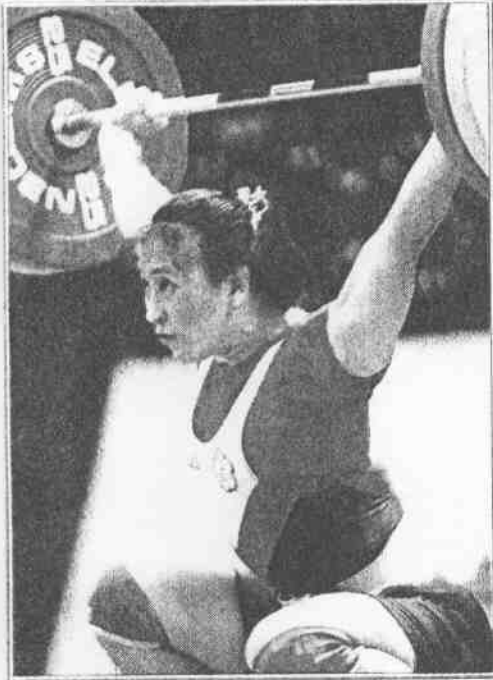


分類 舉重 來源 大成報 日期 881125 版面：二版

陳瑞蓮 籲停止土法煉鋼

認應師法東歐科學化訓練 成績還會更上層樓

記者 劉偉龍／報導

「大頭蓮」陳瑞蓮昨天在希臘雅典世界舉重賽包辦女子六十三公斤級三面金牌，挺舉一三二、五公斤以及總和二四〇公斤成績更打破世界紀錄，在興奮之餘，陳瑞蓮也對目前國內「土法煉鋼」的訓練方式提出建言，希望能參考東歐舉重強國採用的科學化訓練方式，在避免

陳瑞蓮希望國內能革新土法煉鋼的方式，才能提升實力。

記者 洪錫永／資料照片

選手遭受運動傷害的前提下，我國舉重實力才能夠更上一層樓。

現年二十六歲的陳瑞蓮在台北體院修碩士學位，為了專注比賽練習，陳瑞蓮住進台北體院舉重訓練中心旁臨時搭蓋的簡易宿舍。陳瑞蓮表示，中華隊選手最怕的就是外務太多，課業、工作、生活壓力等等都是左右成績的主要因素，在接受培訓的這日子，她非常感謝校方及全國體總的全力支援，才能夠讓她無後顧之憂逐步提升自己的成績。

儘管一次舉獲三金，但征戰國際大賽多年的陳瑞蓮也指出，目前國內的訓練方式、器材與東歐舉重強國相較之下仍顯得老舊落後，過去土法煉鋼的練法太過於注重「重量」，而無法針對選手體質、爆發力、肌耐力等要項進行強化。陳瑞蓮相信，如果能吸取東歐舉重強國科學化訓練優點，添購相關科學輔助訓練設備，絕對有助於提升我國舉重實力。

陳瑞蓮表示，雖然去年曼谷亞運金牌大陸雷麗並未出賽，但她相信只要發揮自己平常訓練的實力奪金不成問題。雷麗去年亞運奪金總成績為二三二·五公斤，與陳瑞蓮昨天舉出的二四〇公斤總和成績相差七、五公斤之多。