

## 國立台灣體育學院圖書館剪輯資料

分類 亞運 來源 民生報 日期 831018 版面 四版

擇別廣島期特明天會更4813-7

舉重

## 加強重訓 挺舉才能突破

大陸苦練有成 爆發力及勁道可觀

特派記者 宮泰順／特稿

●亞運舉重賽，中華女子隊獲得三銀一銅，比上屆進步，男子獲得一銅維持上屆成績，總體表現差強人意，不過本屆出現許多新興勢力，如女子組的泰國、印度，男子組的中亞五國，都很值得警惕。

女子組大陸隊一枝獨秀，打破

十九項世界紀錄，包辦九面金牌。中華隊選手比起大陸選手，在身材方面毫不遜色，但在爆發力和勁道方面，就遠遠不如。大陸隊教練韓貴華指出，大陸選手能有



←陳淑枝抓舉以一〇七點五公斤平世界紀錄。

特派記者  
鍾堂榮/  
廣島傳真

今天的輝煌成績，主要是成天苦練，加上注意飲食調養，台灣選手練得似乎太少。

男子組雖有中亞國家加入，大陸隊仍能獲得四金五銀一銅成績超越上屆，未受到中亞國家的強力衝擊。大陸隊教練團指出，台北隊獎金多、誘因夠，但訓練不夠，一樣是中國人，要想成績好，只有苦練。

中華隊選手抓舉技巧不錯，但挺舉成績不佳。大陸教練韓貴華指出，中華隊選手重量訓練不夠，以致腿部肌力、手臂肌力和爆發力不夠，挺舉就無法和其他國家選手相比。

這次泰國女子隊賽前赴大陸上海集訓四個月苦練，居然獎牌和中華隊戰成平手，尤其是第一級選手王吉麗還打破一項世界紀錄，單是抓舉成績比去年亞洲賽進步十公斤，進步幅度很大，主要是接受大陸的訓練方式和苦練值得中華隊學習。

中華隊男女選手共打破十七項全國紀錄，並有兩項平世界紀錄及兩項平全國紀錄，成績算是輝煌。不過今後舉重協會應加強選手的重量訓練，特別是找一些可造之材，解決選手的學業、生活問題，讓選手能安心、長期的訓練，維持成長進步，才能在下奪更多的獎牌。

