小 計	<b>體重：62.30 kg</b>	58	20	7290	126	365				

## 2004 年雅典奧運舉重培訓隊選手移地訓練日誌登記一覽表

93.06.10 — 06.12

選手姓名：王信淵 級別：56 kg 地點：俄羅斯國家訓練基地

日期	時段	項目	重量/次數/ 組數	總 次 數	總 組 數	總 重 量	平 均 重 量	平 均 組 重 量	相 對 重 量	相 對 強 度	最 佳 成 績	備 註
93 06 10  星 期 四	下 午		烤箱 1 小 時									
			打桌球 40 分鐘									
		小 計	體重：kg									
93 06 11  星 期 五	上 午	抓舉	70.90/2*2 100/2*1 110/2*3 120/2*1 125.130/2* 1 135/1*1	27	13	2705	100	208	2700	100	135	抓舉 125.130/2* 1 135/1*1 佳
		高臀寬拉	120 / 4 * 3	12	3	1440	120	480	960	80	150	
		打桌球	30 分鐘									
		小 計	體重：kg	39	16	4145	106	259				
下 午	挺舉	90/2+2*1 110/2+2*2 130.140 / 2+1 * 1 150 / 2+1 * 2	24	7	2950	123	421	2064	86	175	挺舉 150 / 2+1 * 2 後半蹲 240 / 4 * 2 佳	
	後半蹲	60.100.140 .180.220 / 3 * 1 240 / 4 * 2	20	6	3840	192	640	2000	100	240		
	負重跳	50 / 6* 1 60 / 6* 2										
	小 計	體重：kg	44	13	6790	154	522					

93 06 12  星 期 六	上 午	膝位高抓 舉	70/1+4*2 90/1+4*3 100 / 1+4 * 1	25	6	1920	77	320	2275	91	110	膝位高抓舉 100 / 1+4 * 1
		寬硬舉	120.130 / 3 * 1 140 / 3 * 3	18	5	2430	135	486	1584	88	160	
		練習後參觀俄羅斯代表 隊選拔賽										
		小 計	體重： kg	43	11	4350	101	395				

總教練：劉 榮 昌      製表於俄羅斯

## 2004年雅典奧運舉重培訓隊選手移地訓練日誌登記一覽表

93.06.14 — 06.16

選手姓名：王信淵 級別：56 kg 地點：俄羅斯國家訓練基地

日期	時段	項目	重量/次數/組數	總次數	總組數	總重量	平均重量	平均組重量	相對重量	相對強度	最佳成績	備註	
93 06 14  星期 一	上 午	慢速抓舉	40 / 4 * 3									箱上抓舉 100 / 4 * 2	
		箱上抓舉	50/3*1 70.90/3*2 100 / 4 * 2	24	7	2160	90	309	1824	76	130		
		箱上寬拉	120.130.140 / 3 * 1 150 / 3 * 3	18	6	2520	140	420	1494	83	180		
		小計	<b>體重：61.90 kg</b>	42	13	4680	111	360					
	下 午	後深蹲	70/5*2 110.150/5*1 170 / 5 * 3	35	7	4550	130	650	2975	85	200	後深蹲 170 / 5 * 3	
		直膝借力推	70 / * 2 100 / 3 * 1 110 / 3 * 3	18	6	1620	90	270	1512	84	130		
		小計	<b>體重：62.30 kg</b>	53	13	6170	116	475					
93 06 15  星期 二	上 午	不分腿高抓舉	60/3*2 80 / 3*1 90/4*2 100/3*2 110/2*1 115.120/1*1	21	8	2015	96	252	2184	104	115	不分腿 高抓舉 115.120/1*1 <b>佳</b>	
		頸後上挺	60/3*2 90.110.120/3*1 130/3*2 160/3-1*1 180 / 0 * 2	20	8	2580	129	323	2100	105	170		
		頸後下蹲撐	60 / 5 * 3										
		小計	<b>體重：61.50 kg</b>	41	16	4595	112	287					
93 06 16  星	上 午	高上搏	90.110/3*2 120/2*1 130/2*2 140/2*1 150 / 1 * 1	21	9	2390	114	265	2163	103	145	高上搏 150 / 1 * 1 <b>佳</b>	

期 三		窄聳肩 拉	150/4*3 160.170/4*1	20	5	3120	156	624	1780	89	190	抓舉+ 膝下抓舉 130/1+1*1 <b>佳</b>
		<b>小 計</b>	<b>體重: 61.40 kg</b>	41	14	5510	134	394				
	下 午	直抓+ 下蹲撐	50/3+2*3 60/2+2*2 70 / 2+1 * 2	6	2	420	70	210	522	87	80	
		抓舉+ 膝下抓 舉	90.110.120 / 1+1 * 3 130/1+0*1 130/1+1*1	22	11	2440	111	222	2376	108	120	
		前深蹲	50.100 / 3 * 1 150/3*3 170/3-1*1 170 / 3 * 1	18	6	2670	148	445	1800	100	170	
		<b>小 計</b>	<b>體重: 60.90 kg</b>	46	19	5530	120	291				

## 2004年雅典奧運舉重培訓隊選手移地訓練日誌登記一覽表

93.06.17 — 06.19

選手姓名：王信淵 級別：56 kg 地點：俄羅斯國家訓練基地

日期	時段	項目	重量/次數/組數	總次數	總組數	總重量	平均重量	平均組重量	相對重量	相對強度	最佳成績	備註
93 06 17 星期 四	下 午		休息調整									
		小計	體重：kg									
	93 06 18 星期 五	上 午	不分腿高抓舉+支撐蹲	60/3+2*2 90/3+1*3 100/2+1*3 110/1*1 110/2+1*1	26	8	2540	98	318	2470	95	115
寬硬舉			120.130/3*1 140/3*3 150/3*1	18	6	2460	137	410	1674	93	160	
頸後上挺			60/3*2 90/3*1 110/3*3 140.160/3*1 180/1-1*1	19	7	2340	123	334	1995	105	170	
小計			體重：61.20 kg	63	21	7340	117	350				
下 午		上搏+膝位上搏	90.120.140/1+1+1*2 160/1+1+0*1	21	7	2580	123	369	2100	100	160	上搏+膝位上搏 160/1+1+0*1 佳
	窄肩+下舉	170/1+2*2 180/1+2*1 190.200/1+1*1 210/0.210/1*1	15	7	2740	183	391	1575	105	200		
	負重跳	50/5*2 50/8*1										

		小計	<b>體重：61.60 kg</b>	36	14	4320	120	309				
93 06 19 星期六	上午	直抓 + 頸 後推 + 支撐 蹲	50 / 3+2+2* 3 60 / 3+2+2* 2 70 / 3+2+2* 1	7	1	490	70	490	609	87	80	徒手抓舉 120/2-1*2  下午烤箱
		徒手抓舉	70/3*2 90.100 / 2* 2 110/2*5 120 / 2-1* 2 70 / 3 * 3	37	16	3390	92	212	3404	92	130	
		後深 蹲	70.110.150 / 5 * 1 170 / 5 * 3	30	6	4200	140	700	2550	85	200	
		臥推 舉	70/5*3 100 / 5 *1	20	4	1550	78	388	1660	83	120	
		小計	<b>體重：61.80 kg</b>	87	26	9140	105	352				

總教練：劉榮昌 製表於俄羅斯

## 2004年雅典奧運舉重培訓隊選手移地訓練日誌登記一覽表

93.06.21 — 06.23

選手姓名：王信淵 級別：56 kg 地點：俄羅斯國家訓練基地

日期	時段	項目	重量/次數/組數	總次數	總組數	總重量	平均重量	平均組重量	相對重量	相對強度	最佳成績	備註
93 06 21  星期一	上午	寬站膝位抓舉	50/3*3 70.90/3*2 100/2*3 110/ 2*2	22	9	2500	113	277	1848	84	130	寬站膝位 抓舉 110/2*2
		頸後半挺	50.90/2*2 110/2*4 120.130.140 / 2 * 1	18	9	2020	112	224	1566	87	160	
		小計	<b>體重：61.20 kg</b>	40	18	4520	113	251				
	下午	挺舉	70/1+1*3 100/1+1*2 120/1+1*4 130/1+1*1 140/1+1*2 150/1+1*1	26	13	2420	93	186	2288	88	170	挺舉 150/1+1*1 後半蹲 220/3*3
後半蹲		60.110.160.200 /3*1 220/3*3	18	6	3390	188	565	1638	91	240		
小計		<b>體重：kg</b>	44	19	5810	132	306					
93 06 22  星期二	上午	高抓舉+深蹲	60.70/2+1*2 80.90/2+1*2 90/2+2*3 100/2+2*2 110/2+2*1	36	10	3250	90	325	3276	91	120	高抓舉+ 深蹲 110/2+2 *1
		箱上寬 聳肩拉	110/2*1 120/3*1 130/3*2 140/3*1 150/3*2	20	7	2680	134	383	1760	88	170	
		前深蹲	50/3*2 90.110/3*1 130/2*1 150/2*4	16	7	2060	129	294	1408	88	170	
	小計	<b>體重：60.80 kg</b>	72	24	7990	111	333					

93 06 23 星期三	上午	直抓 + 深 蹲推撐	50/3+2*2 60/3+2*1									箱上抓舉 130 / 2 * 1 140/1-1*2 145/1-1*1 <b>佳</b>
		箱上抓 舉	70.90/3*2 100/2*1 110/2*3 110/4*2 120/4*1 130 / 2 * 1 140/1-1*2 145/1-1*1	35	15	3685	105	246	3605	103	140	
		中握引 膝上 + 聳肩拉	140/3*1 150 / 3 * 3 160 / 3 * 1	15	5	2250	150	450	1410	94	170	
		小計	<b>體重：61.20 kg</b>	50	20	5935	119	297				
	下午	膝下高 上搏	50/1+3*2 70.90.100/ 1+3*1 110 / 1+3 * 3 130/ 1+2 * 1	27	7	2750	102	393	2700	100	130	膝下高上 搏 130/1+2 * 1 <b>佳</b>
		直膝借 力推	50.90.100 / 3 * 1 110/2*2 120 / 2 * 1	12	5	1250	104	250	1104	92	130	
		負重蹲 跳	50kg * 6 * 3									
小計		<b>體重： kg</b>	39	12	4000	103	333					

## 2004年雅典奧運舉重培訓隊選手移地訓練日誌登記一覽表

93.06.24 — 06.26

選手姓名：王信淵 級別：56 kg 地點：俄羅斯國家訓練基地

日期	時段	項目	重量/次數/組數	總次數	總組數	總重量	平均重量	平均組重量	相對重量	相對強度	最佳成績	備註	
93 06 24 星期四	下午		休息調整										
		小計	體重：kg										
93 06 25 星期五	上午	發力直抓 +支撐蹲	60 / 4+2 * 2 70.80 / 4+2 * 1	12	2	900	75	450	1056	88	90	膝下抓舉	
		膝下抓舉	60.90 / 1+3 * 1 100 / 1+3 * 3 110 / 1+3 * 2	24	6	2440	102	407	2016	84	130	110 / 1+3 * 2	
		寬拉+膝下 聳肩拉	120/3*2 130/1+2*3 140 / 1+2 * 1	15	5	1950	130	390	1305	87	160		
		小計	體重：62.80 kg	51	13	5290	104	407					
93 06 25 星期五	下午	挺舉	60/1+1*3 90/2+2*1 110.130.150/1+2 * 1 160.170 / 1+1 * 1 175 / 0 * 3	21	9	3825	182	425	2142	102	170	挺舉 160.170 / 1+1 * 1 175 / 0 * 3	
		後深蹲	60.110.140 / 3 * 1 160 / 3 * 2 180 / 3 * 1 200 / 2 * 1 200 / 1 * 1	18	7	2850	158	407	1800	100	200	後深蹲 200 / 2 * 1 200 / 1 * 1	
		小計	體重：62.30 kg	39	16	6675	171	417					佳
93 06 26	上午	膝位上搏	70 / 1+3 * 2 100.120 / 1+3 * 1 130 / 1+3 * 4 140 / 1+3 * 1	36	9	4080	113	453	2880	80	175	膝位上搏 140 / 1+3 * 1	

星期六	窄 聳 肩 拉	140.150 / 3 * 1 160 / 3 * 3 170 / 3 * 2 180 / 2 * 1	23	8	3690	160	461	1955	85	210
	輕 徒 手 抓 舉	50.70 / 5 * 2 90 / 5 * 1	15	3	1150	76	383	1035	69	130
	小 計	<b>體重：62.10 kg</b>	74	20	8920	121	446			

總教練：劉 榮 昌 製表於俄羅斯

## 2004年雅典奧運舉重培訓隊選手移地訓練日誌登記一覽表

93.06.28 — 06.30

選手姓名：王信淵 級別：56 kg 地點：俄羅斯國家訓練基地

日期	時段	項目	重量/次數/組數	總次數	總組數	總重量	平均重量	平均組重量	相對重量	相對強度	最佳成績	備註
93 06 28  星期 一	上午	寬站發力 下蹲抓	50/4*2 60 / 4 * 1 70 / 4 * 2	8	2	560	70	28 0	616	77	90	抓舉 120 / 2 * 2 130 / 2 * 1 佳
		抓舉	50/3*1 70.90/3*2 100/2*1 110 / 2 * 3 120 / 2 * 2 130 / 2 * 1	26	11	2560	98	23 2	249 6	96	13 5	
		中握引膝 上 + 聳肩 拉	120.130.140/2 +1*1 150 / 2+1 * 2	15	5	2070	138	41 4	127 5	85	17 5	
		小計	體重： kg	73	24	7550	103	31 5				
	下午	上搏 + 深 蹲+上挺	50.70.90/1+1+ 1*2 110/1+3+1*1 130/1+3+1*3 150/1+3+1*1	38	8	4000	105	50 0	334 4	88	17 5	上搏+深蹲+ 上挺 150/1+3+1*1
		後深蹲	50.100.120.14 0.160/3*1 180 / 5 * 2	22	6	3360	153	56 0	198 0	90	20 0	
		頸後寬推	50.70 / 3 * 1 90/3*3	12	4	1020	85	25 5	828	69	13 0	
		頸後屈膝 借力推連 續	50.70.90 / 4 * 1 100/4*2 110.120/4*1	24	6	2360	98	39 3	180 0	75	16 0	
		小計	體重： kg	72	18	8380	116	46 5				
	93 06 29  星期 二	上午	膝位高抓 舉	50/4*2 70/4 *1 90/4*3 100/4*1 110.120 / 1 * 1	22	7	1990	90	28 4	220 0	10 0	12 0
墊上高臀 聳肩拉			110/5*1 120 / 5 * 2	15	3	1750	116	58 3	120 0	80	15 0	
硬推			50/1+4*1 70/1+4*2 80 / 1+3 * 1	14	3	940	67	31 3	131 6	94	85	

