

台灣之光 京更首捷(6-6)

國立台灣體育學院圖書館剪輯資料

分類 奧運 來源 聯合報 日期 97. 8. 10 版面 A一版 十二版

鐵血教練 教她忘記痛

【特派記者馬鈺龍／北京報導】陳葦綾挺過了教練給她的痛，換來甜美的勝利，再痛也值得。

在大陸教練張嘉民眼中，陳葦綾的技術不好，但是爆發力一流，治軍嚴謹的張嘉民用七個多月時間，調教出奧運銅牌，陳葦綾說：「他的技術加我的力量，增強我的信心。」

在啓蒙教練廖志明眼中，陳葦綾苦練著名，他稱愛徒為「女超人」，從來不怕累。

廖志明從國小開始栽培陳葦綾，她的身材矮小但速度爆發力十足，天生是舉重的料，他說：「先從田

徑練起，培養基礎。」到了國中，陳葦綾主項舉重、副項跳遠，還是越野路跑賽好手。

有了深厚的基礎訓練，造就她更強悍的爆發力，廖志明認為，「力量」是她的長處，只要技巧再精進，成績會更好。

挺舉練習爲了縮短抓槓鈴的距離以增加爆發力，她每次練習新動作只要失誤，槓鈴就會敲到髖骨，她說：「每次被撞到，眼淚都快噴出來。」

有一回，她跑去跟張嘉民說：「教練，很痛耶，這動作確定要改嗎？」沒想到張嘉民冷冷地回了一句：「第一次痛，第二次就不痛了，照我教的動作做。」

她選擇忘記「痛」來準備奧運，髖骨不知道被槓鈴撞過多少次，也數不清流過多少淚，但她從第二次之後就告訴自己「不痛」。就像拳擊被對手痛擊一般，把痛苦靠意志力化爲求勝的動力，陳葦綾說：「我成功了，這些痛都值得。」

張嘉民賽前只告訴陳葦綾一句：「好好舉，有機會奪牌。」這句話讓她一直記在腦海。張嘉民還說：「你的技巧超爛。」讓陳葦綾負氣偷偷苦練，但張嘉民卻偷偷在訓練場一角看著愛徒練習。

蔡溫義：葦綾是大胃王

【記者林秀美／高雄市報導】在教練蔡溫義眼中，身材嬌小的陳葦綾「是大胃王，她飯量是一般人的兩倍！」拚命吃就不是胖；陳葦綾昨天因體重較韓國選手略輕拿下銅牌後，曾逼她增重的蔡溫義笑說：

