

中學抓級第一在，吉永鍾手國重舉
紀國全的持保己自他出超，斤公一〇一以
(攝組小影攝運區報本)。斤公五點零錄

【本報記者採訪】舉重選手鍾永吉昨天為高雄隊奪得第一面金牌，也是本屆區運會的第一面金牌。全國的舉重手，鍾永吉在第二級抓舉以二〇一公斤，破了自己所保持的全國紀錄，並重三度向奧運紀錄二〇八公斤挑戰。可惜都失敗了。

昨天下午，首先進行五十二公斤以下的第二級比賽，共有十五位選手參加。實力超強的鍾永吉，一直剝其他選手抓舉奪冠，才開始一展雄風。

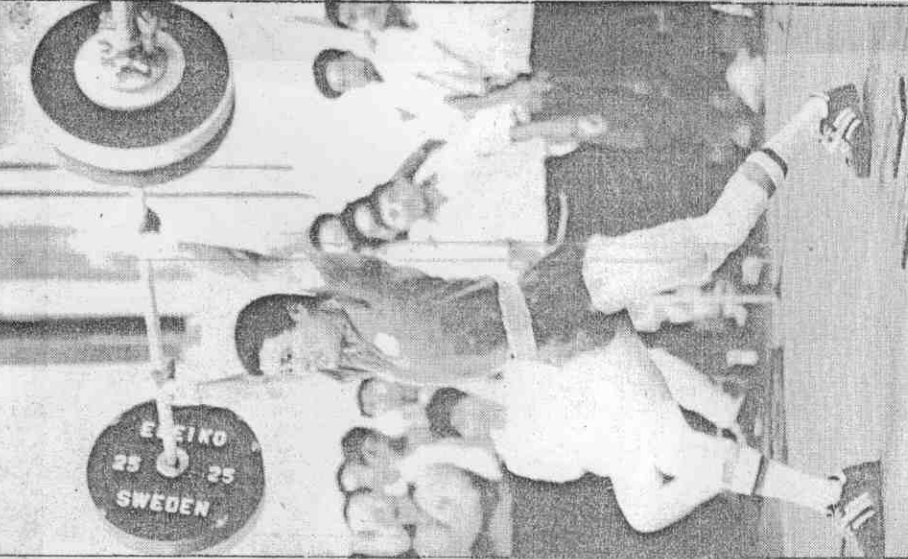
最近他的近況不錯，破全國長小事一樁，他這週的第一個重量就是二〇一公斤，比他原來全國紀錄多幾點五公斤，一下子，他就抓起來了。

練習時，他曾舉過二〇七公斤左右的重量，所以，破了全國紀錄後，他信心十足地抓破奧運，可惜二一〇公斤一試，第三試才舉二〇八公斤時，沒有成。大會職員重新測量體重十幾分鐘，發現剛才的稱量重量不對，所以剛剛的試舉不算，但是他的比賽情緒，多少受到一些干擾。

再等一會，鍾永吉出場試舉「真正的」二〇八公斤，就在他要舉身上重負時，橫槓最後面落下。

鍾永吉特地向大會要求第四次試舉以破奧運，全場都為他熱烈掌聲，這一次，心理負擔較重，可惜未能如願。

接著進行抓舉，鍾永吉又是比其他選手都出穿才出場，推舉成績為二一六點五公斤，穩穩地以總合一七點五公斤得到金牌。



其他名次為：①蔣明祥(屏縣)二〇〇公斤、②吳國綱(彰縣)一九二點五公斤、③蘇啟貴(高北)一八〇公斤、④林志鴻(南市)一七二點五公斤、⑤吳良安(高縣)一七〇公斤。

鍾永吉昨天在舉別四小時，曾經「緊急減肥」，因為他帶來的電子磅體重僅五十二點二公斤，經過訓練參點二公斤，於是地趕出晨跑，跑了二小時，回來後，到大會的磅房過磅，發現體重為五十二點三公斤，反而比磅房前重了，他認為大會磅房有誤，後來大會將磅房調了一個方向，他的體重就合格了，為五十二點七公斤。

由於「緊急減肥」，所以他的體力稍受影響，未能順利打破這一年來最大心願「破奧運紀錄」。

【本報記者採訪】舉重選手邱毓川昨天領土添花，在第二級級舉以二三三公斤改寫自己保持的全國紀錄。

邱毓川以總和三三五公斤獲得金牌，也破全國。原本排名第二級的邱毓川因為減肥不成，而改參加第二級，並且信心十足的破了推舉全國紀錄。

他的體力超出同級其他選手甚多，因此，在其他選手完賽之後，才開始試舉。首先進行抓舉，他從九十五公斤，到二〇二點五公斤，都是一舉就成，第三次試舉時，重量加為一一一公斤，他試圖打破該級所保持的全國紀錄，但是失敗，他又要求額外試舉，也未成功。

進行他拿手的推舉，邱毓川從二二〇公斤開始，一舉便成，第二天試舉，他將磅房調整為超過全國紀錄參點五公斤的二三三公斤，也是一舉成功，第三次試舉，他也就放棄了。

第二級級其他成績為：①蔣明祥(彰縣)一九五公斤、②蘇啟貴(彰縣)一九二點五公斤、③邱明山(北北)一八二點五公斤、④林于美(南市)一八二點五公斤、⑤廖嘉州(桃縣)一七〇公斤。

你減肥我也減肥 兩人先後破紀錄

鍾永吉 邱毓川 花開並蒂

舉重場中 光芒四射

鍾永吉的成績

只算「平」了區運?

