

韋綾變力化巧勁 激將法煉銅

廖德修／北京報導

舉重是力量加技術的結合，光是力氣大沒有技術，就像練武沒打通任督二脈，永遠只是二流角色。昨天在女子舉重四十八公斤級奪得銅牌的陳韋綾，自我分析指出：「我就是屬於力氣大的選手，過去不講技術，常常關門苦練，結果成績沒進步，還弄得一身傷。」

教練張嘉民曾批評陳韋綾是「世界上動作數一數二爛的舉重選手」，就是指她技術水平太差。不過這並非認為她朽木不可雕，而是點醒她要針對缺點改進。陳韋綾說，張教練應該是用「激將法」，所以在教練生氣不理她的這段期間裡，她並沒自暴自棄；反而在旁偷看偷學，讓教練感覺到她是認真在改進缺點。

教練毒舌 激勵偷看偷學

以前陳韋綾的抓舉成績不過七十幾公斤，挺舉因側重力量，可以達到一百公斤左右。而經過技術改進之後，北京奧運前她的抓舉成績已進步到八十九公斤，挺舉則可達到一二二公斤的水準，兩者相加就已突破二百公斤，爭奪奧運金牌誠然力有未逮，但拿下一面銀牌卻很有機會。

陳韋綾說，目前的成就是靠自己的「力量」加上張嘉民教練的「技術」所致。而力量是根本，有它才有進步的空間。她自認整套比賽動作還不完全成熟，未來尚有很大的進步空間。因此只要技術能夠再提升，配合自己最有把握的力量，成績都不是問題。

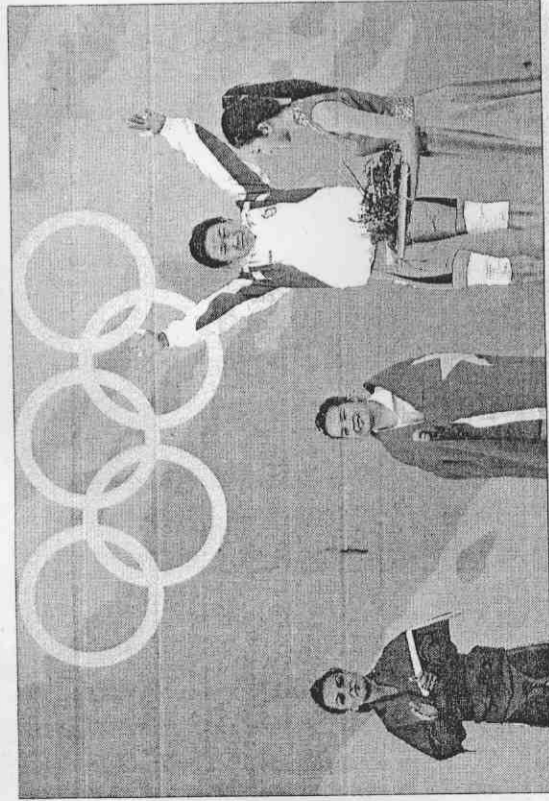
師徒齊心 毫不怯場拼搏

此外，陳韋綾又覺得，力量、技術之外，還要有信心，這一點是張嘉民教練另一個優點。比賽時看到他站在一旁就安心了，像昨天滿場觀眾為她加油她卻置若罔聞；因為耳朵是用來接收教練指令，身體則是用來執行任務，這份信心則來自彼此間完全信賴關係。

男子雙保險 今趁勝追擊

廖德修／北京報導

女子舉重選手陳韋綾在四十八公斤級奪銅後，給予舉重隊莫大的信心。今晚七時登場的男子舉重第一級（五十六公斤級）A組，我國奪牌「雙保險」王信淵、楊景翔也將上陣。前者是奧運「四朝元老」的最後一搏；後者年輕力壯，據說狀況猶在一覽拜之上。



女子舉重陳韋綾（右二）9日摘下銅牌，這也是中華隊京奧首面獎牌。（中央社）

陳韋綾 再撐1秒就能銀

廖德修／北京報導

以抓舉八十四公斤破全國紀錄後，陳韋綾在挺舉時繼續挑戰練習時未曾舉起過的一一五公斤，差一點能奪下銀牌。可惜最後沒能撐住，不肯放棄的陳韋綾最後還被槓鈴拖倒在地；她躺在地上徒呼負負，成為中華代表團昨天最令人動容的一幕，賽後自己也扼腕的說：「再撐一秒鐘就好了！」