		<b>小 計</b>	<b>體重： kg</b>	51	13	4680	92	36 0				
93 06 30  星 期 三	上 午	直膝借力 推	70/3*2 90/3*1 100/2*1 110/2*3 120/2*1 130.135/2-1*1	23	10	2320	100	23 2	236 9	10 3	13 0	直膝借力推 130.135 / 2-1 * 1 佳
		直抓 + 頸 後下蹲撐	60/1+5*1 70/1+5*2 80/1+5*1	18	3	1320	73	44 0	1188	66	12 0	
		<b>小 計</b>	<b>體重： 62.50 kg</b>	41	13	3640	89	28 0				
	下 午	高上搏 + 屈膝上挺	60/1+2*2 90/2+1*1 110/2+1*3 120.130/1+1*1 140 / 1+1 * 1 145 / 1+1 * 1	21	8	2470	117	30 8	210 0	10 0	14 5	高上搏 + 屈 膝上挺 140 / 1+1 * 1 145 / 1+1 * 1 佳
		窄硬舉快 速	140 / 3 * 5	15	5	2100	140	42 0	120 0	80	17 5	
		<b>小 計</b>	<b>體重： 63.00 kg</b>	36	13	4570	127	35 2				

## 2004年雅典奧運舉重培訓隊選手移地訓練日誌登記一覽表

93.07.01 — 07.03

選手姓名：王信淵 級別：56 kg 地點：俄羅斯國家訓練基地

日期	時段	項目	重量/次數 /組數	總 次 數	總 組 數	總 重 量	平 均 重 量	平 均 組 重 量	相 對 重 量	相 對 強 度	最 佳 成 績	備 註	
93 07 01  星 期 四	下 午		休息調 整										
		小計	體重：kg										
93 07 02  星 期 五	上 午	直抓+ 下蹲撐	70 / 3+3 * 3	18	3	1260	70	420	1566	87	80	箱上抓舉 120 / 5 * 2 佳	
		箱上抓舉	70/3*2 100/3*2 110.120/2 *2 120/3*1 120 / 5 * 2	33	11	3500	106	318	3036	92	130		
		梯箱寬 聳肩拉	120.130.1 40 / 3 * 1 150 / 3 * 3	18	6	2520	140	420	1584	88	170		
		小計	體重： 63.30 kg	69	20	7280	106	364					
	下 午	挺舉	70/2+2*2 100.120/2 +2*1 130/1+2*2 140/1+2*1 150/1+2*3 165/1+1*1	36	11	4220	117	383	3492	97	170	挺 舉 150/1+2*3 165/1+1*1	
後半蹲	70.120.16 0.200 / 4 * 1 200 / 3 * 1 230 / 3 * 3	28	8	4870	174	608	2660	95	240				
腹肌	10kg * 10 * 2												

		負重蹲跳	30kg * 6 50kg * 6 * 2									
		小計	體重： 62.70 kg	64	19	9090	142	478				
93 07 03  星期六	上午	前深蹲	70/3*2 100/3*112 0/3*2 140.150.1 60.170 / 2* 1 180.185/1 *1 160/5*1	30	12	3845	128	320	3240	108	170	前深蹲 180.185/1*1 160/5*1 佳
		頸後直膝 借力推	70/3*2 90.100/3* 1 110/3*3 120 / 3 * 2	27	9	2700	100	300	2700	100	120	
		正握抓舉	50/3*2 70/3*1 90 / 3 * 4	15	5	1290	86	258	1350	90	100	
		小計	體重： 62.60 kg	72	26	7835	109	301				

總教練：劉榮昌 製表於俄羅斯

## 2004 年雅典奧運舉重培訓隊選手移地訓練日誌登記一覽表

93.07.05 — 07.07

選手姓名：王 信 淵 級別：56 kg 地點：俄羅斯國家訓練基地

日期	時段	項目	重量/次數/組數	總次數	總組數	總重量	平均重量	平均組重量	相對重量	相對強度	最佳成績	備註
93 07 05	上午	高抓舉 + 慢速 下蹲撐	50/2+2*2 70/3+2*1 90/3+2*2 100/2+2*2	27	6	2450	91	408	2241	83	120	高抓舉+慢速 下蹲撐 100/2+2*2
		高臀寬 聳肩拉	120 / 5 * 4	20	4	2400	120	600	1600	80	150	
		正握高 抓舉 + 下蹲推 撐	50/1+4*1 70/1+4*2 80/1+4*2 90/1+4*1	25	5	1950	78	390	2250	90	100	
		小計	<b>體重：62.90 kg</b>	72	15	6800	94	453				
星期 一	下午	上 搏 + 深 蹲 + 上 挺	50.70.100/1+2+1*1 120/1+2+1*2 140.150.160/1+2+1*1 175/1-1*1	29	8	3615	125	452	2726	94	170	上搏+深蹲+ 上 挺 160/1+2+1*1 後深蹲 200 / 2 * 1
		後深蹲	70.120.140.160/3*1 180/3*2 190/3*1 200 / 2 * 1	23	8	3520	153	440	2300	100	200	
		寬頸後 推蹲撐	40 / 6 * 3									
		小計	<b>體重：62.50 kg</b>	52	16	7135	137	446				
93 07 06	上午	抓 舉 ( 徒 手 )	50.70/3*2 90/3*3 100/2*3 110.120/2*2	29	12	2750	95	229	2668	92	130	抓舉(徒手) 120/2*2
		中握快 速聳肩 拉	120.130.140.150/3*1 160 / 2 * 2	16	6	2260	141	377	1600	100	160	
		頸後上 挺	50.90.120.140/2*1 150/2*2 160/2*1 170/1-1*1 180/1-1*2	15	9	2150	143	239	1575	105	170	
		小計	<b>體重：61.90 kg</b>	60	27	7160	119	265				
星期 二												

93 07 07 星期三	上午	膝位上 搏	70/1+3*2 100/1+3*1 120/1+3*2 130/1+3*4 140/1+4*1	41	10	4300	105	430	3567	87	160	膝位上搏 140/1+4*1	
		寬頸後 連續推	50.70 / 4 *2 90 / 4 * 3	20	5	1640	82	328	1500	75	120		
		小 計	<b>體重：61.00 kg</b>	61	15	5940	93	396					
	下午	膝位直 抓 + 支 撐蹲	50/4+2*2 60/4+2*1										膝位抓舉 120 / 1+3 * 3
		膝位抓 舉	70.90 / 1+3* 2 100/1+3*3 110/1+3*1 120 / 1+3 * 3	44	11	4360	99	396	3872	88	135		
		前深蹲	50.90.120.140 /3 * 1 160 / 3 * 2	15	5	2010	134	402	1290	86	185		
		實(硬) 推	50.60/3*1 70/3*2	6	2	420	70	210	522	87	85		
		小 計	<b>體重：60.50 kg</b>	65	18	6790	104	377					

## 2004 年雅典奧運舉重培訓隊選手移地訓練日誌登記一覽表

93.07.08 — 07.10

選手姓名：王信淵 級別：56 kg 地點：俄羅斯國家訓練基地

日期	時段	項目	重量/次數/ 組數	總 次 數	總 組 數	總 重 量	平 均 重 量	平 均 組 重 量	相 對 重 量	相 對 強 度	最 佳 成 績	備 註	
93 07 08  星 期 四	下 午		休息調 整										
		烤箱	1 小時										
		小計	體重：kg										
93 07 09  星 期 五	上 午	寬站發力 點 高位下蹲 抓	50.60 / 4 * 2									抓舉 135/1*1 佳	
		抓舉	70/3*2 90/3*1100/2 *1 110/2*2 120.130/2*1 135/1*1 140/1-1*2 120 / 3 * 1	25	12	2605	104	217	625	103	135		
		寬聳肩拉	140/3*2 150 / 3 * 1	9	3	1290	143	430	792	88	170		
		小計	體重：60.90 kg	34	15	3895	115	260					
	下 午	高抓舉	50/3*2 70/3*1 90/3*3	12	4	1020	85	255	900	75	120		挺舉 160 / 1 * 4 佳
		挺舉	50/2+1*2 90.110./2+1* 1 130.150 / 1+1 * 1 160 / 1 * 4	18	8	2440	136	305	1638	91	175		後半蹲 250/3*2 佳
後半蹲		60/4*1 90.140.190/3 *1 230/3*1 250/3*2	18	6	3450	192	575	1872	104	240			

		<b>小 計</b>	<b>體重：60.70</b> <b>kg</b>	48	18	6910	144	384				
93 07 10  星 期 六	上 午	高位上搏	50.90/1+3 *2 110/1+3*3 130/1+3*1	24	6	2560	107	427	1944	81	160	高位上搏 130/1+3* 1
		低箱窄 聳肩拉	130.150.160. 170/3*1 180 / 3 *1	15	5	2450	163	490	1275	85	210	
		寬下蹲推	40 / 6 *2									
		<b>小 計</b>	<b>體重：61.20</b> <b>kg</b>	39	11	5010	128	455				

總教練：劉 榮 昌 製表於俄羅斯

## 2004年雅典奧運舉重培訓隊選手移地訓練日誌登記一覽表

93.07.12 — 07.14

選手姓名：王信淵 級別：56 kg 地點：俄羅斯國家訓練基地

日期	時段	項目	重量/次數/組數	總次數	總組數	總重量	平均重量	平均組重量	相對重量	相對強度	最佳成績	備註
93 07 12 星期 一	上午	直抓 + 頸後推 + 支撐蹲	50.60/3+2+2*2 70/3+2+2 80/1+2+2	12	2	890	74	445	1200	100	80	低箱抓舉 135/2*1 佳 頸後上挺 180/1*1 佳
		低箱抓舉	70/3*2 90/3*1 100/2*2 110/2*1 120/2*3 130/2*1 135/2-1*1 140/0*2	28	12	3110	111	259	2828	101	132.5	
		頸後上挺	50.100/2* 120/2*2 130.140/2*1 150/2*3 160/1*1 170/1*2 180 / 1 * 1	20	12	2800	140	233	2100	105	170	
		小計	<b>體重：62.00 kg</b>	60	26	6800	113	262				
93 07 13 星期 二	下午	上搏 + 深蹲	70.90/2+2*2 110.130.140/2+2*1 150/1+2*2	34	9	3700	109	411	2992	88	170	上搏+深蹲 150/1+2*2 後深蹲 180 / 3 * 3
		後深蹲	70.110.140.160/3*3 180 / 3 * 3	21	7	3060	146	437	1890	90	200	
		寬下蹲推	50/4*2 70/4*1	8	2	560	70	280	616	77	90	
		小計	<b>體重：61.40 kg</b>	63	18	7320	116	406				
93 07 13 星期 二	上午	高抓舉 + 深蹲	50.70/2+2*2 90/2+1*2 100/2+1*3	23	7	2000	87	286	1909	83	120	高抓舉+ 深蹲 100/2+1*3
		中握聳肩拉 + 膝下聳肩拉	120.130/1+2*1 140/1+2*4	18	6	1830	102	305	1566	87	160	
		頸後屈膝借力推	70/3 90/3*2 110/3	15	5	1350	90	270	1095	73	150	

		<b>小 計</b>	<b>體重：61.70 kg</b>	56	18	5180	93	288				
93 07 14  星期三	上午	膝位慢 抓 + 支 撐蹲	50/4+2*3									
		高位抓 舉	50/1+3 70/1+3*2 90/1+3 100/1+2 110/1+3 120/1+4	24	6	2260	94	376	2112	88	135	高位抓舉 120/1+4 佳
		架上屈 膝 上挺	50.90/2 110/2*2 120.130.140/2 150/1 160/1-1*1	14	8	1710	122	213	1400	100	160	
		<b>小 計</b>	<b>體重：61.20 kg</b>	38	14	3970	104	283				
	下午	箱上上 搏	50/2*2      70/2 90/2*2 110.120.130.140/ 2*1 150/1    160/1*2 170.180/1*1	19	12	2320	122	193	1995	105	170	
		後深蹲	50.90.130.160/3* 2 170 / 6 * 2	21	5	3180	151	636	1785	85	200	
		寬頸後 推 ( 連 續 )	50.70.90/4*1 90.110/5*1	18	4	1640	91	410	1512	84	130	
		<b>小 計</b>	<b>體重：61.20 kg</b>	58	21	7140	123	340				

## 2004年雅典奧運舉重培訓隊選手移地訓練日誌登記一覽表

93.07.15 — 07.17

選手姓名：王信淵 級別：56 kg 地點：俄羅斯國家訓練基地

日期	時段	項目	重量/次數/組數	總次數	總組數	總重量	平均重量	平均組重量	相對重量	相對強度	最佳成績	備註
93 07 15 星期 四	下 午		休息調整									
			烤箱1小時									
		小計	體重：kg									
93 07 16 星期 五	上 午	直抓+頸 後推+支 撐蹲	50.60 / 3+3+1*2									徒手抓舉 130/1*2 佳
		徒手抓 舉	50.70.90 / 3 *2 100/2*3 110/1*3 120.130/1*1 130/2-2 130/1*1	22	14	2210	100	158	2200	100	130	
		寬硬舉	120.130/3*1 140/3*3 150/3*1	18	6	2460	137	410	1584	88	170	
		小計	體重：61.10 kg	40	20	4670	117	234				
93 07 16 星期 五	下 午	高上搏+ 直膝借 力推	50/2+2*2 70.90/2+2 100/1+3 110/1+3*3 120/1+1*3 130/1+1	36	11	3740	103	340	3204	89	145	高上搏+直 膝借力推 130/1+1
		前深蹲	70.120/3*1 130.150/3*2	18	6	2250	125	375	1458	81	185	
		小計	體重：61.40 kg	54	17	5990	111	352				