【本報記者採訪】舉重選手鍾永吉昨天在高雄舉重場中，以二〇一公斤破全國紀錄，區運會採「單行法」現，使得他這週手鍾永吉破二〇〇公斤大會紀錄。

大會裁判組長周梅波表示，鍾永吉的成績只能算「平」區運。因為區運會要以二點五的倍數超越原紀錄。

不過，大會裁判員郭慎則認為，國際規則規定選手只能在單項超過原紀錄參點五公斤，鍾永吉破二點五公斤的倍數即承認。

「破紀錄專家」鍾永吉昨天再度展示實力，成為第一位在彰化區運會破全國紀錄這突破的紀錄是他一向較弱的抓舉。

一般說來，比賽中的「抓舉」比較偏重技巧，爆發力好的選手，只要抓對時間備重負重力，根基穩固的選手比較討好。鍾永吉過去一向被認為爆發力較強，去年一月在奧運選拔時獲選。

鍾永吉昨天超越自己保持的全國紀錄參點五公斤，而且在左側訓練中心中體顯示他在領略抓舉技巧又有新的突破。



破紀錄專家「抓」對時間 鍾永吉的明天更

去年鍾永吉曾代表我國參加洛杉磯奧運，當時由於體能因素成績不理想，這週有穩定發展。

鍾永吉有一個舉重世家，他的父親鍾萬龍是我國三屆亞運會舉重選手，目前在花蓮舉重場在左側訓練中心接受長期訓練。

我國的舉重自從選拔在去年洛杉磯奧運中華代表團獲得一面銅牌後，成為重資料顯示，東方人士在舉重比賽級數較少，體重越輕的越討好，鍾永吉的五十二公斤，他應該有無限美好的明天！

!也得不急·錄紀破 肥增肥減元萬百一為

一百萬元，誘惑太大了！

昨天破全國舉重紀錄的國級選手鍾永吉，邱毓川，分別在「明處」及「暗處」向奧運紀錄挑戰。

雖然沒有成功，但是鍾永吉相信不久的將來，他能成為我國第一位破奧運紀錄的選手。

目前，在我國舉重十個量級中，以第二級、第三級抓舉的全國紀錄和奧運紀錄最為接近，第一級抓舉全國紀錄一〇點五公斤，奧運紀錄為二〇七點五公斤，第三級全國紀錄二二五公斤，比奧運紀錄只差五公斤。

一百萬的誘惑的確很大，但是，破紀錄是急不得的。第二級(五十六公斤以下)的好手邱毓川，領銜進到第一級破奧運，最近半個月九斤減肥，將五十六公斤的體重減到三天前的五十三公斤，可惜體重減得太快，體力消耗過多，發生抽筋現象，眼看再也「瘦」不了時，他昨天又最終於，吃回五十六公斤以上的體重，以便在比賽時的第二級比賽中奪取金牌，體力雄厚的邱毓川，居然也破了全國紀錄。

邱毓川在參加第三級比賽時，深具信心。第一天試舉，就破了全國紀錄。

控制體重，是舉重選手的必備本領，以便在二或三個量級中選擇對自己最有利的量級參加比賽。他們通常將體重維持在兩個量級中間，隨時調整。

鍾永吉半個月前體重為五十五公斤，逐漸降至五十二。減肥太早，會影響體能，減肥太急，有損體力。鍾永吉認為，昨天中午匆匆減掉半公斤，對他未能破奧運紀錄影響。另一方面，他的練習時間因體力休息半年，最近三個月才恢復練習，體力狀況並非最佳，也阻礙了他破奧運的雄心，但是他說：「一百萬太可愛了，我想早一點得到。」

舉重場邊，可以發現許多選手在進行減肥或增肥行動。像五十二公斤的國級紀錄保持人邱毓川，手中就拿著一包鹽，可別以為他在增肥，事實正好相反，他為了要減少兩公斤，三餐不進，為了避免腸胃不適，他口中不停地含著鹽果。前天減了一公斤，昨天又減了一公斤，這個「速度」很標準。他說：「減肥以不超過體重的百分之五為原則。」

如果在比賽前過磅不合標準，只好「超速」減肥，穿雨衣坐在炎熱的汽車裡悶一身汗，或是去跑步。再來則是狂喝水，增加體重點幾公斤。

舉重比賽中，有許多破紀錄專家，區運會中，就等著看他們接連三傳捷報了。如有意外，您可大聲歡呼「他破紀錄了！」

本報記者 珠麗王

績

建?

