

國立台灣體育學院圖書館剪輯資料

分類 舉重來源 民生報日期 840707版面 二版

《舉重台上》

舉重成敗‘操’之在教練

特派記者 劉復基／特稿

●舉重比賽槓鈴重量增減的戰術運用，與選手比賽的成績息息相關，「操盤」教練的經驗與反應，是成敗關鍵。

中華隊廖星州在男子第三級的比賽，抓舉一二五公斤排名第七，實際重量卻是第五重；在挺舉的過程中，教練發現主要競爭對手哈薩克的奧克瑞曼柯只舉出一六五公斤的重量時，當機立斷向大會更改第一把試舉的重量。

廖星州原先要試舉一七〇公斤才有望爭奪總和銅牌，但對手表現不如預期，廖星州只要舉起一六七點五公斤，就可賺進一銅。

果然廖星州成功舉起一六七點五公斤，爾後兩次試舉一七〇公斤都失敗，但總和銅牌仍到手中。如果當時教練有所疏失，就可能是另一種情況了。

前天的女子第五級比賽，印尼選手法瑪娃蒂第三把挺舉只要舉起一一七點五公斤，至少可以贏得總和金牌，同時因為體重較輕，也會對第二把舉出一一七點五公斤的中華女將陳瑞蓮構成威脅，

可是印尼隊教練偏要她舉一二〇公斤。

這種可穩取一金、甚至有搶奪金的機會不要，傻呼呼去多舉二點五公斤的一二〇公斤，結果試舉失敗連失兩金，令人看在眼裡，笑在肚裡。

不過，足智多謀的教練也有失算的時候。中華隊郭錦純、陳瑞蓮都是實力派的選手，國手練習時佳作頻頻，但誰也沒想到郭錦純、陳瑞蓮都在抓舉失格，損失四面獎牌的得獎機會。

另外也有出乎意料的情況發生。前天男子第四級比賽，馬來西亞選手洛斯利曼前兩把抓舉一〇二點五公斤都失敗，第三把教練要求一〇五公斤，結果洛斯利曼竟然一舉成功。

運動競賽教練最難掌握的就是選手的臨場狀況，尤其對些許重量都很敏銳的舉重競賽，選手生理、心理的狀況極難控制。中華隊選手對南韓飲食習慣的不適應，每人體重都減輕了一、二公斤，可能是部分選手舉不出平常水準的原因。

