

國立臺灣體育大學圖書館剪輯資料

分類 世運會 來源 自由時報 日期 98.7.28 版面 三十版

E10 英雄榜
2009年7月28日 / 星期二

世運會紀錄
The World Games 2009 Kaohsiung

自由時報

健力小檔案

健力比賽分蹲舉、臥舉、硬舉3種，將所舉起的重量加總決定名次。

- 蹲舉：**把槓鈴扛在肩上，屈膝動作只限一次，雙膝未直立即判失格。
- 臥舉：**橫躺在凳上，肩髖須與臥舉凳平面接觸，比賽中若槓鈴偏垂，或背部觸碰到臥舉凳就算失敗。
- 硬舉：**槓鈴水平橫向置於腳前，舉離地後，選手挺直身體雙膝鎖緊，肩膀往後挺直，才算成功。

世界運動會前，陳葦綾賽前根本沒練過健力，照樣3破世界紀錄拿金牌。去年北京奧運舉重銅牌國手陳葦綾，今年在世運會蹲舉、硬舉及總和三破世界，並以加權668.27分勇奪女子輕量級金牌。既然沒練，怎能突破世界障礙輕鬆摘金，舉重國家教練張嘉民說：「舉重需要的是瞬間爆發力，陳葦綾雖然沒練健力，卻有練舉重，強度沒中斷，加上她是力量型選手，一切都在掌握中。」

陳葦綾在第一項蹲舉的第二次試舉，就挺起200.5公斤，改寫俄羅斯選手拉菲娜(Olesia Lafina)在2003年所締造的200公斤世界紀錄，接著再把紀錄推高，以207.5公斤作收，奠定勝利基石。面對不拿手的臥舉，陳葦綾只求穩紮穩打，以92.5公斤持平完成，最後一項硬舉，她再展神力，以195公斤大幅刷新自己所保持的185公斤世界紀錄，三項總和共495公斤，打破同場日本名將福島友佳子所保有的468.5公斤世界紀錄，如今她共保有5項世界紀錄。

比賽結束後，陳葦綾翻閱了一下私藏的「葵花寶典」，她滿意地說：「很好，目標完成率100%。」她強調，每一個選手都有一個筆記本，詳細記載每次比賽設定的目標與完成度，今年世運會結束後，她可以很驕傲地說：「我都辦到了。」

攤開滿手都是破皮的雙手，陳葦綾毫不在乎地說：「破皮一點都不重要，每個選手站在舞台上，唯一的工作，就是要把槓鈴給舉起來，那種痛，算不了什麼啦。」

(記者龍柏安)

陳葦綾成績表

蹲舉	臥舉	硬舉	總和(公斤)	加權	獎牌
207.5	92.5	195	495	668.27	金



陳葦綾 金天神力

陳葦綾賽前根本沒練過健力，照樣3破世界紀錄拿下金牌。

陳葦綾小檔案

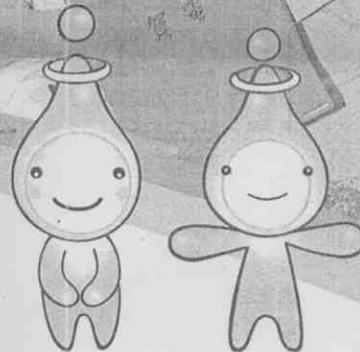
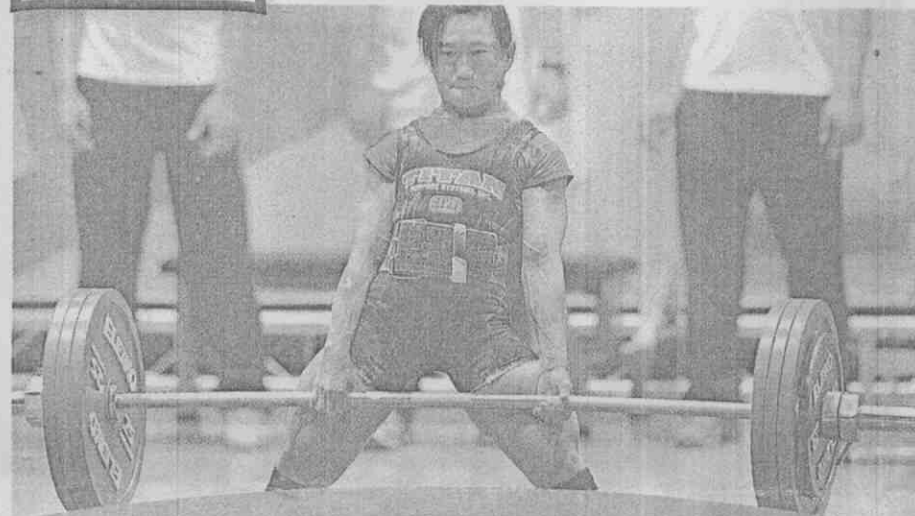
- 生日：1982.1.4
- 身高：150公分
- 體重：46公斤
- 星座：魔羯座
- 綽號：超人
- 出生地：台南市