公斤破全國
暨承認為刷新
斤大會紀錄。

大會裁判組長周梅坡表
示，鍾永吉的成績只能算
「平」區運。因為區運會
要以二點五的倍數超越原
紀錄。

不過，大會審判委員郭
慎則認為，國際規則規定
選手只需在單項超過舊紀
錄零點五公斤，總和超過
一點五公斤的倍數即承認

為破紀錄，國內有全國紀
錄和區運紀錄兩種認定標
準，應及早統一。

但是，大會最後公佈的
舉重成績報告表，卻又註
明「鍾永吉抓舉一〇一公
斤破區運大會一〇〇公斤
暨全國一〇〇點五公斤紀
錄」。

不實力，成為第一位在彰化區運會破全國紀錄的選手，難能可貴的是

偏重技巧，爆發力好的選手，只要抓對了時間，就容易成功；而挺舉
好。鍾永吉過去一向被認為爆發力較遜，舊紀錄一百點五公斤是他在
國紀錄零點五公斤，而且在左營訓練中心時經常超過一〇五公斤，顯

專家「抓」對時間 小吉的明天更美好

破奧運，當時由於舊傷困擾成績不理想，返國後傷勢復原後，成績已

鍾南飛是我國二屆亞運會舉重國手，目前在花蓮市開了一家健身房，
練。

破奧運替中華代表團贏得一面銅牌後，成為重要項目，而且根據統計
較少，體重越輕的越討好；鍾永吉的五十二公斤級很適合我國選手發

本報記者 蘇嘉祥

感太大了！
重紀錄的兩位選手鍾永吉、邱毓川，分
「暗處」向奧運紀錄挑戰。

，但是鍾永吉相信不久的將來，他能成
奧運紀錄的選手。

舉重十個量級中，以第一級、第三級抓
舉紀錄最為接近，第一級抓舉全國紀
斤，奧運紀錄為一〇七點五公斤，第三
五公斤，比奧運紀錄只差五公斤。

的確很大，但是，破紀錄是急不得的。
公斤以下)的好手邱毓川，就想降到第
近半個月力行減肥，將五十七公斤的體
五十三公斤，可惜緊急減肥效果不彰，
發生抽筋現象，眼看再也「瘦」不了時，
吃，吃回五十六公斤以上的體重，以便
級比賽中奪取金牌，潛力雄厚的邱毓川，
紀錄。

第二級比賽時，深具信心。第二次試舉，
。

舉重選手的必備本領，以便在二或三個
已最有利的量級參加比賽。他們通常將
量級中間，隨時調整。

前體重為五十五公斤，逐漸降至五十三。
練習，減肥太急，有損體力。鍾永吉
匆匆減掉半公斤，對他未能破奧運不無
，他的膝蓋韌帶開刀後休息半年，最近
練習，肌力狀況並非頂峰，也阻礙了他破
是他說：「一百萬太可愛了，我想早一

以發現許多選手在進行減肥或增肥行動。
國紀錄保持人邱瑞榮，手中就拿著一包
他在增肥，事實正好相反，他為了要減少
寸進，為了避免破壞胃壁，他口中不停地
減了一公斤，昨天又減了一公斤，這個
超過體重的百分之五為原則。」

「超速」減肥，穿雨衣坐在文
來則是猛喝水，增加個零點
運會中，就等著看他們接二
設「他減肥失敗了。」

本報記者 珠麗王

公斤，反而比跑步前專了，他認為大會磅稱有
來大會將磅稱調了一個方向，他的體重就合格
五十一點七公斤。

「緊急減肥」，所以他的體力稍受影響，未能
成這一年來最大心願——破奧運紀錄。

報區運採訪團彰化訊】舉重選手邱毓川昨天錦
，在第二量級挺舉以二三三公斤改寫自己保持
紀錄。

川以總和二三五公斤獲得金牌，也破全國。

報名第一量級的邱毓川因為減肥不成，而改參
量級，並且信心十足的破了挺舉全國紀錄。

實力超出同組其他選手甚多，因此，在其他選
之後，才開始試舉。首先進行抓舉，他從九十
、到一〇二點五公斤，都是一舉就成，第三次
，重量加為一一一公斤，他試圖破蔡溫義所保
國紀錄，但是失敗，他又要求額外試舉，也未

他拿手的挺舉，邱毓川從一二〇公斤開始，一
，第二次試舉，他就將紀錄調整為超過全國紀
五公斤的一三三公斤，也是一舉成功，第三次
他就放棄了。

量級其他成績為：②黃明肅(彰縣)一九五公
楊俊良(彰縣)一九二點五公斤，④邱明山(一
一八二點五公斤，⑤林子堯(南市)一八二點
、⑥廖星州(桃縣)一七〇公斤。

北帝

四射