成功，我有點生氣。」陳韋綾賽後說：「挺舉是我的強項，雖然最後一把一一五公斤練習時未曾舉起過，但我很有信心。從地上拉起槓鈴時還算輕鬆，但舉起來卻支撐不住，身體一直發抖。我告訴自己『死也不能放手』，於是人就跟著摔倒，腳也被壓到受傷。真的好氣！我可以做得更好才是。」

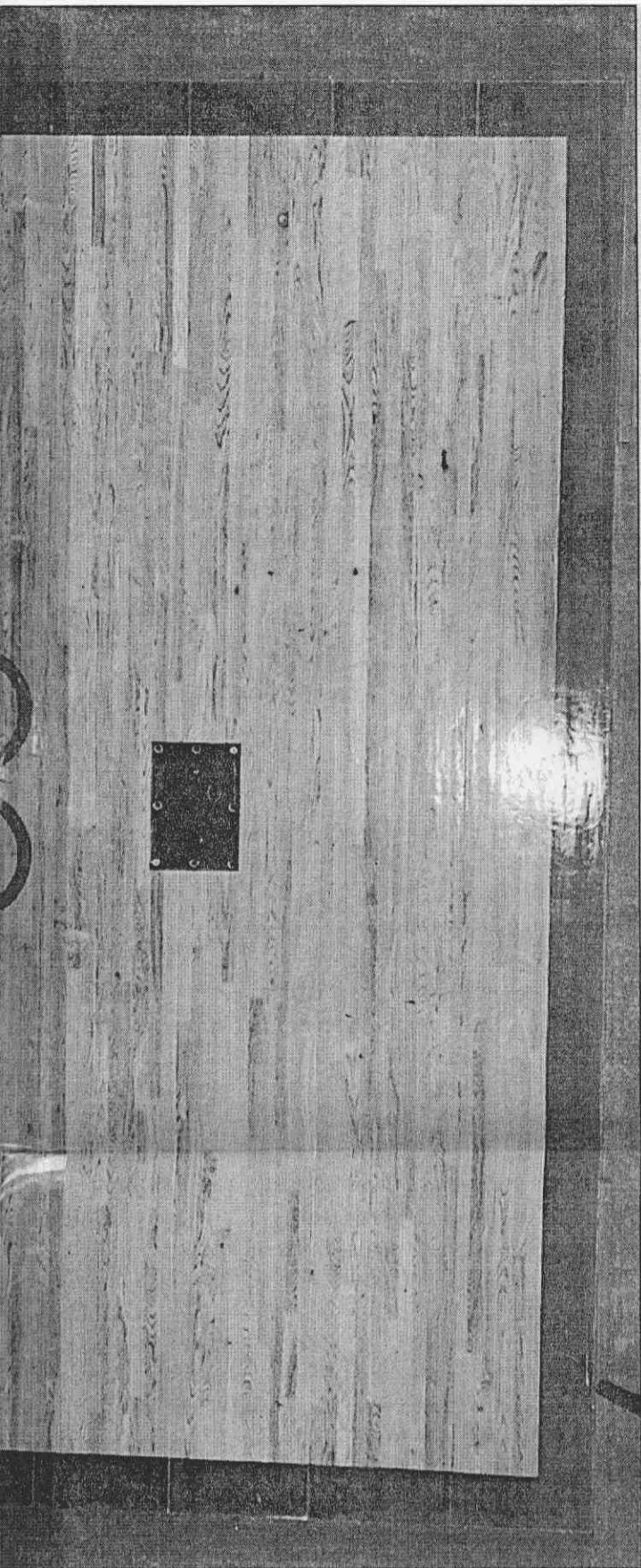
中國女將陳韋綾以雙破奧運紀錄的總和二二二公斤的紀錄奪金，陳韋綾還有段差距，但在這「最後一舉」之前，她知道銀牌還有機會。

厄茲坎抓舉八十四公斤，挺舉則是一一公斤，陳韋綾第二次試舉達到一二二公斤，第三次舉起一一五就能扯平厄茲坎，並靠體重較輕的優勢奪銀，即使最後受傷也不肯放手，鬥志與精神都