93 07 17 星期六	上午	膝下上搏	50.90/1+2*2 110/1+2 130/1+2*4 140/1+2*1	24	8	2850	119	356	2088	87	160	膝下上搏 140/1+2*1 後深蹲 205/1 * 1 <b>佳</b>
		後深蹲	50.100.140.1 60/2*1 180.190.205/ 1 * 1 210 / 1-1 *1	10	7	1580	158	226	1050	205	200	
		寬下蹲推	70 / 4 * 3									
		小計	<b>體重：61.80 kg</b>	34	15	4430	130	295				

總教練：劉榮昌 製表於俄羅斯

## 2004年雅典奧運舉重培訓隊選手移地訓練日誌登記一覽表

93.07.19 — 07.21

選手姓名：王信淵 級別：56 kg 地點：俄羅斯國家訓練基地

日期	時段	項目	重量/次數/組數	總次數	總組數	總重量	平均重量	平均組重量	相對重量	相對強度	最佳成績	備註
93 07 19  星期 一	上午	高抓舉+ 深蹲	50/3+2 70/3+2*2 90/2+2*2 100/1+2*3 110/1+2*3 120/1+2	44	12	3920	89	327	4400	100	120	高抓舉+ 深蹲 120/1+2 佳
		梯箱 寬 聳肩 拉	120.130 / 3 * 1 140 / 3 * 2	12	4	1590	133	398	1056	88	160	
		負重 蹲跳	40kg * 10 * 2									
		小 計	體重： kg	56	16	5510	98	344				
	下午	挺舉	50.70 / 1+2 * 1 90/1+2 110/2+1*2 130.140.150/1+1*1 160/1+1*3 170/1+1*1	29	12	3430	118	286	2900	100	170	挺舉 160/1+1*3 170/1+1*1 佳 後深蹲 180 / 6 * 1 佳
		後深 蹲	100.120.140.160.170/3 180 / 6 * 1	21	6	3150	150	525	1890	90	200	
		寬頸 後深 蹲推 撐	40.50 / 5 * 2									
		小 計	體重： 61.40 kg	50	18	6580	132	366				
93 07 20  星期 二	上午	膝位 快速 直抓	50.60 / 4 * 2									膝位抓舉 130/1*2 佳
		膝位 抓舉	70.80.90/3*1 100/3*4 110/1*1 120.130/1*2 140/1-1	27	11	2670	99	243	2808	104	135	
		中握 箱上 聳肩 拉	140.150 / 3 * 1 160 / 3 * 2	12	4	1830	153	458	1128	94	170	
		前深 蹲	100.120.140 / 3 * 1 150.160/1 170/2*1	13	6	1730	133	288	1222	94	180	

		小計	體重： kg	52	21	6230	120	297				
93 07 21 星期三	上午	高上搏+ 屈膝借力推	50.70/2+2*2 90/1+2*2 100.110/1+2 120/1+2*4	36	11	3370	94	306	3204	89	135	高上搏+ 屈膝借力推 120/1+2*4
		寬頸後推 蹲撐 (慢速)	50.70/3 90/3*4									
		寬聳肩拉 + 膝下聳肩拉	110/3 130/3*4	15	4	1890	126	473	1290	86	150	
		小計	體重： kg	51	15	5260	103	351				
	下午	架上挺舉	70.90/2 110.130/2*2 140/1*1 150/1*2	15	7	1720	115	248	1245	83	180	架上挺舉 150/1*2 後深蹲 190/2*1
		後深蹲	90.110.130/3*1 150.170.180.190/2*1	17	7	2370	139	339	1615	95	200	
		小計	體重： 61.20 kg	32	14	4090	128	292				

**2004 年雅典奧運舉重培訓隊選手移地訓練日誌登記一覽表**

**93.07.22 — 07.24**

選手姓名：王信淵 級別：56 kg 地點：俄羅斯國家訓練基地

日期	時段	項目	重量/次數/組數	總次數	總組數	總重量	平均重量	平均組重量	相對重量	相對強度	最佳成績	備註
93 07 22  星期 四	下 午		休息調整									
			烤箱1小時									
		小計	體重：kg									
93 07 23  星期 五	上 午	直抓+頸 後推+支 撐蹲	50.60/3+2*2									抓舉 120/2*3
		抓舉	50/3 70.90/3*2 100.110/2*1 120/2*3	25	10	2250	90	225	2225	89	135	後半蹲
		寬硬舉	130/3 140/3*3	12	4	1650	138	413	1056	88	160	230 / 3
		後半蹲	110.130.160.190.2 10/3 230 / 3 * 2	21	7	3780	180	540	2016	96	240	* 2
		小計	體重：kg	58	21	7680	132	366				
93 07 24  星期 六	下 午		搭機返國									
		小計	體重：kg									
93 07 24  星期 六	下 午		返抵國門									
		小計	體重：kg									

總教練：劉榮昌 製表於俄羅斯

## 2004 年雅典奧運舉重培訓隊選手移地訓練日誌登記一覽表

93.07.26 — 07.28

選手姓名：王信淵 級別：56 kg 地點：基層訓練站

日期	時段	項目	重量/次數/組數	總次數	總組數	總重量	平均重量	平均組重量	相對重量	相對強度	最佳成績	備註
93 07 26 星期 一	上午	膝位直抓 + 深蹲	50.60.70 / 3 * 2									膝位抓舉 120 / 2*2
		膝位抓舉	70.80.90/3*1 100/2*2 110/2*2 120 / 2*2	21	9	2040	97	227	1932	92	130	
		頸後上挺	70.90.110 / 3 * 1 130.140.150 / 2 * 3 160 / 2 * 1	23	9	2570	112	286	2047	89	180	
		小計	體重： kg	46	18	4610	100	256				
	下午	上搏 + 膝位上搏	70.90.110 / 1+2 * 1 130.140 / 1+2 * 4 150/1+1*1	26	8	3180	122	398	2444	94	160	上搏+ 膝位上搏 150/1+1*1
		窄硬舉	160.170 / 3 * 3 180 / 2 * 1	13	5	2370	182	474	1170	90	200	
		小計	體重： 60.90 kg	39	13	5550	142	427				
93 07 27 星期 二	上午	後深蹲	90.120.150.160.170/ 3 *1 180 / 3 * 3	24	8	3690	154	461	2112	88	205	後深蹲 180 / 3 * 3  抓舉 (不用帶) 120 / 2 * 1
		抓舉 (不用帶)	70.90 / 2 * 2 100 / 2 * 3 110/2*2 120 / 2 * 1	20	10	1920	96	192	1780	89	135	
		小計	體重： kg	44	18	5610	128	312				

93 07 28 星期三	上午	高上搏+ 膝下高上搏	70/2+2*2 90.100/1+2*2 110/1+2 *4 120/1+2*1	35	9	3380	97	376	3220	92	130	高上搏+ 膝下高上搏 120/1+2*1
		箱上 窄 聳肩 拉	130.140/3*3 150/3*2	16	8	2550	159	319	1136	71	210	
		小計	<b>體重： kg</b>	51	17	5930	116	349				
	下午	上搏+ 深蹲+ 上挺	70.90.110.130/1+1+1*2 140.150.160/1+1+1*1	33	11	3750	114	341	3300	100	160	上搏+深蹲+ 上挺 160/1+1+1*1
		前深 蹲	90.110.130/3*1 150/3*3 160 / 3* 1	21	7	2820	134	403	1869	89	180	
		小計	<b>體重： 61.00 kg</b>	54	18	6570	122	365				

## 2004年雅典奧運舉重培訓隊選手移地訓練日誌登記一覽表

93.07.29 — 07.31

選手姓名：王信淵 級別：56 kg 地點：國訓中心

日期	時段	項目	重量/次數/ 組數	總 次 數	總 組 數	總 重 量	平 均 重 量	平 均 組 重 量	相 對 重 量	相 對 強 度	最 佳 成 績	備 註
93 07 29  星 期 四	下 午		休息調 整									
		小計	體重：kg									
93 07 30  星 期 五	上 午	直抓+頸後 推+支撐蹲	50.60/3+2+ 2*2									
		抓舉+膝下 抓舉	70.90.100/1 +2*2 110/1+1*3 120/1+1*2	28	11	2700	96	24 5	2576	92	13 0	抓舉+膝下 抓舉 120/1+1*2
		寬聳肩拉	130.140.150 /3*3	15	9	2160	14 4	24 0	1320	88	17 0	
		後深蹲	70.90.110.1 30.150/4*1 160/4*3	32	8	4120	12 9	51 5	2496	78	20 5	
		小計	體重：60.50 kg	75	28	8980	12 0	32 1				
	調 整											
	下 午	小計	體重：kg									
93 07 31  星 期 六	上 午	高上搏+深 蹲	70.90.110.1 20/1+2*1 130/1+2*3 140/1+2*1	24	8	2760	115	34 5	2400	10 0	14 0	高上搏+深 蹲 140 / 1+2 *1 佳
		窄聳肩拉	150.160 / 3 * 1 170.180 / 2 * 1	10	4	1630	16 3	40 8	900	90	20 0	
		小計	體重： kg	34	12	4390	12 9	36 6				

**王信淵選手參加二〇〇四年雅典奧運會調降體重課程計畫表**

日期	7/28	8/2	8/4	8/9	8/13	8/14	8/15(比賽日)	
							上午	下午 過磅
體重	61	60	59	58.5	57.5	56.5	56.0	55.50 預估

## 2004年雅典奧運舉重培訓隊選手移地訓練日誌登記一覽表

93.08.02 — 08.04

選手姓名：王信淵 級別：56 kg 地點：國訓中心

日期	時段	項目	重量/次數/組數	總次數	總組數	總重量	平均重量	平均組重量	相對重量	相對強度	最佳成績	備註
93 08 02 星期一	上午	抓舉 (不用帶)	70.80.90 / 3*1 100/2*2 110/2*2 120 / 1*3 130/1*1	21	11	2050	98	186	2016	96	135	抓舉(不用帶) 120 / 1*3 130/1*1 佳
		直膝借力推	70.90.110 / 3*1 120 / 2*3	15	6	1650	110	275	1290	86	140	
		小計	體重： kg	36	17	3700	103	218				
	下午	挺舉	70.90.110 / 1+1*1 130.140.150 / 1+1*1 160.170/1+1*1	14	8	2040	146	255	1400	100	170	挺舉 170/1+1*1 佳
		後深蹲	70.100.130.160 / 3*1 170.180.190 / 2*1 200 / 2*1	20	8	2860	143	358	1960	98	205	
		小計	體重：60.00 kg	34	16	4900	144	306				
93 08 03 星期二	上午	抓舉+ 膝位抓舉	70.90.100/ 1+1*1 110 / 1+1*3 120/1+1*1	14	7	1440	103	206	1288	92	130	抓舉+ 膝位抓舉 120/1+1*1
		中握聳 肩拉	120.130.140/ 3*1 150/2*2	13	5	1770	136	354	1079	83	180	
		前深蹲	70.90.110.130.140/ 2*1 150 / 2*3 160/2*1	18	9	2300	128	256	1602	89	180	
		小計	體重：59.60 kg	45	21	5510	122	262				
93 08 04	上	上搏+ 深蹲	70.90.110.120/2+2 *2 130/1+1*3 140/1+1*3	44	14	4740	108	339	3872	88	160	上搏+ 深蹲 140/1+1*

舉重運動員賽前調整之個案研究132

星期三	午	架上寬頸後推	50.70.80 / 3 * 1 90/3*2 100 / 3 * 3	24	8	2220	93	27 8	1848	77	13 0	3
		抓舉 (不用帶收操)	50.70 / 3 * 3									
		小計	<b>體重：58.50 kg</b>	68	2 2	6960	10 2	31 6				
	下午		調整									
		小計	<b>體重： kg</b>									

## 2004年雅典奧運舉重培訓隊選手移地訓練日誌登記一覽表

93.08.05 — 08.07

選手姓名：王信淵 級別：56 kg 地點：國訓中心

日期	時段	項目	重量/次數/組數	總次數	總組數	總重量	平均重量	平均組重量	相對重量	相對強度	最佳成績	備註	
93 08 05 星 期 四	下 午		休息調整										
		小計	體重：kg										
93 08 06 星 期 五	上 午	直抓+頸後推撐	50.60 /3+3 * 3									抓舉	
		抓舉	70.90.100.110/2*2 120/1*2 125 / 1*2 135 / 1 * 1	21	13	2105	100	162	2100	100	135	125 / 1*2	
		挺舉	70.90.110.130.140 /1+1*1 150 / 1+1*2 160 / 1+1 * 1	16	8	2000	125	250	1504	94	170	135 / 1*1	
		窄聳肩拉	160 / 2 * 2	4	2	640	160	320	320	80	200	佳挺舉	
		後深蹲	70.90.110.130.140 /3*1 160 / 3 * 3	24	8	3060	128	383	1872	78	205	160 / 1+1*1	
		小計	體重：59.00 kg	65	31	7805	120	252					
	下 午		搭乘遊覽車前往中正機場										
		搭乘 23：30 班機											
		飛往雅典											
小計		體重： kg											
93 08 07 星 期 六	上 午		飛往雅典										
		小計	體重： kg										

## 2004 雅典奧運賽前訓練王信淵課表

### 2004.08.08 (星期日) 視到達情況調整訓練

- 1.高抓舉 50 70 80 90/2 × 3
- 2.寬聳肩拉 100 120 130/2 × 3
- 3.架上挺舉 70 90 110 120 130/1 × 3

### 2004.08.09 (星期一)

- 1.抓舉(不用帶) 50 70 90 100/1 × 2 110/1 × 3 **120/1 × 2**
- 2.挺舉 70 90 110 130 140 150/1+1 × 1
- 3.後深蹲 70 100 130 150 170/3 × 2 180/1 × 1

