



舉重雙星★早該摘金

大陸魔鬼教練張嘉民惜才 以「相見恨晚」形容王信淵、楊景翊出眾資質

記者李一中專題報導
擔任台灣舉重培訓隊客座教練近1年，大陸籍客座教練張嘉民，以「相見恨晚」形容他對王信淵和楊景翊惜才之情。

據教練林敬能轉述，張嘉民認為「以這兩位選手的條件和資質，在大陸早就被培養成奧運金牌選手」。

張嘉民在大陸舉重界以治軍嚴謹

著名，調教出許多世錦賽和奧運金牌選手，博得「金牌魔鬼教練」的美稱。他在2002年受聘擔任泰國舉重隊總教練，只花不到兩年時間，就率隊在雅典奧運摘得兩面女子舉重金牌，獲得泰國皇室致贈最高榮譽的勳章。

「大陸體壇將他的威脅指數列為五顆星。」和張嘉民認識多年的林敬能表示，張嘉民的眼光精準，被他點名條件和資質不錯的選手，經過有系統的訓練後都出人頭地，「

大陸體壇將授外教練水準分為5級，張嘉民是最具威脅性的5顆星，美國女排總教練郎平只有3顆星」。

張嘉民在去年7月受聘擔任培訓隊的客座教練，實際上是負責培訓隊的全部訓練計畫，他就私下向林敬能表示，王信淵和楊景翊的條件和資質相當好，是難得一見的舉重好料，在大陸早就被譽為奧運金牌選手，「沒想到他們到現在都沒拿過奧運獎牌」。

林敬能轉述張嘉民對王信淵和楊景翊的評價是，王信淵的舉重技巧和爆

發力都相當好，但下盤的訓練量不夠，因此在海南島集訓時特別加強他的下盤訓練。至於楊景翊肌肉超乎常人，但舉重技巧仍有地方需要調整。

台灣選手 抗壓力不足

此外，張嘉民還指出台灣選手的抗壓力不足，每逢重大比賽時，都無法舉出自己的最佳成績。針對這一點，他幾乎每天都和選手精神訓話，希望選手的腦袋淨空，不要被外在的雜念干擾。

魔鬼集訓8個月 兩人良性競爭

楊景翊再度入選北京奧運舉重中華代表隊，近況極佳的他，有可能是本屆大黑馬。

本報資料照片

「舉重雙星」王信淵和楊景翊歷經8個月的魔鬼集訓後，心理素質和技巧都已調整到巔峰，有機會在北京奧運為台灣拿下奧運史上的第4面舉重獎牌。

舉重一直是台灣在奧運的強項，這次在北京奧運派出5位舉重選手（3男2女）參賽，男子56公斤級的王信淵和楊景翊是希望所寄。據了解，兩人最近練習成績都達到280公斤以上。

32歲的「小巨人」王信淵第4度向奧運挑戰，4年前雅典奧運滿懷奪牌希望的他，最後因左腳抽筋被迫棄賽，至今仍是他心中的痛，也一度讓他萌生退意。但在也是舉重選手出身的太太陳美娟苦勸下，重新燃起他的奧運奪牌夢。

綽號「小P」的楊景翊比王信淵小5歲，從2000年雪梨奧運首度參賽至

今，也是第3度向奧運叩關。他的知名度雖然不若王信淵響亮，但爆發力和潛能深受讚賞，最近幾次練習的成績也超出預期，教練團認為他有成為「大黑馬」的可能。

王信淵前兩次奧運都是聘請俄羅斯教練個別指導，這次則是隨舉重培訓隊從去年12月赴大陸海南島移地訓練，並由有「金牌魔鬼教練」之稱的大陸籍客座教練張嘉民執教。他說：「這8個月的魔鬼集訓真的很累，但看到自己成績一直飆升，一切辛苦都是值得的。」

「除了訓練嚴格外，兩人彼此良性競爭，也是成績精進的主因。」陪選手一起熬過魔鬼式集訓的舉重代表隊教練林敬能表示

，王信淵和楊景翊的個性都不服輸，兩人在練習時都不想輸給對方，也驅使他們不斷地自我惕厲。

王信淵和楊景翊在男子56公斤級，從國內舞台一直較勁到奧運殿堂，卻絲毫不影響兩人私交。脾氣隨和的景翊就說：「我和信淵學長雖然是競爭

對手，但私底下相知相許、無話不談，信淵學長經常會把比賽經驗和技巧傳授給我。」

↓北京奧運中華舉重隊王信淵只要發揮水準，有機會奪下獎牌。

本報資料照片

「台灣雙星」與運、亞運、世錦賽的成績

王信淵		楊景翊	
第9	1996奧運	—	—
第3	1997世錦賽	—	—
第2	1998亞運	第5	第5
第3	1999世錦賽	第9	第9
第4	2000奧運	第8	第8
第2	2001世錦賽	—	—
第2	2002亞運	第2	第2
第4	2002世錦賽	第2	第2
第5	2003世錦賽	第8	第8
沒成績 (3舉失敗)	2004奧運	沒成績 (3舉失敗)	沒成績 (3舉失敗)
第1	2005世錦賽	—	—
第5	2006世錦賽	—	—
第6	2007亞運	—	—