「抓舉時太緊張，只有第一次令人動容。」



新帥有料 台灣力士回魂



奮戰到底

▲中華台北選手陳章綾挺舉戰銀牌時功虧一簣，倒臥在場邊，最後以196公斤的總成績獲得銅牌。(新華社)

改名苦練 B咖出運

廖德修／人物側寫

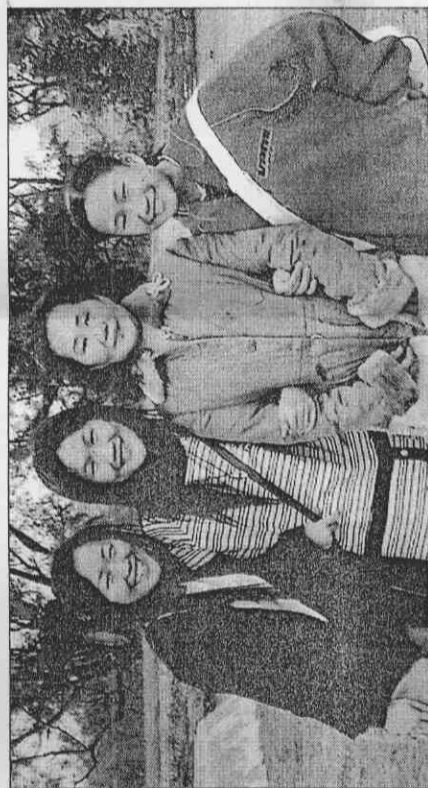
陳章綾原名陳春如，幾年前舉重界女選手們流行「改名風」，由於算命先生說她的姓名筆畫不太好，於是她也和許多隊友一樣順勢把「春如」改成「章綾」。只不過改名後運氣似乎也沒轉好，賽場上的成績一直載浮載沉，在舉重界只能算是個「B咖」而已。

近幾年在女子舉重四十八公斤級這一塊，陳章綾一直被隊友陳淑彬壓得動彈不得，很少人會注意到她的存在。直到去年清邁世界錦標賽後，陳章綾遇到中國籍教練張嘉民才算真的「出運」了。經過張嘉民的調教後，陳章綾進步神速，十月分的全運會就擊敗產後復出的陳淑彬，首次勇奪全國性大比賽金牌，總算擺脫了後者的陰影。

今年陳章綾保持穩定，順利蟬聯奧運國手榮銜。出國前張嘉民告訴她有奪牌希望，使她像看到一線曙光，下定決心苦練再苦練，只因她相信教練的眼光不會錯。

如今陳章綾是我國第四位奪得奧運獎牌的舉重選手、第二位奪牌女將，從昨天起體育史上一定會屬於她的一頁。

觀戰媽媽樂 盼她攻情場



▲陳章綾全家福，左起為二姊陳麗年、大姊陳麗君、母親吳曉霖、陳章綾。(黃文博攝)

黃文博／台南報導

「章綾會獲得銅牌！」陳媽媽吳曉霖一邊看電視一邊替女兒紀錄成績，比賽完，大會還沒公布成績前，她已在電視機前興奮地尖叫了；看到女兒名揚奧運，陳媽媽除了替她高興外，最大的願望就是，希望她趕快交個男朋友、結婚生小孩。

昨天在北京奧運第二天，就代表中華隊獲得我國第一面獎牌的陳章綾，在家排行老二，還有兩位姊姊都已經結婚生子了。陳章綾兩歲時，父親就過世了，媽媽吳曉霖是獨自在台南市健康路的三星大樓內夜市做小生意，養活陳家三位姊妹。

吳曉霖說，章綾從小就對體育有興趣，就讀大成國中時，原本練田徑，在國中二年級時，碰上名教練廖志明，認為章綾有舉重的天分，從那時候開始，就與舉重結緣。媽媽還捨不得地說，章綾最喜歡吃巧克力和米粉湯，但自從參加舉重訓練

後，有時為了要參加幾公斤級的比賽，必需經常變胖、變瘦，看到女兒把手練得那麼粗，很不捨。

不過章綾在教練的調教下，對舉重已經產生興趣，從小與她相依為命的陳媽媽，也就不再反對了。章綾因此一路從南英商工、國立體育學院一直練下去，逐漸在全國和世界比賽中舉出好成績，所獲得的獎牌，她都拿回來送給母親當紀念。