國際賽成績：

- 2008年北京奧運女子48公斤量級銅牌
- 2005年世界運動會健力銅牌
- 2003年亞洲舉重錦標賽第4

陳葦綾保有世界紀錄一覽表

量級	項目	重量(公斤)	時間地點
44公斤級	蹲舉	171.5	2005.5.27芬蘭
44公斤級	硬舉	175	2003.5.23芝加哥
48公斤級	蹲舉	207.5	2009.7.25高雄
48公斤級	硬舉	195	2009.7.25高雄
48公斤級	總和	495	2009.7.25高雄



擺脫傷勢 張雅雯開銅樂會

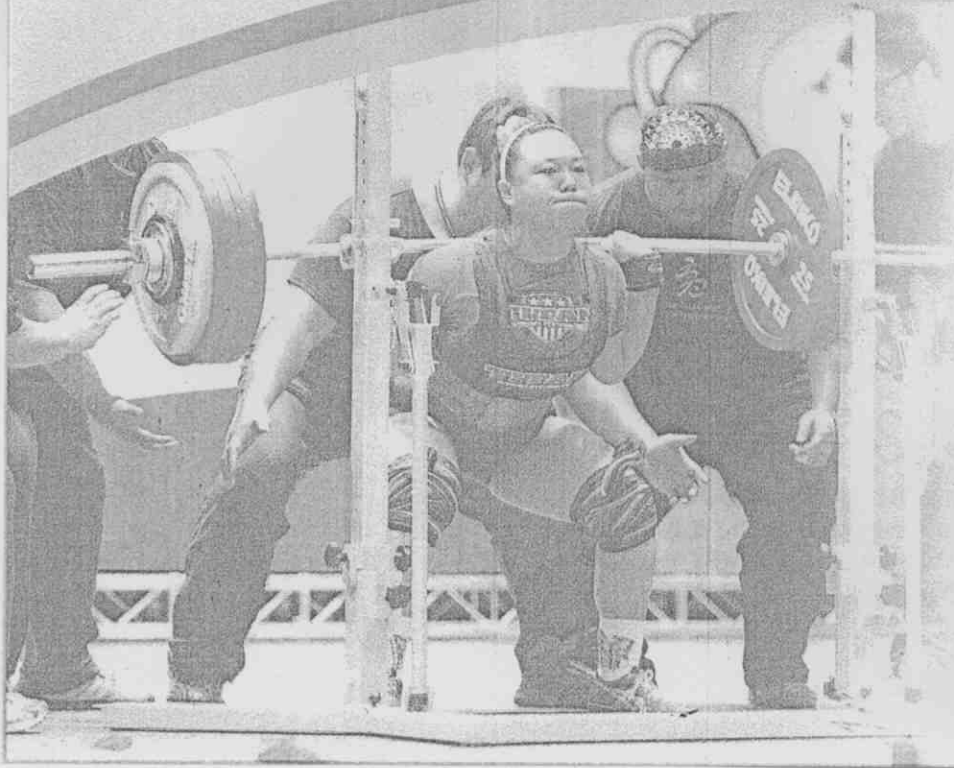
緊張刺激的相互拉鋸，無情啃噬著張雅雯的心情，當她在硬舉第二把成功挺起220公斤，臉上緊繃的肌肉，終於獲得釋放，就算沒有銀牌，她也心滿意足了。

我國健力女將張雅雯，在這次世運超重量級比賽中，以總和622.5公斤、加權548.48分拿下一銅，回憶起比賽經過，她笑說：「太刺激了，排名一路在2到4名之間跳動，心臟若不夠強，大概早就撐不下去了。」

曾是2007、08世界錦標賽銀牌的張雅雯，這次賽前雖設定要奪牌的目標，不過站上了舞台，連她自己都沒把握：「我全身都是傷，沒法以最佳水準出賽，加上拿手蹲舉第三把把267.5公斤竟然失敗，更打擊了我的信心。」

所幸蹲舉的失誤，她在臥舉連本帶利討了回來，140公斤是她比賽生涯推最好的一把，最後登場的硬舉，她在第二次試舉就征服220公斤，確保銅牌到手。

(記者龍柏安)



深受傷勢影響的張雅雯，奮力一舉拿下得來不易的銅牌。

張雅雯成績表

蹲舉	臥舉	硬舉	總和(公斤)	加權	獎牌
262.5	140	220	622.5	548.48	銅