

從杜哈亞運舉重成績探討 我國之發展策略

文·劉榮昌、林輝雄

舉重自古代奧運即被列為運動競賽，1951年首屆亞運在印度新德里舉行，舉重為六種正式競賽種類之一，唯僅設男子組錦標；1990年北京亞運會增列女子舉重比賽，自此舉重運動更成為亞洲各國重視與競逐的運動種類。

1954年第二屆馬尼拉亞運會，我國舉重選手洪啓華及施平華在重量級比賽中分別獲得二、三名；1958年東京亞運會，高武

明更在中量級比賽中獲得金牌；1966年及1970年兩屆亞運均在曼谷舉行，我國在舉重競賽中雖未奪金，亦各有銅牌及銀牌入帳。1990年北京亞運會，我國在睽違20年後重返亞運賽場，在代表團零金情況下，舉重隊所獲2銀2銅，亦屬佳績。其後各屆亞運會，我國雖未能再度獲得金牌，但舉重始終被評估為奪牌甚至奪金的運動種類。



▲舉重在賽前被評估為我國杜哈亞運奪牌的重點項目。(攝影/安倍之)

參賽單位及選手數

2006年卡達亞運舉重錦標賽共有來自35個國家(地區)奧會之男女選手189名(含候補)辦理註冊,其中以中國及吉爾吉斯陣容最為龐大,報名達到最大限之15名。超過10名以上的尚有韓國(12名)、泰國(11名)、土庫曼(10名)。其次為卡達、哈薩克(8名)、伊拉克、北韓、敘利亞、越南(均為7名),我國與印尼、日本、沙烏地、烏茲別克均為6名;參賽人數最少的孟加拉、中國香港、科威特、尼泊爾各僅1人。實際出賽選手共169名,其中男子選手115名、女子選手54名。各量級參賽人數如表1、2。

表1. 2006年亞運舉重賽男子各量級參賽人數統計表

量級	56kg	62 kg	69 kg	77 kg	85 kg	94 kg	105 kg	+105 kg	合計
人數	16	15	16	18	16	13	13	8	113

表2. 2006年亞運舉重賽女子各量級參賽人數統計表

量級	48kg	53 kg	58 kg	63 kg	69 kg	75 kg	+75 kg	合計
人數	8	13	9	7	4	7	6	54

我國參加亞運培訓之舉重選手達到參賽標準者,原有男子三人、女子四人,之後三人因故退出,僅剩男子選手王信淵、楊勝雄,女子選手方馨孜、盧映綺四人,其後行政院體育委員會國家選手訓練中心訓輔小組會議考量男子培訓選手謝偉軍及吳宗嶺兩人年輕且成績不斷進步,通過增列為本屆亞運會代表隊成員。總教練為外聘之俄羅斯籍歐雷格(Oleg PISAREVSKIY),教練由劉榮昌先生擔任。

階段培訓期間,舉重選手長期在國訓中心訓練,其間部分選手於7、8月間前往俄羅斯移地訓練。2006年世界舉重錦標賽於9月29日至10月7日在多明尼加舉行,代表隊返國後入選亞運之2名教練、1名整復師及6名選手於10月22日再度前往俄羅斯移地訓練,為避免旅途勞累,並易於適應時差,代表隊一行並於亞運會賽前之11月25日直接由俄羅斯飛往卡達。

比賽結果

舉重比賽自12月2日至6日在Al -Dana Banquet Hall舉行,經過五天激烈角逐,各組各項比賽名次順利產生;中國代表隊延續歷屆亞運會舉重比賽的優勢地位,出賽14名選手共獲得10金4銀,沒有任何一名選手空手而回;除男子85kg與女子63kg兩級金牌落於哈薩克與泰國選手外,其餘參賽量級之金牌悉數為中國選手囊括。我國僅謝偉軍在94kg級之比賽獲得一面銅牌。各組比賽優勝單位、選手及其成績如表3、4,中華代表隊選手各項比賽成績如表5。