男子56公斤級 群雄並起

保持水準 285公斤有機會

奧運國手小檔案

王信淵

身高：157公分 體重：56公斤
生日：1976/6/23 星座：巨蟹座
出生地：高雄縣
綽號：淵仔，小巨人
最愛吃的東西：擔仔麵，珍珠奶茶
自我期許：不畏挫折，完成美夢
家人祝福：老婆要我平常心應戰，她和7歲兒子為我加油打氣

國際賽最佳成績：2005年世錦賽金牌
最難忘比賽：2004年雅典奧運腳踏車賽



製表／李一中

奧運國手小檔案

楊景斌

身高：158公分 體重：58公斤
生日：1981年5月15日 星座：金牛座
出生地：台南縣
綽號：小P(個子小小，表情臭屁)
最愛吃的東西：炒米粉
自我期許：為10個月大的女兒而戰
家人祝福：老婆要我不會給自己太大壓力，平常心面對奧運

國際賽最佳成績：2002年世錦賽第2名
最難忘比賽：2002年世錦賽抓、挺舉都在第3次試舉才成功



製表／李一中

奧運國手小檔案

盧映綺

身高：157公分 體重：64公斤
生日：1985/4/6 星座：牡羊座
出生地：屏東縣
綽號：大陸妹
最愛吃的東西：蚵仔煎
自我期許：把最好成績舉出來，其他就

家人祝福：媽媽鼓勵我要全力以赴，為國爭光
最佳成績：民國94年全運會第1名
最難忘比賽：今年5月底奧運選拔賽突破自己最佳成績



製表／李一中

奧運國手小檔案

楊勝雄

身高：158公分 體重：64公斤
生日：1983/6/1 星座：雙子座
出生地：台南市
綽號：雄仔
最愛吃的東西：夜市小吃都愛
自我期許：全力以赴，把每一場比賽都當成我的最後一戰

家人祝福：媽媽要我心情放鬆，把應有實力發揮出來，就無怨無悔

國際賽最佳成績：2004年雅典奧運第9名
最難忘比賽：2005年世錦賽因身體狀況欠佳未舉出應有水準



製表／李一中

奧運國手小檔案

陳葦綾

身高：150公分 體重：48公斤
生日：1982/1/4 星座：魔羯座
出生地：台南市
綽號：超人
最愛吃的東西：蚵仔煎
自我期許：吃得苦中苦，等待開花結果
家人祝福：媽媽鼓勵我盡力而為，但不

要把身體累壞
國際賽最佳成績：2003年亞錦賽第4名
最難忘比賽：2004年雅典奧運前練到左腿麻痺



製表／李一中

少了土耳其「神童」穆特魯，中國隊也放棄「奪金雙保險」的策略，使得北京奧運男子舉重56公斤級，成為群雄並起的局面。台灣「雙星」王信淵和楊景斌若能舉出集訓時的水準，或有奪牌甚至爭金的可能。

奧運男子56公斤級的戰況瞬息萬變，先是衛冕的穆特魯在7月初因狀況不佳放棄4連霸，接著原本打算派出「奪金雙保險」李爭和龍清泉的中國隊，日前決定只派出18歲的龍清泉應戰。

最新消息顯示，龍清泉在今年4月的奧運選拔賽中舉出292公斤，擊退李爭，是目前實力最突出的選手。另外，在亞運披銀的越南黃英俊，去年世錦賽奪金的北韓車今哲，以及古巴阿維里茲和印尼伊拉萬·艾克都有285公斤的實力。

王信淵和楊景斌最近兩年在國際賽的成績不佳

，但自從去年底到海南島移地訓練，並接受「金牌魔鬼教練」張嘉民的指導後，最近幾次的練習都在280公斤以上，甚至可以達到285公斤，有奪牌機會。

國際總在2005年將以往每2.5公斤為起跳單位，修改為每1公斤為起跳單位後，比賽的競爭性更強，尤其是較輕量級的輸贏都在1、2公斤左右。舉重培訓隊教練林敬能就語露玄機地說：「56公斤級有得拼，大家拭目以待吧。」

此外，參加男子62公斤級的我國選手楊勝雄，最近練習時舉出300公斤，也有希望擠進前8名。

奪牌難度高

陳葦綾、盧映綺 拚一口氣

雖然奪牌希望不大，但兩位女子舉重選手陳葦綾及盧映綺在赴海南島移地訓練時都很拚，陳葦綾還進步了18公斤。

台灣女子舉重在2000年雪梨奧運奪得郭邦合拿下1銀1銅後，近幾年的表現每下愈況，這次北京奧運派出48公斤級陳葦綾、63公斤級盧映綺參賽，一般預料奪牌的可能性微乎其微。

「兩位女選手訓練時拚得很凶，但奪牌難度很高。」舉重培訓隊教練林敬能指出，短短8年台灣女子舉重的實力大幅下滑，「陳葦綾和盧映綺的移地訓練成效雖然不錯，但很難和世界頂尖選手抗衡」。

綽號「女超人」的陳葦綾好勝心很強，4年前雅典奧運時曾因壓力過大失眠，一度造成左半臉顏面麻痺，最後只拿下第11名。這次捲土重來，在海南島集訓時練得很勤，加上客座教練張嘉民修正她的動作，成績大幅進步18公斤。

首度參加奧運的盧映綺，在張嘉民的建議下，從原本的69公斤級改練63公斤級，成績精進不少。她哪著嘴說：「在海南島苦練8個月，連飲食都被控制，真的很辛苦，我一定要在奧運把練習成績舉出來。」

