

## 《舉重台邊》

### 女力士紀錄翻新 可喜

#### 肌力強化訓練、彼岸教練指點 進步主因

記者 劉復基／特稿

●全國女子舉重紀錄在這兩天的比賽幾乎全面翻新，九級的比賽除第八級未聞破聲外，其餘九級的抓舉、挺舉、總和三項幾乎都打破全國紀錄，這個優異的表現，大會裁判長周梅坡認為，選手的肌力訓練加強是主要原因。

他指出，這三天女子組的比賽，選手技巧看不出有明顯的不同，承受力量的程度上則進步很多，應該歸功於肌力的強化訓練。

昨天第九級的比賽陳淑枝一口氣把總和全國紀錄推進十二點五公斤，第七級的林雅菁也把總和紀錄加重十公斤；第一天的第一級比賽，蔡惠婉也曾使全國紀錄增加了七點五公斤。

全國舉重協會秘書長蔡溫義表示，國內女子舉重環境，受去年贏得伊斯坦堡世界舉重錦標賽團體冠軍的影響，教練對選手的督促更加嚴格，競爭也愈來愈激烈。

蔡溫義認為，基層教練在厚植舉重運動人口、培育人才方面也居功厥偉。

周梅坡強調，這次比賽的青年、青少年女子選手，也有很多深具發展潛力的人才，是個可喜的現象。換個角度來看，全國舉協這些年推動舉重運動的努力，也獲得肯定。

延攬大陸舉重教練來華指導，周梅坡覺得也是重要的原因。在言語溝通毫無困難的情況下，選手在訓練、比賽時，都能適時得到寶貴的指點。