今日體重應控制為 **58.50 kg**

### 2004.08.11 (星期三)

- 1.抓舉(高拉帶) 50 70 90 100/1 × 3 110/1 × 2 120/1 × 1 **130/1 × 1**
- 2.高上搏+借力推(屈膝) 50 70 90 110 120 130/1+1 × 1
- 3.中握聳肩拉 140/2 × 3 **57.80 kg**

### 2004.08.12 (星期四)

- 1.挺舉 50 70 90 110/1+2 × 2 130/1+1 × 2
  - 2.後深蹲 70 100 120 140 160/2 × 2
- 57.50 kg**

### 2004.08.13 (星期五)

今日體重為 **57.20 kg**

### 2004.08.14 (星期六)

- 1.抓舉 50 70 80/2 × 3
- 2.挺舉 50 70 90 100/1+1 × 2
- 3.後深蹲 70 90 110/2 × 2

今日體重 **56.50 kg**

### 2004.08.15 (星期日) 比賽日

- 1.抓舉 50/3 × 2 70/2 × 2 90/2 × 1 100 110/1 × 2  
115 120/1 × 1 → 125
- 2.挺舉 50 70 90/1+2 × 1 110 120 130 140 150/1+1 × 1 → 160

今日上午體重 **56.00kg** 預定過磅時 **55.50kg** 比賽過磅 **55.30 kg**

2006年杜哈亞運會舉重培訓隊選手週訓練日誌登記一覽表

指導教練：劉榮昌 選手姓名：王信淵 級別：56 kg級 舉地：運動訓練中心之(94-07-04-05-07.06)

日期	時段	項目	重量 次數 組數	總次數	總組數	總重量	平均重量	相對強度	最佳成績	備註
94 07 04 (星期一)	上午	直抓+支撐蹲	50/3+3x2 60.70/3+3x1	24	4	1500	63	88	80/1+1	
		膝位高抓	70/1+4x1 90.100/1+4x2 110/1+2x1	28	6	2580	92	92	120/1	
		膝位寬聳肩拉	120/1+4x1 130/1+4x2	15	3	1900	127	87	150	
		小計	體重：59.60kg	67	13	5980	89			
94 07 04 (星期一)	下午	高上搏+直膝借力推	70.90/2+2x2 100/2+2x1 110.120/2+2x2 130/1+1-1x1 130/2x2 135.140/1x1	44	14	4575	104	96	145/高 135/借	
		中握高聳肩拉	130.140 / 5 x 2	20	4	2700	135	88	160/5	
		後深蹲	100.130/4x1 160/4x3 180/3-1x1	23	6	2370	147	90	200	
		小計	體重：59.80 kg	87	24	10645	122			
94 07 05 (星期二)	下午	弓背	35 / 5 x 2 50 / 5 x 1						50	
		箱上抓舉	80/2x2 90/2x1 100/2x2 110.120/2x1 130/2-1x1 130/2x1 135/1x1 140/1-1x 1 120/3x2	26	13	2875	110	100	140	
		箱上寬聳肩拉	140.150 / 3 x 1 160/3x3	15	5	2310	154	84	190	
		小計	體重：60.00 kg	41	18	5185	126			
94 07 06 (星期三)	上午	上搏+深蹲	90/2+1x2 120/2+1x3 130/2+1x1 140/2+1x3 150/2+1x1 160/1+1-1x1	32	11	4040	126	100	160	
		前蹲+上挺	80/2+2x2 100.110/2+2x1 120/2+2x3 130/1+1x2 140.150/1+1x1	36	11	4020	112	94	160	
		小計	體重：60.60 kg	68	22	8060				
		高抓舉+支撐蹲	80.100.110/2+1x1 120/1+1x2 125/1-1x1 110/2+1x1	17	7	1805	106	104	120	
94 07 06 (星期三)	下午	挺舉	100.130.150/1+1x1 160/1+1x2 165/1x1	11	6	1565	142	100	165	
		窄聳肩拉	170/2x3 180.190/1x1 140/8x1	16	6	2510	157	95	200	
		小計	體重：59.90 kg	44	19	5880	134			

2006年杜哈亞運會舉重培訓隊選手週訓練日誌登記一覽表												
指導教練：劉榮昌 選手姓名：王信淵 級別：56 kg級 地點：國訓舉重館（94.07.07-07.09）												
日期	時段	項目	重量	次數	組數	總次數	總組數	總重量	平均重量	相對強度	最佳成績	備註
94 07 07 (星期四)	下午	後深蹲	90.120.140.160.180/2x1			32	12	4965	155	98	200	
			190/1x2 195/1-1x1 180/2x1									
		小計	170/3x1 160/4x1 150/10x1			32	12	4965	155	98		
94 07 08 (星期五)	上午	墊上不分腿高	70/3+1x2 90/3+1x3			33	10	2980	90	100	110	
		抓舉+支撐蹲	100/2+1x3 110/1+1x2									
		墊上寬背肩拉	120.130/3x1 140/3x2			12	4	1590	133	93	150	
		架上挺舉	80.100/3x1 120/3x2			12	4	1260	105	76	160	
		小計				57	18	5830	102	90		
94 07 09 (星期六)	下午	膝下抓舉	90/1+3x2 100/1+2x3			25	8	2520	101	100	120	
			110/1+2x2 120/1+1x1									
		不分腿高上搏+	90.110/3+1x1 120/3+1x4			24	6	2720	113	92	130	
		支撐蹲										
		中握高背背肩拉	130/4x1 140/4x2 150/4x1			16	4	2140	134	94	160/5	
94 07 09 (星期六)	下午	後半蹲(寬站)	90.110.120/6x1 130/6x2			36	6	4320	120	93	150	
			140/6x1									
		小計				101	24	11700	116			
94 07 09 (星期六)	下午	調整										
		小計										

2006年杜哈亞運會舉重培訓隊選手週訓練日誌登記一覽表													
指導教練：劉榮昌 選手姓名：王信淵 級別：56 kg 級 地點：國訓舉重館 (94.07.11-07.13)													
日期	時段	項目	重量	次數	組數	總次數	總組數	總重量	平均重量	相對強度	最佳成績	備註	
94 07 11 (星期一)	上午	寬提拉	40/	6 × 3	50 / 6 × 2						70		
		慢速寬聳肩拉	70.100.120.130 / 2 × 1			12	6	1400	77	100	140		
		坐姿早安	70 / 6 × 1	80 / 6 × 2			18	3	1380	77	100	80	
		小計	體重：59.50 kg				30	9	2780	93			
	下午	高上搏+深蹲+上挺	90.110.120 / 2+1+1 × 2				30	9	3775	126	100	140	
		抓舉+膝位抓舉	90/1+2×2 110/1+2×1 120/1+2×1				26	11	2880	111	100	130	
		寬拉+膝位聳肩拉	120.130/1+4×2 140/1+4×1				25	5	3200	128	93	150	
		後深蹲(窄站)	90.120/6×1 140/6×3 160/3×2				36	7	4740	132	84	190	
		小計	體重：59.80 kg				117	32	14595	125			
	94 07 12 (星期二)	下午	墊上上搏	90/3×1 120/3×2 130/3×3			22	8	2730	124	94	160	
墊上窄拉			150.160/3×1 170/3×2			12	4	1950	163	94	180/3		
頸後上挺			90.120.140/2×1 160/2-1×1				24	10	3290	137	100	170	
前深蹲			100.130.160/2×1 170/1-1×1				17	7	2450	144	100	170	
小計			體重：60.10 kg				75	29	10420	139			
94 07 13 (星期三)	上午	窄拉+膝位窄拉	90.120.150/1+4×1 170/1+3×2			23	5	3160	137	94	180		
		窄膝拉+上搏	90/3+1×2 120/3+1×3			20	5	2160	108	75	160		
		仰臥推舉	80/4×1 100/2×1 100/1×1			7	3	620	89	83	120		
		小計	體重：60.00 kg				50	13	5940	119			
	下午	箱上上搏	70.100/2×2 130/2×1 150/1×1				20	12	2645	132	100	170	
		墊上抓舉	70.90/3×1 110/3×3 120/1×1				18	8	1840	102	100	125	
		墊上寬拉分三段停+聳肩拉	120.130.140/2 × 1				6	3	760	127	100	140	
		窄提拉	30/5×1 40/5×3										
		小計	體重：59.90 kg				44	23	5245	119			

2006年杜哈亞運會舉重培訓隊選手週訓練日誌登記一覽表													
指導教練：劉榮昌 選手姓名：王信淵 級別：56 kg 級 地點：國訓舉重館 (94.07.14-07.16)													
日期	時段	項目	重量	次數	組數	總次數	總組數	總重量	平均重量	相對強度	最佳成績	備註	
94 07 14 (星期四)	下午	調整											
		小計	體重： kg										
94 07 15 (星期五)	上午	慢速寬拉	90.120.140.150/1+3x1			22	6	2990	136	100	170		
		寬拉+抓舉	90/3+1x1 100/3+1x5			24	6	2360	98	100	100		
		直抓+下蹲撐	70/1+3x3 75/1+3x1			16	4	1140	71	95	80		
		小計	體重：60.00 kg			62	16	6490	105				
94 07 15 (星期五)	下午	挺舉	70.100/2+2x2 130/2+2x5			48	14	5640	118	88	160		
		窄聳肩拉	160/2x1 170/2x3 180.190/1x1			10	6	1710	171	100	190		
		小計	體重：59.50 kg			58	20	7350	127				
94 07 16 (星期六)	上午	抓舉+支撐蹲	90/2+1x3 100/2+1x2 110/2+1x1			25	9	2590	104	100	130		
		後深蹲	90.120.150.180/2x1			10	6	1460	146	100	190		
		挺舉(技術練習)	190/1-1x1 190/1x1			20	5	2020	101	69	160		
		小計	體重：60.50 kg			55	20	6070	110				
94 07 16 (星期六)	下午	環境消毒											
		小計	體重： kg										

2006年杜哈亞運會舉重培訓隊選手週訓練日誌登記一覽表											
指導教練：劉榮昌 選手姓名：王信淵 級別：56 kg級 地點：國訓舉重館 (94.07.18-07.20)											
日期	時段	項目	重量 次數 組數	總次數	總組數	總重量	平均重量	相對強度	最佳成績	備註	
94 07 18 (星期一)	上午	不分腿高抓舉+高抓舉+膝下+膝位+高位高抓舉	70/1+1+1+1×2 80/1+1+1+1×3 90/1+1+1+1×2	35	7	2800	80	100	90		
		借力推(直膝+屈膝)+上挺+後挺	70/1+1+1+1×2 90.100/1+1+1+1×1 110/1+1+1+1×3 120/1+1+1+1×1	32	8	3020	94	100	120		
		窄連續聳監拉	90/6×1 120.150/8×1	22	3	2700	123	100	150		
		小計	體重：60.30 kg	89	18	8520	96	100			
	下午	箱上抓舉+支撐蹲	70.100/2+1×2 120/3+1×1 130/2+0 130/2+1×2 135/1+1×1 140/1-1×2	29	11	3180	110	100	140		
		箱上寬聳監拉	140.150/5×1 160/5×2	20	4	3050	153	100	160		
		後深蹲	70.100.140/3×1 170/3×2 180/3×1 190/1×1 190/2×1 200/1-1×1	22	9	3110	141	100	200		
		小計	體重：60.20 kg	71	24	9340	132	100			
94 07 19 (星期二)	下午	挺舉	100.120.140.160/1+1×1 165/1+0 170/0×2	12	7	1710	143	103	165		
		墊上窄拉	120.150.170/2×1 180/2×3	12	6	1960	163	100	180		
		抓舉(不用帶)	90/2×1 110/1×1 120/2×1 125/1×1	6	4	655	109	100	125		
		小計	體重：59.96 kg	30	17	4325	144	101			
94 07 20 (星期三)	上午	上搏+膝下+膝位+高位高上搏+深蹲+上挺	70.80.90.100110.120/1+1+1+1+1×1 130/1+1+1+1+1×2	48	8	3980	83	100	130		
		前深蹲	90.120.140/2×1 150/1×1	7	4	850	121	90	165		
		小計	體重：59.30 kg	55	12	4830	88	95			
	下午	慢速抓舉	40/5×3 50/5×1								
		墊上不分腿高抓舉	80/3×2 90/3×3 100/3×2 110/1×2	23	9	2110	92	100	110		
		墊上寬引膝+聳肩拉	120/2+1×1 130/2+1×2	9	3	1140	127	92	140		
		直膝借力推	80/3×1 110/3×2 120/3-1×1 120/2-2×1	14	5	1500	107	96	125		
		小計	體重：58.80 kg	46	17	4750	103	96			

2006年杜哈亞運會舉重培訓隊選手週訓練日誌登記一覽表													
指導教練：劉榮昌 選手姓名：王信淵 級別：56 kg 級 地點：國訓舉重館 (94.07.21-07.23)													
日期	時段	項目	重量	次數	組數	總次數	總組數	總重量	平均重量	相對強度	最佳成績	備註	
94 07 21 (星期四)	下 午		調整										
		小計	體重： kg										
94 07 22 (星期五)	上 午	輕負荷抓舉	技術訓練										
		輕負荷挺舉											
		小計	體重：59.60 kg										
94 07 23 (星期六)	下 午	抓舉+膝位抓舉	80.100.110/1+1×1 120/1+0×1 120/1+1×1 100/1+4×2			18	7	1840	102	92	130		
		寬聳肩拉	130/ 3 × 3 140 / 3 × 1			12	4	1590	133	88	160		
		窄聳肩拉	150.170.180 / 2 × 1			6	3	1000	167	95	190		
		後深蹲	90.130.160 / 3 × 1 190 / 1 × 2			11	5	1520	138	95	200		
		小計	體重：60.10 kg			47	19	5950	127	92			
94 07 23 (星期六)	上 午		調整										
		小計	體重： kg										
94 07 23 (星期六)	下 午												
		小計	體重： kg										