吳曉霖說，章綾練起舉重來，相當投入，連自己二姊在香港結婚，她都說排不出時間。

這次比賽前，章綾也很緊張，媽媽還陪她到鹿耳門廟拜求幸運。昨天一大早，陳媽媽馬上坐到電視機前看女兒比賽，一度找不到頻道，急死人了，所幸後來終於找到了，她一邊看一邊替女兒紀錄成績。

比賽結束後，陳媽媽發現女兒是第三名，可以獲得銅牌，高興得當場尖叫，並立刻打電話聯絡親友。



▲陳章綾挑戰挺舉115公斤時失敗並向後跌倒，觀戰教練張嘉民(右)向後跌倒，觀戰大呼可惜。(姚志平攝)

時間	地點	級別	姓名	獎牌
1984	洛杉磯	男子60公斤級	蔡溫義	銅牌
2000	雪梨	女子53公斤級	蔡達英	銅牌
2000	雪梨	女子75公斤級	郭舜台	銅牌
2008	北京	女子48公斤級	陳章綾	銅牌

陳章綾小檔案	
● 生日：1982.1.4	● 身高：149公分
● 體重：48公斤	● 星座：魔羯座
● 最愛的一本書：不太喜歡讀書耶	
● 興趣與嗜好：吃東西	
● 最愛做的事：好好睡一覺	
● 最愛的季節：夏天(剛揮汗)	
● 最愛的服裝款式：運動服除外	
● 最喜愛的場所：逛街	
● 如何獨處：睡覺、看電視	
● 最大的願望：參加下屆倫敦奧運	
● 自認為最具魅力的地方：微笑	
● 最喜歡的樂器：不會樂器	
● 人生座右銘：期許忍耐艱辛的訓練，我要站上舞台開花結果	
● 個性自我分析：開朗、能吃苦	
● 重要賽事經歷： 2008年北京奧運銅牌、96年全運會金牌、2007年泰國清邁世錦賽第11名、2005年德國杜塞爾多夫世運會第3名(健力賽)、2005年亞細亞錦賽第4名、2004年雅典奧運第11名	

廖德修／北京報導

舉重是非常特別的運動，賽場上要舉多少公斤均由教練臨時做出決定，再交由選手執行。教練與選手之間最重要的是「信賴」，不僅是師徒，更像親子般緊密。

台灣的舉重運動在雅典奧運之後原本已陷入泥淖，到了去年九月泰國清邁的世界錦標賽依舊沒有起色。後來中華舉協秘書長周梅坡與原泰國隊總教練、前中國隊教練張嘉民接洽，並

順利完成「挖角」；而有了新主帥後，國內舉重才開始有了轉機。

張嘉民採取的是嚴格的軍事化管理，為了讓選手保持專注力，他把整個舉重隊拉到海南島訓練，前後兩次。訓練期間選手不得請假回國，已婚的只許家人偶爾前來探望。手機一律交由教練保管，形成封閉式的訓練；不能配合的人就滾蛋，於是全隊紀律為之一振。

至於這兩梯次「魔鬼訓練」的內容到底是什

麼？教練、選手堅不吐實。但教練團成員口服心服，大家異口同聲說：「張教練確實有東西，我們都聽他的。」昨天奪銅的陳章綾則形容那段日子「生不如死」，但又很感謝他的調教；因為若沒有這段日子的磨練，絕無後來脫胎換骨的大幅成長。

張嘉民曾經率領泰國隊奪得上屆雅典奧運兩面女子舉重金牌，因而聲名大噪。如今只花了不到一年時間，又把渙散的中華舉重隊整頓得

煥然一新，其實選手都還是些老面孔。

前舉協理事長張朝國說，張嘉民除了專業，讓選手感到不能沒有他以外，就是全心全力、百分之二千得投入工作。每天比選手早起，晚上等選手都睡了才能安枕。

目前國內付給他五千元月薪，至於奪牌後的教練獎金二百萬元如何分配則等回國後再協調。無論如何，與他這種化腐朽為神奇的功力相比，絕對是物超所值。