「還好，她吃不胖，否則銅牌就飛了！」

陳葦綾體重只有四十六公斤，蔡溫義曾強迫她增胖，以承受抓舉重量，她也就拚命吃，「一餐飯足足吃一小時，在訓練中心吃到讓人嚇到」。

蔡溫義笑說，選手訓練中心用餐時間約一小時，一般選手吃飯狼吞虎嚥，十幾廿分就抹嘴離席，陳葦綾

綫總是「整整吃上一小時」。一般選手大約回來來三趟菜，她吃六趟，「全中心都知道這個小女子很會吃」。

蔡溫義說，陳葦綾另一項專長是健力，健力須控制體重，一度瘦到四十五公斤，後來專攻舉重，則須增加體重，當時爲了調整體重，困擾不已。

「體重少一公斤，抓舉重量可能流失十公斤」。

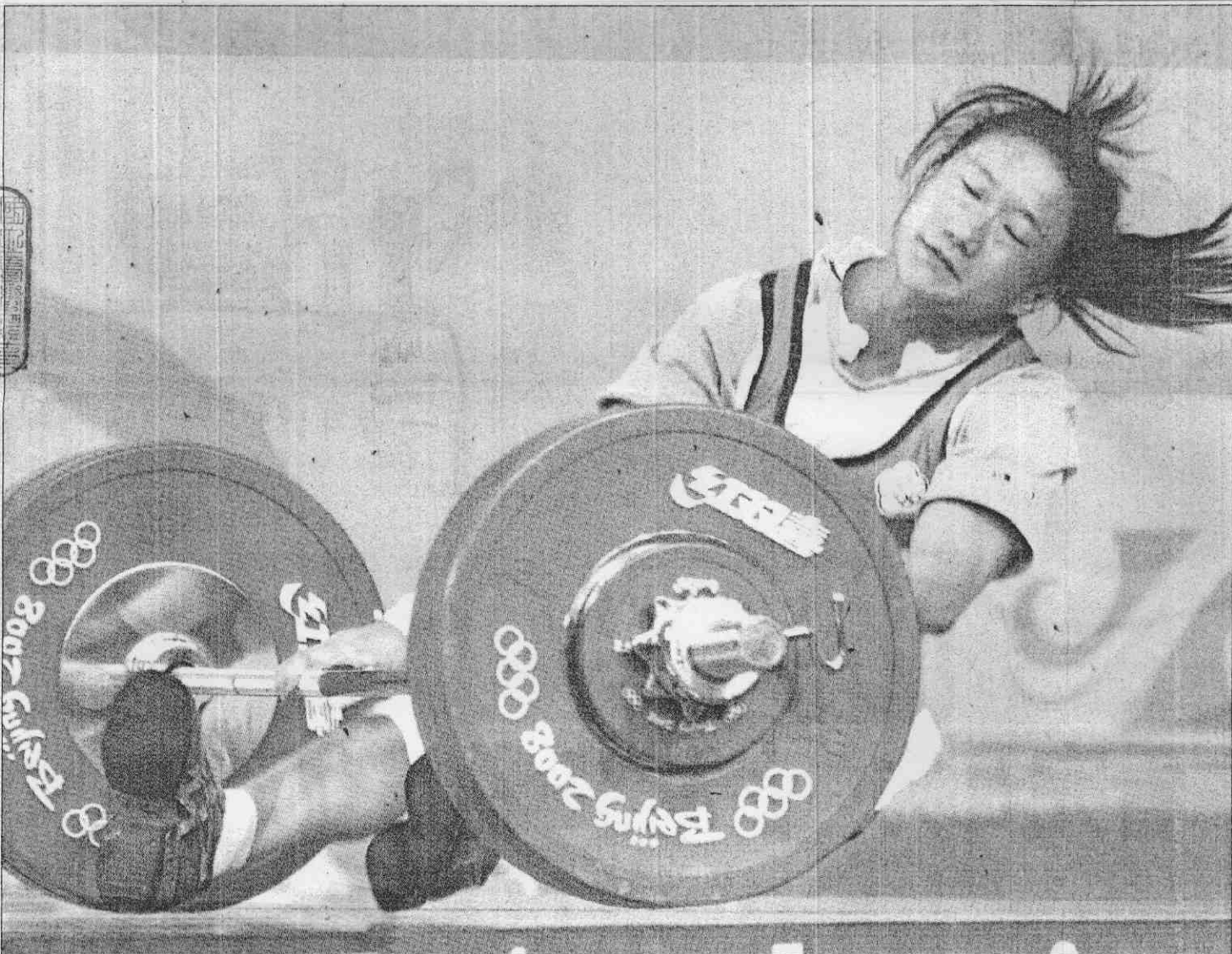
在決定參加奧運舉重比賽後，蔡溫義便強迫陳葦綾增胖，每公斤肌肉都斤斤計較。蔡溫義指出，選手除了運動訓練外，吃也是一種訓練，訓練陳葦綾怎麼吃，就花了二年時間。

邊看比賽邊做筆記，他認爲陳葦綾若能養好傷，四年後，成績一定能更上層樓。

蔡溫義曾在二一九八四年洛杉磯奧運，拿到台灣第一面奧運舉重銅牌，目前在高雄縣立文山高中擔任教練，帶過陳葦綾一年。時隔廿四年，看到自己的子弟兵奪銅，他與有榮焉。

蔡溫義說，陳葦綾因腰部與腿部受傷，被私人教練放棄，前來找他學習，經過一年的復健與訓練後，再交棒給大陸教練張嘉民。

他說，陳葦綾腰部受傷嚴重，一度達全休的狀態，但陳葦綾自我要求甚高，沉默寡言，總是靜靜地練習，對於教練提出的課表，從不討價還價。



►陳葦綾在四十八公斤級挺舉第三次試舉一一五公斤時摔倒、傷了右腳。