2006年杜哈亞運會舉重培訓隊選手週訓練日誌登記一覽表													
指導教練：劉榮昌 選手姓名：王信淵 級別：56 kg級 地點：國訓舉重館 (94.07.25-07.27)													
日期	時段	項目	重量	次數	組數	總次數	總組數	總重量	平均重量	相對強度	最佳成績	備註	
94 07 25 (星期一)	上午	前深蹲	100/2×2	130/2×3	150/2×2	19	10	2590	136	100	170		
			160/2×1	170/1×1	160/2×1								
		架上挺舉	90.120/2×2	130.140/2×1		18	10	2300	128	100	160		
			150/2×2	160/1-1×2									
		小計	體重：60.20 kg				37	20	4890	132	100		
	下午	抓舉	90/2×3	110/2×2	120/2×1	20	10	2205	110	104	130		
		寬聳肩拉(快速)	130/1×1	135/1-1×1	120/3×2	10	5	1400	140	88	170		
			130/2×1	140/2×3	150/2×1								
小計		體重： kg				30	15	3605	120	96			
94 07 26 (星期二)	下午	調整											
		小計	體重： kg										
94 07 27 (星期三)	上午	直抓+頸後推+支撐蹲	70/2+2+2×1	75.80/1+1+2×1		14	3	1080	77	100	80		
		箱上抓舉	90.120/3×1	135/2-1×1		15	6	1783	119	101	140		
			140.142.5/1-1×1	120/5×1									
		箱上寬聳肩拉	130.140.150.160/3×1		12	4	1740	145	84	190			
		小計	體重：60.70 kg				41	13	4603	112	95		
	下午	箱上上擗	70/2×3	110.140/2×2		23	11	2895	126	100	170		
			150/1×2	160.165/1×1									
			170/1-1×5										
箱上窄聳肩拉		190.210 / 3 × 1		6	2	1180	197	91	230				
	後深蹲	70.110.150.170.180/2×1		18	8	2770	154	100	200				
	小計	190/1×1	200/1-1×1	170/6×1	47	21	6845	159	97				
	體重： kg												

2006年杜哈亞運會舉重培訓隊選手週訓練日誌登記一覽表													
指導教練：劉榮昌 選手姓名：王信淵 級別：56 kg 級 地點：國訓舉重館(94.07.28-07.30)													
日期	時段	項目	重量	次數	組數	總次數	總組數	總重量	平均重量	相對強度	最佳成績	備註	
94 07 28 (星期四)	下午		調整										
		小計	體重： kg										
94 07 29 (星期五)	上午	高上搏+借力推(直膝)	90/2+1x5	110/2+1x1		29	9	3000	103	86	140		
			120/1+1x1	120/2+3x1									
			120/2+2x1										
	小計	體重：61.00 kg			29	9	3000	103	86				
下午	挺舉	80.100.120.140/1+1x2			20	10	2380	115	94	170			
		150.160/1+1x1											
	徒手抓舉	80/3x1	90.100/1x1		5	3	430	86	80	125			
	小計	體重： kg			25	13	2810	112	87				
94 07 30 (星期六)	上午		調整										
		小計	體重： kg										
	下午	挺舉	90/1+2x2	110.120.130/1+1x1		18	9	1500	83	85	165		
		140/1+1x4											
窄聳肩拉		150.160/1x1	170/1x3		7	7	850	121	100	190			
		180.190/1x1											
不分腿高抓舉+支撐蹲	70/3+1x2	80/3+1x1		12	3	880	73	72	110				
小計	體重： 60.20 kg			37	19	3230	87	86					

2006年杜哈亞運會舉重培訓隊選手週訓練日誌登記一覽表

指導教練：劉榮昌 選手姓名：王信淵 級別：56 kg級 地點：國訓舉重館 (94.08.01-08.03)

日期	時段	項目	重量	次數	組數	舉重運動員賽前調整之個案研究143					備註
						總次數	總組數	總重量	平均重量	相對強度	
94 08 01 (星期一)	上午	調整									左大腿拉傷影響訓練
		小計	體重： kg								
	下午	高上擡+上挺	70/2+2x2 100.120/1+1x2	16	6	1440	90	86	140	施予較輕負荷訓練以利腿部復健調整	
		高抓舉+支撐蹲	70/2+1x2 100/1+1x1 100/2+1x1	11	4	920	84	83	120		
		高臀中握聳肩拉	100/4x1 120/3x3	13	4	1480	114	80	150		
		後深蹲	70/3x2 100.130/3x1 130/6x2	24	6	2670	111	68	190		
		小計	體重：59.50 kg	64	0	6510	102	79			
	94 08 02 (星期二)	下午	徒手抓舉+支撐蹲	50/2+2x2 70.80/2+2x1 90/2+2x3 100/1+1x2 110/1+1x1	26	8	2300	88	88	125	
窄聳肩拉			70/2x1 90.110.130/1x1 150/1x2 160.170.180/1x1	10	9	1280	128	95	190		
前深蹲+借力推(直膝)			70.90.100/2+2x1 110/2+2x2 120/2+2x1 125/1+0x1 125/1x1	15	8	1575	105	100	125		
前深蹲+上挺			70.90.110/2+1x1 130/1x1	10	4	940	94	81	160		
小計			體重：60.50 kg	61	29	6095	100	91			
94 08 03 (星期三)	上午										
		小計	體重： kg								
	下午	後深蹲	80.100/2x1 110.130.150/1x1	7	5	750	107	79	190		
		寬聳肩拉	120.140.150/1x1	3	3	410	137	88	170		
		實力推	70/4x1	4	1	280	70	93	75		
		寬半支撐蹲	70.80/1+4x1	10	2	750	75	100	80		
		輕負荷挺舉	70/4+2x3 100/1+1x1 120/1+1x1	22	5	1900	77	72	165		
		小計	體重：61.00 kg	46	16	3890	85	88			

2006年杜哈亞運會舉重培訓隊選手週訓練日誌登記一覽表													
指導教練：劉榮昌 選手姓名：王信淵 級別：56 kg 級 地點：國訓舉重館(94.08.04-08.06)													
日期	時段	項目	重量	次數	組數	總次數	總組數	總重量	平均重量	相對強度	最佳成績	備註	
94 08 04 (星期四)	下午		調整										
		小計	體重： kg										
94 08 05 (星期五)	上午												
		小計	體重： kg										
94 08 05 (星期五)	下午	直抓+支撐蹲	70/2+2x1 80/1+1x1			6	2	440	73	100	80	腿部肌肉拉傷調整得宜今日總和成績為 295 kg 佳	
		抓舉(拉帶)	80.100/2 × 1 110/1 × 2 120.130/1x1 135/1-1x1			9	7	965	107	103	130		
		挺舉	80.100/1+1x1 120/1x1			5	3	480	96	72	165		
		窄聳肩拉	130.150.160.170.180/1x1			5	5	790	158	94	190		
		小計	體重： 61.00 kg			25	17	2675	107	92			
94 08 06 (星期六)	上午	後深蹲	70/1x1 110.140/1x2 170/1x1			7	6	740	106	89	190	今日總和成績為 295 kg 佳	
		挺舉	90/1+1x3 110.120/1+1x2 130/1+1x3 140/1+1x2			24	12	2200	117	84	165		
		窄聳肩拉	160.170.180.190/1x1			4	4	700	175	100	190		
		抓舉(拉帶)	80/1x3 110/1x1 120/1x4 125/1x1			9	9	955	106	96	130		
		寬聳肩拉	135/1x3 150/1x1			4	4	555	139	88	170		
		高上搏+借力推(直膝)	80/1+3x1 110/1+2-1+1x1			9	2	870	97	78	140		
	小計	體重： 60.50 kg			57	37	6620	116	89				
下午		調整											
	小計	體重： kg											

## 2006年杜哈亞運會舉重培訓隊選手週訓練日誌登記一覽表

指導教練：劉榮昌 選手姓名：王信淵 級別：56 kg級 地點：國訓舉重館 (94.08.08-08.10)

日期	時段	項目	重量 次數 組數	舉重運動員赛前調整之個案研究145						備註
				總次數	總組數	總重量	平均重量	相對強度	最佳成績	
94 08 08 (星期一)	下午	直抓+支撐蹲	70/2+1x2 80/1+1x2	10	4	740	74	100	80	今日抓舉成績創下今年度最佳成績 135 kg  今日總和成績為 295 kg  佳
		抓舉 (拉帶)	80.100/2x1 120/1x1 130/1x2 135/1x1 120/2x1	10	7	1115	112	103	130	
		寬聳肩拉	140/1x2 150/1x1	3	3	440	147	88	170	
		挺舉	80.100/1+1x1 120/1+1x2 130/1+1x1 140/1+1x2 150/1+1x2 160/1+1x1	20	10	2580	129	97	165	
		窄聳肩拉	170.180.190/1x1	3	3	540	180	100	190	
		直膝借力推	80/3x1 110.120/2x1 125/1x1 130/1-1x1	9	5	955	106	100	130	
		後深蹲	80.110/1x1 150/1x2 170.190/1x1	6	6	850	142	100	190	
		徒手抓舉	90.110.120/1x1	3	3	320	107	94	127.5	
		小計	體重：60.20 kg	64	41	7540	118	98		
94 08 09 (星期二)	下午	前深蹲	70/1x1 120/1x2 150.160.170/1x1 120/3x2	12	8	1510	126	100	170	
		寬拉+膝下抓舉	70/1+2x2 90/1+2x3	15	5	1230	82	75	120	
		高上搏+直膝借力推	80/1+1x2 90.100.110/1+1x1 120/1+1x2	14	7	1400	100	92	130	
		小計	體重：60.50 kg	41	20	4140	101	89		
94 08 10 (星期三)	上午	抓舉 (不用帶)	80/3x2 100.110/1x1 120/1x2 125/1x3 127.5/1x1	14	10	1433	102	100	127.5	抓舉 (不用帶) 成績創下今年度最佳成績 135 kg
		高上搏+上挺	80/1+1x1 110.120.130/1+1x2	14	7	1600	114	92	140	
		小計	體重：60.50 kg	28	17	3033	108	96		
94 08 10 (星期三)	下午	2005年東亞運培訓檢測								今日總和成績為 292 kg  佳
		直抓+支撐蹲	70/1+1x2 80/1+1x2	8	4	600	75	100	80	
		抓舉 125.127	80/1x5 100/1x2 110.120/1x1 120/1-1x1 125/1x3 127/1x1	12	12	1203	100	100	127.5	
		挺舉 155.165	80/1+1x4 110/1+1x2 120.130.140.150.155.165 / 1+1x1	24	12	2800	117	100	165	
		總和 292 kg	127+165=292							
		小計	體重：59.20 kg	44	28	4603	105	100		

2006年杜哈亞運會舉重培訓隊選手週訓練日誌登記一覽表												
指導教練：劉榮昌 選手姓名：王信淵 級別：56 kg級 地點：國訓舉重館(94.08.11-08.13)												
日期	時段	項目	重量	次數	組數	總次數	總組數	總重量	平均重量	相對強度	最佳成績	備註
94 08 11 (星期四)	下午	直膝借力推+上挺	80/3+3x5			30	5	2400	80	61	130	
		前深蹲	80/1x1 120/1x2 150/1x2			5	5	620	124	88	170	
		小計	體重：60.00 kg			35	10	3020	86	75		
94 08 12 (星期五)	上午	後深蹲	80.110.150.170/2x1 180.190/1x1 195/1x1 170/6x1			15	8	2605	174	102	190	
		窄引膝+上搏	90.120/2+1x2 140/2+1x1			15	5	1680	112	93	150	
		窄引膝+聳肩拉	160/2+1x2 170/2+1x1			9	3	1370	152	100	170	
		斜方肌	80/6x2 100/6x1			18	3	1560	87	100	100	
		小計	體重：60.20 kg			57	19	7215	127	98		
94 08 13 (星期六)	下午	寬引膝+抓舉	90/2+1x2 120/2+1x5			21	7	2340	111	98	125	
		寬引膝+聳肩拉	140/2+1x4			12	4	1680	140	100	140	
		高上搏+上挺	90/2+1x2 120/1+1x5 130/1+1x5			26	12	3040	116	93	140	
		實力推	60.70/3x2 80/1-1x1 70/5x1			12	4	850	71	100	80	
		小計	體重：60.10 kg			71	27	7910	114	98		
94 08 13 (星期六)	上午	高位抓舉(半蹲)	70.80.90.100/1+3x2			36	8	2720	76	100	100	
		高位上搏(半蹲)	90/1+3x2 110.120/1+3x1			16	4	1640	103	100	120	
		高臀窄不發力拉	120/6x1 140/6x3			24	4	3240	135	93	150	
		小計	體重：60.00 kg			76	16	7600	100	98		

2006年杜哈亞運會舉重培訓隊選手週訓練日誌登記一覽表

指導教練：劉榮昌 選手姓名：王信淵 級別：56 kg級 地點：國訓舉重館 (94.08.15-08.17)

日期	時段	項目	重量	次數	組數	舉重運動員赛前調整之個案研究147					備註	
						總次數	總組數	總重量	平均重量	相對強度		最佳成績
94 08 15 (星期一)	上午		輕負荷技術訓練									
		小計	體重：kg									
	下午	箱上發力直抓+支撐蹲	70/3+2x2	80/3+2x2		20	4	1500	75	88	90	
		箱上抓舉+支撐蹲	80.100.110/2+1x2	120/2+1x3		41	14	3283	80	101	140	
		箱上寬聳肩拉	140/3x1	160/3x3	140/15x1	27	5	3960	147	94	170	
		頸後直膝借力推	90/5x1	120/2x1	120/2-2x1	9	3	930	103	100	120	
小計	體重：60.00 kg			97	28	9673	100	96				
94 08 16 (星期二)	下午	上搏	70.120/2x2	140/2x1	150/2x3	16	8	1940	121	93	165	
		窄聳肩拉	170/2x3	180/2x1	190/2x1	10	5	1760	176	100	190	
		後深蹲	70.120/2x2	170/2x2	190/1x2	10	6	1440	144	100	190	
		小計	體重：59.80 kg			36	19	5140	143	98		
	上午	寬膝下靜停5秒+聳肩拉	70/1+2x2	120/1+1x3		14	8	1840	131	100	150	抓舉(不用帶)成績創下今年度最佳成績135 kg
高抓舉	70/2x3	100/1x5		11	8	920	84	83	120			
94 08 17 (星期三)	上午	小計	體重：60.10 kg			25	16	2760	110	92		
		箱上上搏	70/2x2	120/2x3	150/1x2	16	11	1980	124	100	175	
	下午	架上連續後挺	90/3x1	130/2x4		11	5	1310	119	100	130	
		側肌+三頭肌	25x10+10x3									
		小計	體重：59.80 kg			27	16	3290	122	100		

