

國立台灣體育學院圖書館剪輯資料

分類 體育評論 來源 民生報 日期 801007 版面 二版

《場邊人語》

中華女子舉重
期待捲土重來

適時調整腳步 未嘗不是轉機

特派記者 楊權寶

／特稿

●從去年的3銀3銅，掉到今年的2銅，對中華女子舉重運動而言，或可因此調整腳步，去蕪存菁，未嘗不是件好事。

從第1屆的美國世界杯迄今，中華隊的人手變化並不大，這些為國效勞多年的女將們，不少已到達顛峰，成績難以再進步，必須在適當時機讓他們退入第2線，讓新秀能迅速接棒，才能在強敵林立的女子舉壇確立一席之地。

以本屆世界杯出賽的9名選手而言，團體成績居第四，輸給美國非戰之罪，畢竟美國人體型佔優勢，重級選手人才濟濟，中華隊難望其項背。

但9人出賽的成績，只有44公斤級黃翠華的抓、挺及總和，趙珍葉無限量級的挺舉，創新個人最佳紀錄，其餘諸人不是成績持平就是退步，臨場演出有縮水現象，值得警惕。

臨場企圖心不夠強烈，與許多因素有關，可歸納的有以下幾點：

一、賽制更改，本屆女子世界杯賽法與男子不同，試用輪替方式，與過去按重量排定出場順序有很大差異，由於與賽選手必須賽完第1次試舉，才能繼續第2次試舉，因此選手賽前的熱身，必須充份掌握自己的狀況，以免熱身太早或太遲，中華隊此次

普遍無法適應新制，必須儘早尋出調整法則，才能在每一舉發揮全力。

二、體重調整出差錯，由於此次比賽與亞洲杯相差僅1個月，部份選手在升級、降級之間，聽從不懂舉重的營養師意見，採取緩降方式，與公認比賽前急速下降法有顯著差異，造成體重降失過鉅，體力流失，上了場發現力不從心，已來不及因應。

三、各國好手輩出，姿勢與男選手毫不遜色，尤其是來自舉重強國的選手，選手如信心不足，很容易心虛，間接也影響演出。

據了解，本屆世界杯人數較上屆幾超出一倍，強敵大陸、保加利亞、美國毫不放鬆，印度、印尼、南北韓、德國更是虎視眈眈，而中華隊仍是老將撐場面，愈看愈心驚。

四、飲食配合不佳，中華隊各人有各人的賽前飲食法，但隊醫賴崑發現，她們所攝食的食物，很難在2小時後的比賽發揮力量，尤其選手看了大陸的燉補營養，更加軟手。

其實這些因素，除技術外，都不難調整改善，但選手突破的心態不足，造成協會、教練團有志難伸，理事長辛建明已決定在未來任內，加強這方面的訓練，預料將能很快捲土重來，畢竟對國人參加國際賽而言，舉重相當公平，奪獎牌並非奢言。

