

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 801002 版面 二版

體重調整失當 影響臨場表現

倪嘉萃躁進栽勗斗

特派記者 楊權寶

/特稿

● 踏入舉重圈已有5年餘的倪嘉萃，近年戰績可圈可點，但這次世界杯卻栽了勗斗，問題不是出在別人成績進步了，而是自己調整出了差錯，導致臨場演出大打折扣。

倪嘉萃將唾手可得的獎牌失落，對她及舉重界而言，

只要能從失敗中發掘原因，未嘗不是件好事。

去年倪嘉萃世界杯的成績是總和175公斤，年來倪嘉萃的勤奮及苦練，人人皆知，否則不會在上月亞洲杯舉起190公斤，這次抓挺都縮水，毛病出在體重調整不當、及臨場對槓鈴的感覺走調。

原來倪嘉萃都是參加56公斤級居多，上月底印尼亞洲杯是此次世界杯的熱身賽，

為了在世界杯達到巔峰，特別跳級60公斤組，因此賽前體重曾達61公斤上下，賽後，倪嘉萃採取緩緩下降的方式控制體重，至本次出賽，短短1個月的時間，體重掉下6公斤之多。

按舉重界的研究，體重每掉1公斤，可能影響10公斤的總和，但這不是絕對，如採取急速下降的傳統方法，成績影響不大，意即如果在賽前仍維持58公斤左右，2天內藉飲食及三溫暖控制，即可將體重壓低至標準，卻不會影響實力的發揮。

但倪嘉萃在亞洲杯後即開始控制體重，賽前2天已壓至56公斤邊緣，希望在過磅時取得較輕體重的優勢，果然過磅只有55公斤，可是力道已大失，此從抓舉第2、3次舉，手腳力不從心可看出端倪。

事實上，教練蔡溫義、杜三財等人在比賽前就諄諄告誡，不可抱著靠體重贏牌的心理。

另外，本屆世界杯女子組採取每輪賽完再舉第二輪的新制，休息時間拉長，倪嘉萃第1次面對，熱身頗不適應，動作不連貫。

世界杯舉重賽女子56公斤級8強排名

姓名	國籍	體重	抓舉	排名	挺舉	排名	總和	排名
孫彩艷	大陸	54.80	85WR	1	108WR	1	192.5WR	1
亞柯娃	保加利亞	55.45	80PB	3	100	2	180PB	2
妮洛	加拿大	55.45	80PB	2	95	5	175PB	3
倪嘉萃	中華	55.00	77.5	4	95	4	172.5	4
基莉洛娃	保加利亞	55.80	77.5	5	95	6	172.5	5
阿部真美	日本	55.65	72.5	7	97.5	3	170	6
蓋珠	美國	55.40	72.5	6	85	9	157.5	7
陳麗蓮	中華	54.90	70	8	85	8	155	8

註：WR為破世界紀錄，PB為創個人最佳成績。

特派記者 楊權寶 / 製表