2006年杜哈亞運會舉重培訓隊選手週訓練日誌登記一覽表													
指導教練：劉榮昌 選手姓名：王信淵 級別：56 kg級 地點：國訓舉重館(94.08.18-08.20)													
日期	時段	項目	重量	次數	組數	總次數	總組數	總重量	平均重量	相對強度	最佳成績	備註	
94 08 18 (星期四)	下 午		調 整										
		小 計	體重： kg										
94 08 19 (星期五)	上 午		輕負荷技術訓練										
		小 計	體重： kg										
	下 午		球 類 活 動										
小 計		體重： kg											
94 08 20 (星期六)	上 午	正握高抓舉	80/1 × 3	90/ 1 × 2		5	5	420	84	90	100		
		正握上擡	80.100/1×1	110/1×3	120/1×2	7	7	750	107	92	130		
		窄聳肩拉	150.170.180.190.200 / 1 × 1			5	5	890	178	105	190		
		後深蹲	80.110 / 2 × 1	150.170 / 1× 2		8	6	1040	130	89	190		
		小 計	體重： 60.00 kg				25	23	3100	124	94		

## 2006年杜哈亞運會舉重培訓隊選手週訓練日誌登記一覽表

指導教練：劉榮昌 選手姓名：王信淵 級別：56 kg級 地點：國訓舉重館 (94.08.22-08.24)

日期	時段	項目	重量	次數	組數	舉重運動員赛前調整之個案研究149					備註	
						總次數	總組數	總重量	平均重量	相對強度		最佳成績
94 08 22 (星期一)	上午	寬引膝+抓舉+支撐蹲	90.100/2+1+1x2	110/2+1+1x3		32	8	3320	104	96	125	
		寬引膝(靜停3秒)+聳肩拉	120/2+1 × 1	130/2+1 × 3		15	5	1950	130	100	140	
		挺舉(技術)	90/2+2x2	120/1+1x3		14	3	1440	103	73	165	
		小計	體重：59.90 kg				61	16	6710	110	90	
	下午	上搏+深蹲	100.130/2+1x2	140.150/2+1x1		24	9	3210	134	97	165	
		寬聳肩+膝下高抓舉	90/1+2x2	100/1+2x4		18	6	1740	97	83	120	
		高臀寬聳肩拉	120/4x3			12	3	144	120	80	150	
小計		體重：59.50 kg				54	18	6390	118	87		
94 08 23 (星期二)	下午	抓舉+支撐蹲	100.120/2+1x2	130/1-1x1		15	6	1710	114	100	130	
		寬聳肩拉	140/3x3			9	3	1260	140	82	170	
		高上搏+上挺	100/3+1 × 3	120/3+1 × 2		22	6	2420	110	93	140	
		後深蹲振彈	70/3 × 2	90/3 × 1	120/3 × 3	21	7	2220	106	100	150	
		小計	體重：59.50 kg				67	22	7610	114	94	
94 08 24 (星期三)	上午	高抓舉(不分腿)	90/3x3	100/3x2	110/2-1x1	21	8	2070	99	92	120	
		膝位寬連續高拉	130/5x2	140/5x2		20	4	2700	135	93	150	
		挺舉	90/1+1x2	120/1+1x3		16	8	1920	120	91	165	
		小計	體重：59.80 kg				57	20	6690	117	92	
	下午	窄聳肩拉	100.130/2x2	160/2x3		18	9	2620	146	95	200	
		後深蹲	110.140/3x1	160/3x3		21	7	3210	153	89	190	
		實力推	60/3x2	70/3x3		9	3	630	70	88	80	
小計		體重：59.20 kg				48	19	6460	135	91		

2006年杜哈亞運會舉重培訓隊選手週訓練日誌登記一覽表												
指導教練：劉榮昌 選手姓名：王信淵 級別：56 kg級 地點：國訓舉重館(94.08.25-08.27)												
日期	時段	項目	重量	次數	組數	總次數	總組數	總重量	平均重量	相對強度	最佳成績	備註
94 08 25 (星期四)	下午	膝位寬拉+膝位抓舉	70.100.120/1+1x2	130/1+1-1x2	16	8	1680	105	96	135		
		膝位寬拉	150.160/1+1x1		4	2	620	155	94	170		
		挺舉	90/2+1x2	130/1+1x3	150/1+1x1	15	7	1780	119	97	165	
		後深蹲	90.130.160/2x1	180.190/1x1	8	5	1130	141	100	190		
		小計	體重：59.10 kg		53	27	6685	126	97			
94 08 26 (星期五)	上午	後半蹲	230/3x2	270/1x1	7	3	1550	221	100	270		
		實力推	75/1-1x1	75/2x1	3	2	225	75	94	80		
		高上搏+直膝借力推	80/1+2x1	100/1+2x3	12	4	1140	95	77	130		
		小計	體重：kg		22	9	2915	133	90			
		調整										
94 08 27 (星期六)	上午	休息										
		小計	體重：kg									

2006年杜哈亞運會舉重培訓隊選手週訓練日誌登記一覽表

指導教練：劉榮昌 選手姓名：王信淵 級別：56 kg 級 地點：國訓舉重館 (94.08.29-08.31)

日期	時段	項目	重量 次數 組數	舉重運動員赛前調整之個案研究15			平均重量	相對強度	最佳成績	備註
				總次數	總組數	總重量				
94 08 29 (星期一)	上午		休息							
		小計	體重：kg							
	下午	後深蹲	90.120/3x3 150/3x5 170/3x3	42	14	5660	135	89	190	
		寬聳肩拉	90/3x1 120/3x5	18	6	2070	115	71	170	
高抓舉+支撐蹲		90/2+1x2 110/1+1x1	8	3	760	95	92	120		
小計	體重：59.10 kg	68	23	8490	125	84				
94 08 30 (星期二)	下午	直抓+支撐蹲	70/1+2x2	6	2	420	70	88	80	
		寬聳肩拉+膝位抓舉	80.90.100/1+2x1 110/1+5x2 120/1+2x1 130/1+1-1x2	28	8	3010	108	100	130	
		膝位寬拉	140/1+2x2 150/1+2x1	9	3	1290	143	88	170	
		上搏+深蹲+上挺	90/1+1+1x1 120/1+1+1x2 140.150/1+1+1x1	15	5	1860	124	94	160	
		小計	體重：59.10 kg	58	18	6580	113	93		
94 08 31 (星期三)	上午		休息							
		小計	體重：kg							
	下午	後深蹲	100/3x1 140/3x4 170/3x3 180/2x1 180/2-1x1	28	10	4230	151	95	190	
		抓舉(徒手)	90/3x5 100/3x1 110/1x1 110/3	22	8	2090	95	86	127.5	
小計		體重：58.80 kg	50	18	6320	126	91			

2006年杜哈亞運會舉重培訓隊選手週訓練日誌登記一覽表													
指導教練：劉榮昌 選手姓名：王信淵 級別：56 kg級 地點：國訓舉重館(94.09.01-09.03)													
日期	時段	項目	重量	次數	組數	總次數	總組數	總重量	平均重量	相對強度	最佳成績	備註	
94 09 01 ( 星 期 四 )	下 午	窄聳肩拉	100/2	130/2x4	160/2x5	20	10	2840	142	80	200		
		小計	體重：58.50 kg				20	10	2840	142	80		
94 09 02 ( 星 期 五 )	上 午	休息											
		小計	體重：kg										
94 09 03 ( 星 期 六 )	下 午	後深蹲	100.140/3x2	170/3x3	180/2x1	23	9	3690	160	95	190		
		抓舉+支撐蹲	100/2+1	120/1+1	120/2+1x2	19	7	2100	111	92	130		
		寬聳肩拉	140/2x2	160/1x1	130/5x2	15	5	2020	135	94	170		
		小計	體重：58.30 kg				57	21	7810	137	94		
94 09 03 ( 星 期 六 )	上 午	休息											
		小計	體重：kg										

## 2006年杜哈亞運會舉重培訓隊選手週訓練日誌登記一覽表

指導教練：劉榮昌 選手姓名：王信淵 級別：56 kg 級 地點：國訓舉重館 (94.09.05—09.07)

日期	時段	項目	重量	次數	組數	舉重運動員賽前調整之個案研究153					備註	
						總次數	總組數	總重量	平均重量	相對強度		最佳成績
94 09 05 (星期 一)	上午	後深蹲	100.140.170/2x3	180.190/2x1	23	12	3400	148	105	190		
		抓舉+支撐蹲	90/2+1x3 125/1+1x1 90.110/1x2 125/1-1x1	120/1+1x2 130/1-1x2 120/1-1x4 120/1x5	34	24	3665	108	100	130		
		寬聳肩拉	140/2x3		6	3	840	140	82	170		
	小計	體重：59.80 kg		63	39	7905	125	96				
下午	挺舉	100/1+1x2 160/1+1x1	130/1+1x3 160/1+1-1x2	150/1+1x3 160/1x2	24	13	3360	140	97	165		
	窄聳肩拉	170/2x3			6	3	1020	170	85	200		
	前深蹲+借力推	90/2+2x3	110/2+1-1x1		15	4	1410	94	88	125		
	小計	體重：59.50 kg		45	20	5790	129	90				
94 09 06 (星期 二)	下午	高上搏+上挺	90.110.120/2+2x3	130/2+2x1	40	10	4360	109	93	140		
		高抓舉+膝位高抓舉	90/1+2x3	100/1+2x3	18	6	1710	95	78	130		
		高臀寬聳肩拉	120/4x4		16	4	1920	120	88	140		
	小計	體重：58.20 kg		74	20	7990	108	86				
94 09 07 (星期 三)	上午	調整										
		小計	體重：kg									
	下午	調整										
		小計	體重：kg									

2006年杜哈亞運會舉重培訓隊選手週訓練日誌登記一覽表													
指導教練：劉榮昌 選手姓名：王信淵 級別：56 kg級 地點：國訓舉重館(94.09.08-09.10)													
日期	時段	項目	重量	次數	組數	總次數	總組數	總重量	平均重量	相對強度	最佳成績	備註	
94 09 08 (星期四)	下午	挺舉	100.130/2+2x2	150/1+1x2	160/1-1x1	160/1+1x1	165/1-1x1	24	9	3085	129	100	165
		抓舉(拉帶)	100/2x2	120/2-1x1	120/1x1	120/2-1x1	125/1-1x2	11	7	1250	114	93	135
		寬聳肩拉	130.140/2x2					8	4	1080	135	82	170
		小計	體重：59.00 kg				43	20	5415	126	92		
94 09 09 (星期五)	上午	抓舉	90/3x3	110/3x2	120/3-1x1	18	6	1830	102	88	135		
		上搏+深蹲+上挺	90/1+1+3x2	120/1+1+3x3				25	5	2700	108	75	160
		窄聳肩拉	150.170/2x2	190/1x1				7	4	1170	167	95	200
		小計	體重：59.00 kg				50	15	5700	114	86		
94 09 10 (星期六)	下午	後深蹲	90.130/2x2	160/2x5	180/2x3	27	13	4100	152	90	200		
		高上搏+直膝借力推	90.100.110/1+1x1	120/1+1-1x1	110/1+1x5	110/1+3x1	22	10	2380	108	98	125	
		小計	體重：kg				49	23	6480	132	94		
		休息											
94 09 10 (星期六)	上午	小計	體重：kg										

2006年杜哈亞運會舉重培訓隊選手週訓練日誌登記一覽表

指導教練：劉榮昌 選手姓名：王信淵 級別：56 kg 級 地點：國訓舉重館 (94.09.12-09.14)

日期	時段	項目	重量	次數	組數	舉重運動員赛前調整之個案研究155					備註
						總次數	總組數	總重量	平均重量	相對強度	
94 09 12 (星期一)	上午		休息								
		小計	體重：kg								
	下午	後深蹲	100.130/3x3 160.180/3x2	24	10	4110	170	90	200		
		抓舉+支撐蹲	90.110/2+1x3 120/2+1x2	24	8	2520	105	96	125		
		寬聳肩拉	130/3x3 140/3x2	15	5	2010	134	82	170		
		架上直推+上挺	80/3+1 100/3+1x4 110/3+1x1 120/1-1+1x2	28	8	2840	101	96	125		
	小計	體重：58.90 kg	91	31	11480	126	91				
94 09 13 (星期二)	下午	挺舉	100/2+2x3 130/2+2x2 150/2+1+0 150/1+0 150/2+1 160/1-1x2 130/2+2x2	44	13	5700	130	97	165		
		窄聳肩拉	160/3x3	9	3	1440	160	80	200		
		小計	體重：kg	53	16	7140	135	89			
	調整										
94 09 14 (星期三)	上午										
		小計	體重：kg								
	下午	調整	球類活動								
		小計	體重：kg								

2006年杜哈亞運會舉重培訓隊選手週訓練日誌登記一覽表													
指導教練：劉榮昌 選手姓名：王信淵 級別：56 kg 級 地點：國訓舉重館(94.09.15-09.17)													
日期	時段	項目	重量	次數	組數	總次數	總組數	總重量	平均重量	相對強度	最佳成績	備註	
94 09 15 ( 星 期 四 )	下 午	早安+借力推	50/5+5x3	70/5+5x2		20	2	1400	70	77	90		
		後深蹲	70.100.120.140/3x2	160/3x3		33	13	4020	122	90	200		
		下午中秋晚會											
		小計	體重：58.80 kg			53	15	5420	102	84			
94 09 16 ( 星 期 五 )	上 午	休息											
		小計	體重：kg										
		調整											
94 09 17 ( 星 期 六 )	上 午	直抓+支撐蹲	70/1+1x2			4	2	280	70	88	80		
		抓舉(高拉帶)	90.100/2x1	110.120/1x1		12	10	1360	113	96	130		
			125/1 x 7-5										
		寬聳肩拉	130.135.140/2 x 1			6	3	810	135	82	170		
		抓舉(不用帶)	90/2	100.110/1x1	120/1x3-1		7	7	750	107	92	130	
		後深蹲	120.160.180/2x1	190/1	160/3		10	5	1590	159	95	200	
小計	體重：58.50 kg				39	27	4790	123	91				

2006年杜哈亞運會舉重培訓隊選手週訓練日誌登記一覽表

指導教練：劉榮昌 選手姓名：王信淵 級別：56 kg 級 地點：國訓舉重館 (94.09.19-09.21)

日期	時段	項目	重量 次數 組數	舉重運動員赛前調整之個案研究157			平均重量	相對強度	最佳成績	備註
				總次數	總組數	總重量				
94 09 19 (星期 一)	上午	窄拉	100/2x2 140/2x3 170/2x3	16	8	2260	141	85	200	
		上搏+深蹲+上挺	100/1+1+1x4 130/1+1+1x3 150/1+1+0x1 150/1+1+1x1	27	9	3270	121	100	150	
		實力推	60/5x2 60/8x1							
		小計	體重：59.20 kg	43	17	5430	126	93		
	下午	挺舉	80/2+2x2 100.130.150/1+1x2 160/1+1x1	22	9	2480	113	97	165	
		抓舉(拉帶)	100/3x2 120/1x5 125/1x1	12	8	1325	110	96	130	
		寬聳肩拉	140.150/2x1 130/3x2	10	4	1360	136	88	170	
		小計	體重：58.60 kg	44	21	5165	117	94		
94 09 20 (星期 二)	下午	前深蹲	100/3x2 130/2x2 150/1x3 150/2x1 160/1x1	16	9	2030	127	94	170	
		架上挺舉	80.90.100/3x2 110/3x3 120/1x2 130.140/1x1 150/1x2	33	15	3420	104	94	160	
		寬站抓舉	80/3x1 90/3x2 100/3x1	12	4	1080	90	90	110	
		小計	體重：57.60 kg	61	28	6420	105	93		
	調整									
94 09 21 (星期 三)	上午	小計	體重：kg							
	下午	抓舉	70/3x2 70.80.90.100.110/2x1 120/1x2 127.5/1x2 70/2x1 90/1 110/1x2 120/1x1	28	17	2585	92	98	130	
		挺舉	70/2+2 90/1+1x2 110/1+1 120/1+1x2 130/1+1x1 140/1+1x2 150/1+1x1 160/1+1x1	24	11	2780	116	97	165	
		後深蹲	90.120/2x1 150/2x2 170/2x3	14	7	2640	153	85	200	
		小計	體重：56.80 kg	82	35	7405	90	93		

2006年杜哈亞運會舉重培訓隊選手週訓練日誌登記一覽表													
指導教練：劉榮昌 選手姓名：王信淵 級別：56 kg 級 地點：國訓舉重館 (94.09.22-09.24)													
日期	時段	項目	重量	次數	組數	總次數	總組數	總重量	平均重量	相對強度	最佳成績	備註	
94 09 22 (星期四)	上午	高上搏+深蹲+ 上挺	80/2+1+2×3	90/2+1+2×3	30	6	2550	85	64	140			
		窄聳肩拉	120/2×2	150/2×3	10	5	1380	138	75	200			
		小計	體重：58.60 kg			40	11	3930	98	70			
94 09 23 (星期五)	上午		早上5點20搭車前往小港機場										
			到中正機場途經曼谷轉機飛往 杜拜。										
		小計	體重：kg										
	下午		預定當地時間下午四時抵達										下午抵達 杜拜
		參加2005年亞洲男女舉重 錦標賽											
小計		體重：kg											
94 09 24 (星期六)	下午	抓舉	70.80/1×1	90/1×2	100/1×1	8	8	770	96	92	130	賽前練習 下午 14:30   15:00	
		上搏+深蹲+ 上挺	90.120/1+1+1×2	140/1+1+1×1	150/1+1+1-x2	160/1×1	22	8	2740	124	100		150
		後深蹲	90.120/2×1	150/2×2	170/2×1	10	5	1360	136	85	200		
		小計	體重：57.50 kg			40	21	4870	122	92			

2006年杜哈亞運會舉重培訓隊選手週訓練日誌登記一覽表

指導教練：劉榮昌 選手姓名：王信淵 級別：56 kg 級 地點：國訓舉重館 (94.09.26-09.28)

日期	時段	項目	重量	次數	組數	舉重運動員赛前調整之個案研究159			平均重量	相對強度	最佳成績	備註
						總次數	總組數	總重量				
94 09 26 (星期一)	上午		2005年亞洲舉重錦標賽開幕									
		小計	體重：kg									
	下午		抓舉 125 kg (第一名)									抓舉金牌 挺舉第四名 總和銀牌
			挺舉 151 kg (第四名)									
			總和 276 kg (第二名)									
			第一名總和成績 277 kg									
小計	體重：55.50 kg											
94 09 27 (星期二)	下午	窄聳肩拉	70/2x2 120/2x3 160/1x3 160/3x2 180/2x1	21	11	2800	133	90	200	賽後練習 準備參加全 運會、東亞 運、世錦賽		
		高臀寬聳肩拉	120/3x2 130.140/3x1	12	4	1530	122	100	140			
		寬站抓舉+頸後下 蹲撐	70/2+1x2 80.90/2+1x1 100/2+1x3 100/3+1x1	25	8	2230	89	100	100			
		上搏+膝下上搏	70.100.120/1+2x2 140/1+4x1	17	7	2440	145	93	150			
		後連續蹲	70.100/6x1 120/6x3	30	5	3180	106	92	130			
		實力推	35.55/8x1 55/7x1	23	3	1105	48	86	80			
		小計	體重：kg			128	38	13285	104		94	
94 09 28 (星期三)	上午		賽後調整									
		小計	體重：kg									
	下午											
		小計	體重：kg									

2006年杜哈亞運會舉重培訓隊選手週訓練日誌登記一覽表												
指導教練：劉榮昌 選手姓名：王信淵 級別：56 kg級 地點：國訓舉重館(94.09.29-10.01)												
日期	時段	項目	重量	次數	組數	總次數	總組數	總重量	平均重量	相對強度	最佳成績	備註
94 09 29 (星期四)	上午	窄拉+上擗+深蹲	70.100/1+1+ $\times$ 2 120/1+1+1 $\times$ 1 130/1+1+1 $\times$ 3 140/1+1+1 $\times$ 1 150/1+1+1 $\times$ 2			29	11	3530	122	100	100	
		高抓舉+膝下抓舉	70/1+2 $\times$ 2 100/1+1 $\times$ 1 100/1+2 $\times$ 3 110/1+1 $\times$ 1			19	7	1740	92	100	110	
		寬聳肩拉	130/3 $\times$ 1 140/3 $\times$ 2			9	3	1230	137	88	160	
		後蹲+頸後架上挺	70.100/2+3 $\times$ 2 120/2+3 $\times$ 1 130/2+3 $\times$ 2			35	7	3600	103	87	150	
		後深蹲	160/2 $\times$ 2 180.190/1 $\times$ 1 170/6 $\times$ 1			92	28	10100	110	94		
		小計	體重：kg									
94 09 30 (星期五)	上午		賽後調整									
			大會不提供練習場地									
		小計	體重：kg									
94 10 01 (星期六)	上午		賽後調整									
			大會不提供練習場地									
		小計	體重：kg									

2006年杜哈亞運會舉重培訓隊選手週訓練日誌登記一覽表

指導教練：劉榮昌 選手姓名：王信淵 級別：56 kg 級 地點：國訓舉重館 (94.10.03-10.05)

日期	時段	項目	重量	次數	組數	舉重運動員赛前調整之個案研究161			最佳成績	備註	
						總次數	總組數	總重量			
94 10 03 (星期一)	上午		10月1日下午晚上11點多自								旅途勞累
			杜拜搭機返國途經曼谷轉機								
			回到台灣已是2日深夜								
			再轉搭遊覽車返回國訓中心								
			已是10月3日早晨六點								
		小計	體重：kg								
94 10 04 (星期二)	下午		賽後返國調整時差								
		小計	體重：kg								
94 10 05 (星期三)	上午	直抓+支撐蹲	50/3+3x2 60/3+3x4		36	6	2040	57			
		中握高臀聳肩啦	90.110/4x1 120/4x4		24	6	2720	113	86	140	
		借力推(屈膝)	90/2x2 110/2x1 120/2x6		18	9	2020	112	80	150	
		負重跳	40/8x3		24	3	960	40			
		小計	體重：60.50 kg		42	18	4740	113	83		
94 10 05 (星期三)	下午	挺舉	90/2+1x2 120/2+1x3 130/1+1x4		23	9	2660	116	79	165	
		窄聳肩拉	150/2x1 160/2x5		12	6	1900	158	80	200	
		寬頸後推+支撐蹲	80.90.100/2+1x1 110/2+1x5		24	8	2460	103			
		弓背	20.30/10x1 30/15x1		35	3	950	27			
		腹肌	10/15x3		45	3	450	10			
		小計	體重：59.80kg		35	15	4560	130	80		

2006年杜哈亞運會舉重培訓隊選手週訓練日誌登記一覽表													
指導教練：劉榮昌 選手姓名：王信淵 級別：56 kg級 地點：國訓舉重館(94.10.06-10.08)													
日期	時段	項目	重量	次數	組數	總次數	總組數	總重量	平均重量	相對強度	最佳成績	備註	
94 10 06 (星期四)	上 午	寬站抓舉	70/3x2 80/3x5 90/3x1			24	8	1890	79	90	100		
		後深蹲	90/4x1 120/4x3 130/2x3			22	7	2580	117	68	190		
		頸後下蹲撐	80/3x4 90/3x2			18	6	1500	83	90	100		
		三頭肌	20.30/10x1			20	2	500	25				
		腹肌	10/15x2			30	2	300	100				
		小計	體重：kg			64	21	6770	106	83			
94 10 07 (星期五)	上 午	上課											
		小計	體重：kg										
94 10 08 (星期六)	上 午	挺舉	100.120/2+2x3 130/1+1x3 140/1+1x2			34	11	3980	117	85	165		
		窄拉	150.160/2x2 170/2x1			10	5	1580	158	85	200		
94 10 08 (星期六)	上 午	前深蹲	100/3x1 130/3x2 150/3x3 160.170/1x1			20	8	2760	138	100	170		
		早安弓背	70/5x3 80/5x1			20	4	1450	73				
		小計	體重：kg			64	24	8320	130	90			

2006年杜哈亞運會舉重培訓隊選手週訓練日誌登記一覽表

指導教練：劉榮昌 選手姓名：王信淵 級別：56 kg 級 地點：國訓舉重館 (94.10.10-10.12)

日期	時段	項目	重量	次數	組數	舉重運動員賽前調整之個案研究163					備註			
						總次數	總組數	總重量	平均重量	相對強度		最佳成績		
94 10 10 (星期一)	上午	不分腿高抓舉	90.100/2x3	110/2x1		14	7	1360	97	100	110	負重蹲跳		
		寬竿肩拉	120.130/2x2	140 /1x2		10	6	1280	128	93	150	20kg/8x3		
		借力推(直膝)	90/2x2	100/2x1	110/2x4		14	7	1440	103	92	120	弓背 20kg/15x2	
		小計	體重：60.20 kg				38	20	4080	107	95		壓肩 10kg/20秒 x 3	
	下午	挺舉	100/2+2x2	130/1+1x3	140/1+1x2	150/1+1x2		22	9	2740	125	91	165	三角肌 45kg/5x2 腹肌 10kg/15x2
		前深蹲	130/2x1	160/2x4				10	5	1540	154	94	170	
		實力推	60/5x3	70/4x1				19	4	1180	62	88	80	
		弓背	20kg/15x2											
		小計	體重：60.00 kg				51	18	5460	107	91			
	94 10 11 (星期二)	下午	直抓+下蹲撐	60/3+2x3	70/2+2x1			19	4	1180	62			弓背
抓舉			80/2x1	100/4x6	110/1x1			27	8	2670	99	85	130	30kg/15x2
中握+膝下竿肩拉			120/1+2x3	130/1+1x3	140/1+1x1			17	7	2140	126	100	140	負重跳 20kg/8x1
實力推			60/3x1	60/5x3	70/5x1			23	5	1430	62	88	80	30kg/8x1
小計			體重：59.80 kg				67	20	6240	93	91			腹肌 10kg/15x2
94 10 12 (星期三)	上午	高抓舉+支撐蹲	80/1+2x2	90/1+2x5	100/1+2x3	110/1+2x1							弓背 30kg/10x1	
		高上搏+借力推(屈膝)	90/2+2x2	100/1+2x1	110/1+2x5	130/1+2x2								
		前深蹲	100/2x1	120/2x2	130/2x1	140.150.160/2x1								
		小計	體重：kg											
	下午		全運會賽前調整											
		小計	體重：kg											

2006年杜哈亞運會舉重培訓隊選手週訓練日誌登記一覽表													
指導教練：劉榮昌 選手姓名：王信淵 級別：56 kg級 地點：國訓舉重館(94.10.13-10.15)													
日期	時段	項目	重量	次數	組數	總次數	總組數	總重量	平均重量	相對強度	最佳成績	備註	
94 10 13 (星期四)	上午	直抓+支撐蹲	60/2+1x4	70/1+1x1		14	5	860	61				
		徒手抓舉	80/2x1	90/2x2	100/1x2	21	16	2070	99	88	125		
		徒手抓舉(寬站)	100/1x1	110/1x2		3	3	320	107	100	110		
		中握槓肩拉	120/3x1	130/3x2	140/3x2	15	5	1980	132	93	150		
		前深蹲	100.120/3x1	130/3x4		18	6	2220	123	76	170		
		小計	體重：kg			57	30	6590	116	89			
94 10 14 (星期五)	上午		全運會賽前調整										
		小計	體重：kg										
94 10 15 (星期六)	上午	抓舉	70.80/2x2	90/1x4	80/2x1	17	12	1400	82	66	125		
		挺舉	90/1+1x1	100/1+1x3		8	4	780	98	61	165		
		前深蹲	110/2x3			6	3	660	110	65	170		
		小計	體重：59.80 kg			31	19	2840	92	64			
94 10 16 (星期日)	下午		參加94年全國運動會										
		抓舉 115.125.131	70/2x2	80/2x1	90/1x3	16	13	1501	94	105	125		
		挺舉 150.160.166	100/1x2	110/1x2	115.125/1x1	26	13	3272	126	101	165		
			130/1+1x2	140/1+1x1	150.160/1+1x1								
		總和 285 kg								97	295		
		名次：第一名											
小計	體重：60.70 kg			42	26	4773	114	101					

2006年杜哈亞運會舉重培訓隊選手週訓練日誌登記一覽表

指導教練：劉榮昌 選手姓名：王信淵 級別：56 kg 級 地點：國訓舉重館 (94.10.17-10.19)

日期	時段	項目	重量 次數 組數	舉重運動員赛前調整之個案研究165			平均重量	相對強度	最佳成績	備註
				總次數	總組數	總重量				
94 10 17 (星期一)	上午	箱上中握聳肩拉	80.100.120/3x1 140/3x2 160/3x4	27	9	3660	136	94	170	賽後練習 二週後準備 參加2005 年東亞運動 會
		前深蹲	100/3x1 120/3x3 140/2x2	16	6	1940	121	82	170	
		輕抓	80/3x2 100/3x1	9	3	780	87	80	125	
		實力推	60/5x1	5	1	300	60	75	80	
		弓背	20/15x1							
		三頭肌	20/10x1							
		小計	體重：kg	57	19	6680	117	83		
94 10 18 (星期二)	下午	直抓下蹲(不發力)	50/4x3	12	3	600	50			三頭肌 20kg/20x2 腹肌 10kg/15x1 二頭肌 20kg/10x1
		抓舉(寬站不分腿)	60.70/4x2 80/3x1 90/3x3 100/3x1 110/2x1 110/3x1	28	11	2940	105	100	110	
		寬引膝上+聳肩拉	110/2+1x1 120/2+1x2 130/2+1x5	24	8	3000	125	93	140	
		借力推(直膝)	90/3x1 100/3x2 110/3x1	12	4	1200	100	92	120	
		小計	體重：kg	64	23	7140	112	95		
94 10 19 (星期三)	上午	高抓舉不分腿+支撐蹲	70.80/3+1x2 90/2+2x3 100/2+2x1 100/1+2x1 110/1+2x2	37	11	3340	90	82	110	跳箱負重 50/10x2 壓肩負重 20kgx60秒
		前深蹲	70.90.110/3x1 130/2x5	19	8	2110	111	76	170	
		弓背	20/10x1 30/10x1 40/10x1							
		腹肌	10/10x1 15/10x1							
		小計	體重：kg	56	19	5450	97	79		
	下午	挺舉	90.110/1+2x2 130/1+2x4 145/1+2x1 150/1+1x1	29	10	3495	121	91	165	
		窄聳肩拉	150/3x2 160/2x2 170.180/1x1	12	6	1890	158	100	180	
		寬頸後實力推	40/5x3 50/5x2							
		弓背	20/15x2							
		小計	體重：60.00 kg	41	16	5385	131	96		

2006年杜哈亞運會舉重培訓隊選手週訓練日誌登記一覽表													
指導教練：劉榮昌 選手姓名：王信淵 級別：56 kg級 地點：國訓舉重館(94.10.20-10.22)													
日期	時段	項目	重量	次數	組數	總次數	總組數	總重量	平均重量	相對強度	最佳成績	備註	
94 10 20 (星期四)	上午	直抓+支撐蹲	50.60/3+3x2	70/3+3x1		30	5	1740	58			弓背 30/12x1 腹肌 10/15x1	
		寬引膝+抓舉	70/3+1x2 100/2+1x4 100/3+1x2	90/2+1x3 110.120/1+1x1		41	11	3830	93	100	120		
		寬聳肩拉+膝下 聳肩拉	120/1+2x3	130/1+2x2		15	5	1860	124	93	140		
		前深蹲	70.110.130/3x1 150/2x3	140/2x2		19	8	2390	126	88	170		
		輕挺(技術)	50/4x3			12	3	600	50				
		小計	體重: kg			75	24	8080	108	94			
		94 10 21 (星期五)	上午	直抓(寬站)	50.60/4x1	70/4x3		20	5	1280	64		
徒手抓舉	70.80/3x1 110/1+1x1			90/3x4 110/2x1		27	10	2480	92	88	125		
寬拉(技術動作)	120/3x2			130/3x1 140/2x1		11	4	1390	126	100	140		
借力推(直膝)	90/3x1			100/3x3 110.120/1x1		14	6	1400	100	100	120		
小計	體重: kg					52	20	5270	101	96			
94 10 22 (星期六)	下午	高上搏+借力推 (屈膝)	70/2+2x3 110/1+2x3 130/1+1x2	100/1+2x2 120/1+1x1 140/1+1x1		35	12	3470	99	104	135	上午東亞運 授旗 弓背 30/15x2 腹肌 15/15x1	
		窄聳肩拉(直站)	150/2x2 180/2x1	160/1x1 170/1x3		10	7	1630	163	100	180		
		弓背	20/15x3			45	3	900	20				
		腹肌	10/15x2			30	2	300	10				
		小計	體重: 60.80 kg			45	19	5100	113	102			
94 10 22 (星期六)	上午	不分腿高抓舉	80.90/3x1 120/4x1	100/3x3 120/1x1(全蹲)	110/2x1	19	8	1870	98	92	120		
		架上挺舉	100.120/2x2 150.160/1x1	130/2x1 170/1x1	140/1x4	17	12	2180	128	103	165		
		前深蹲	100.120.130/2x1 150.160.170.175/1x1			10	7	1355	136	103	170		
		負重跳	50/10x2			20	2	1000	50				
		小計	體重: kg			46	27	5405	118	99			

2006年杜哈亞運會舉重培訓隊選手週訓練日誌登記一覽表

指導教練：劉榮昌 選手姓名：王信淵 級別：56 kg級 地點：國訓舉重館 (94.10.24-10.26)

日期	時段	項目	重量 次數 組數	舉重運動員赛前調整之個案研究167			平均重量	相對強度	最佳成績	備註
				總次數	總組數	總重量				
94 10 24 (星期一)	上午	直抓+下蹲支撐	60/3+3x3 70/3+3x2	30	5	1920	64			
		抓舉	80/2x1 90/2x2 100.110/1x3 120/1x2 130/4x1 130/1x1	16	13	1650	103	100	130	
		寬聳肩拉	120/2x1 130/2x3 140/2x1 150/1x1	11	6	1450	131	88	170	
		頸後上挺	50/3-5 x 3							
		小計	體重：kg	27	19	3100	115	94		
	下午	挺舉	80/2+2x2 100/1+2x3 120/1+1x4 130.140.150.165/1+1x1	33	13	3670	111	100	165	弓背 40/10 腹肌 15/15
		前深蹲	120.140.150/2x2	12	6	1640	137	86	175	負重跳(全蹲) 60/8
		徒手抓舉(正握)	70/3x4 80/2x2	16	6	1160	73	80	100	※今日試重 抓舉 130kg 挺舉 165kg
		實力推	50.60.70/5x1 80/4x1	16	4	980	61			總和 295kg 為今年度最佳成績
		小計	體重：60.10 kg	61	25	6470	106	89		
94 10 25 (星期二)	下午	高上搏+直膝借力推	90/1+2x2 100/1+1x2 110.120/1+1x3 130/1+1x2 140/4+140/1x1	26	14	2860	110	100	140	
		高位抓舉	70.90/3x2 100/2x2 110/2x1 120/2x1	20	8	1820	91	92	130	弓背 30/15 腹肌 15/15
		中握聳肩拉	120.130/3x2 140/2x2 150/2x1	18	7	2360	131	94	160	三頭肌 30/8
		寬頸後實力推	60/8x2							
		小計	體重：kg	64	29	7040	110	95		
94 10 26 (星期三)	上午	直抓下蹲撐	70/3x1 80/3x3	12	4	930	78	88	90	
		抓舉	80/2x1 90/3x2 100/2x2 110/1x1 110/2x3	19	9	1870	98	85	130	
		挺舉	100/2+1x2 120/1+2x2 130/1+1x1 140/1+1x2	18	7	2140	119	85	165	
		中握聳肩拉	140.150/3x1 160/2x3	12	5	1830	153	100	160	
		小計	體重：kg	61	25	6770	111	90		
	下午	前深蹲	70/2x2 100/2x1 130/2x2 150/3x2 160/3x1 170/1x1 180/4x1	21	10	2730	130	103	160	弓背 20/15x3 腹肌 10/20x2
		輕挺(技術)	70/1+2 x 8	24	8	1680	70	42	165	
		小計	體重：60.10 kg	45	18	4410	98	73		

2006年杜哈亞運會舉重培訓隊選手週訓練日誌登記一覽表													
指導教練：劉榮昌 選手姓名：王信淵 級別：56 kg 級 地點：國訓舉重館（94.10.27-10.29）													
日期	時段	項目	重量	次數	組數	總次數	總組數	總重量	平均重量	相對強度	最佳成績	備註	
94 10 27 (星期四)	下午	不分腿高抓舉	80/2x1	90/2x3	100/1x3	11	7	1000	91	83	120	今日上午搭機飛往澳門參加東亞運動會 下午前往澳門大學體育館練習	
		高上搏上挺	80/1+1x1	100.110/1+1x2	120/1+1x1	16	8	1760	110	93	140		
		中握聳肩拉	140/2x1	150/2x2		6	3	880	91	83	160		
		小計	體重：kg			33	18	3640	110	89			
94 10 28 (星期五)	上午		賽前調整										
		小計	體重：kg										
94 10 29 (星期六)	下午	抓舉	70/2x3	70/1x3		9	6	630	70	54	130	今日2005年東亞運動會開幕典禮	
		挺舉	70/1+1x3	100/1+1x3		12	6	1020	85	61	165		
		前深蹲	70/3x1	100/3x3		12	4	1110	93	57	175		
		小計	體重：kg			33	16	2760	84	57			
94 10 30 (星期日)	上午	抓舉	125	<del>130</del>	130							東亞運比賽男子56.62級比賽	
		挺舉	161	166	169 (破全國紀錄)								
		總和	299 (破全國紀錄)										
		名次	第二名(銀牌)										
		參賽級別	62 kg 級										
		小計	體重：kg										

2006年杜哈亞運會舉重培訓隊選手週訓練日誌登記一覽表

指導教練：劉榮昌 選手姓名：王信淵 級別：56 kg 級 地點：國訓舉重館 (94.10.31-11.02)

日期	時段	項目	重量	次數	組數	舉重運動員赛前調整之個案研究169					備註	
						總次數	總組數	總重量	平均重量	相對強度		最佳成績
94 10 31 (星期一)	上午	寬站抓舉	70. 80. 90/2x1	100/1x3		9	6	780	87	91	110	賽後練習 準備一週後 參加 2005 年世界舉重 錦標賽
		高上搏+直膝借力推	80. 90/1+1x1	100/1+1x3		14	7	1380	99	85	130	
		中握槳肩拉	120/3x3			9	3	1080	120	75	160	
		寬頸後推+早安弓背	40/5+15x2	50/5+15x1								
		腹肌	10/15x2									
		小計	體重：60.50 kg				32	16	3240	101	84	
94 11 01 (星期二)	上午	不分腿高抓舉	70/2x2	80/2x1	90/2x3	23	14	2160	94	100	120	
		中握槳肩拉	120. 130/2x1	140. 150/2x2		12	6	1660	138	94	160	
		前深蹲	70. 90/2x1	110/2x2		20	10	2380	119	80	175	
		實力推	50. 60/5x2									
		小計	體重：kg				55	30	6200	113	91	
94 11 02 (星期三)	下午	窄槳肩拉	70. 120/2x3	140/2x2	150/2x4	26	14	3230	124	85	200	
		前深蹲	70. 120/3x2	140/3x1	150/3x5	30	10	3810	127	86	175	
		直膝借力推	70/2x3	90/2x1	100/2x3	20	10	1880	94	92	130	
		早安弓背	40. 50/15x1									
		腹肌	10/15x2									
		倒立	60 秒									
		小計	體重：60.80 kg				76	34	8920	117	88	

2006年杜哈亞運會舉重培訓隊選手週訓練日誌登記一覽表												
指導教練：劉榮昌 選手姓名：王信淵 級別：56 kg 級 地點：國訓舉重館 (94.11.03-11.04)												
日期	時段	項目	重量	次數	組數	總次數	總組數	總重量	平均重量	相對強度	最佳成績	備註
94 11 03 (星期四)	上午	寬下蹲抓	60.70/4x2			16	4	1040	65			
		抓舉+膝下抓舉	70.90/1+1x2 100/1+1x3 110/1+1x2			18	9	1680	93	92	120	
		挺舉	90/2+1x2 110/1+1x1 120/1+1x3 140/1+1x4 150/1+1x1			24	9	2900	121	89	169	
		實力推	60/5x2 70/5x1			15	3	950	63			
		小計	體重：61.10 kg			42	18	4580	109	91		
94 11 04 (星期五)	上午		提前搭機返國準備於11月06日									
			前往卡達參加2005年世界舉重錦標賽									
		小計	體重：kg									
94 11 05 (星期六)	上午											
		小計	體重：kg									

2006年杜哈亞運會舉重培訓隊選手週訓練日誌登記一覽表

指導教練：劉榮昌 選手姓名：王信淵 級別：56 kg 級 地點：國訓舉重館 (94.11.07-11.09)

日期	時段	項目	重量	次數	組數	舉重運動員赛前調整之個案研究171			最佳成績	備註
						總次數	總組數	總重量		
94 11 07 (星期一)	上午		11月06日搭機前往卡達參加2005年世界舉重錦標賽							
			11月07日上午抵達							
		小計	體重：kg							
94 11 08 (星期二)	下午		領隊技術會議							
		小計	體重：kg							
94 11 09 (星期三)	下午	參賽級別	56 kg 級							
		抓舉	122	125	<del>126</del>	(銅牌)				
		挺舉	153	<del>156</del>	156	(金牌)				
		總和	281 (金牌)							
		小計	體重：55.70 kg							