參加此次亞運會舉重賽之35個國家(地區)奧會中,計有15個單位獲得獎牌,中國隊堪稱最大贏家;15面金牌獲得其中10面,其他四個國家分獲5面,30個國家則與金牌無緣,獲獎牌單位統計如表6。

中國自1974年參加德黑蘭亞運,1982年即取代日本成為亞運金牌(61:57)及總獎牌數(153:152)的排頭;1986年漢城亞運會金牌數以94:93,一面之差險勝地主韓國(總獎牌數222:224)。但自1990年北京亞運會起,中國即成為亞洲體壇的巨人,其中舉重競賽的輝煌成績為其金牌提供極大的助力;1974、1978兩屆亞運,中國尚無舉重選手獲得金牌,其後實力漸增,1982年取得4金。1990、1994年亞運會,中國女子舉重選手分別囊括全部之9面金牌。1998年亞運會起實施現行之體重分級,中國舉重隊仍然展現其超強實力,獲得11金2銀,2002年釜山亞運成績稍遜,仍獲9金1銀1銅。本屆亞運在參賽國家大幅增加、競爭日趨激烈情況下僅失兩級,10金4銀之輝煌成績非其他國家所能撼動。反觀我國,由1994年之3銀2銅、1998年之2銀4銅、2002年之1銀2銅,至本屆僅獲1銅,兩相比較,其差距殊難比擬;即以新興之泰國、緬甸等國家亦已超越我國,應值協會警惕並思考未來發展對策。自1990年後我國重返亞運賽場在舉重比賽得牌數比較如表7。

表3. 2006年亞運舉重錦標賽男子組各級前三名成績表

級別	金牌			銀牌			銅牌		
	姓名	國家	成績	姓名	國家	成績	姓名	國家	成績
56 kg	LI Zheng	中國	287	HOANG A.T.	越南	285	LEE J.H.	韓國	277
62 kg	QIU Le	中國	317	MAO Jiao	中國	315	IM Y. S.	北韓	300
69 kg	ZHANG G.	中國	336	SHI Zhiyong	中國	335	KIM S.B.	韓國	307
77 kg	LI Hongli	中國	361	LEE J.J.	韓國	341	ALI Harem	伊拉克	341
85 kg	YERSHOV V.	哈薩克	377	LU Yong	中國	369	Kim S.J.	韓國	355
94 kg	ILIN Ilya	哈薩克	397	LEE U.J.	韓國	370	謝偉軍	中華臺北	355
105 kg	JOUGHILI A.	敘利亞	392	ALJUAIFRI M.	伊拉克	391	AKHMETOV B.	哈薩克	388
+ 105 kg	REZA Z.H.	伊朗	425	SALEM J.	卡達	410	MARTEMYYA-NOV A.	烏茲別克	381

表4. 2006年亞運舉重錦標賽女子組各級前三名成績表

級別	金牌			銀牌			銅牌		
	姓名	國家	成績	姓名	國家	成績	姓名	國家	成績
48 kg	WANG M.J.	中國	206	LAOSIRKULP.	泰國	192	BUNPHITHAK T.	泰國	191
53 kg	LI Ping	中國	224	KUUTATEAN J.	泰國	221	YU W.L.	中國香港	207
58 kg	CHEN Y.Q.	中國	251	KAMEAIM W.	泰國	224	PAK H.S.	北韓	224
63 kg	THONGSUK P.	泰國	252	OUYANG X.	中國	247	FAW T.Y.	緬甸	227
69 kg	LIU Haixia	中國	265	PAN Y.T.	緬甸	235	KIM M.K.	韓國	223
75 kg	CAO Lei.	中國	272	KIM S.H.	韓國	246	DARMARIANIS.	印尼	230
+ 75 kg	MU S.S.	中國	317	JANG M.R.	韓國	410	MOONTAR A.	泰國	381

表5. 2006年亞運中華舉重代表隊選手成績及名次一覽表

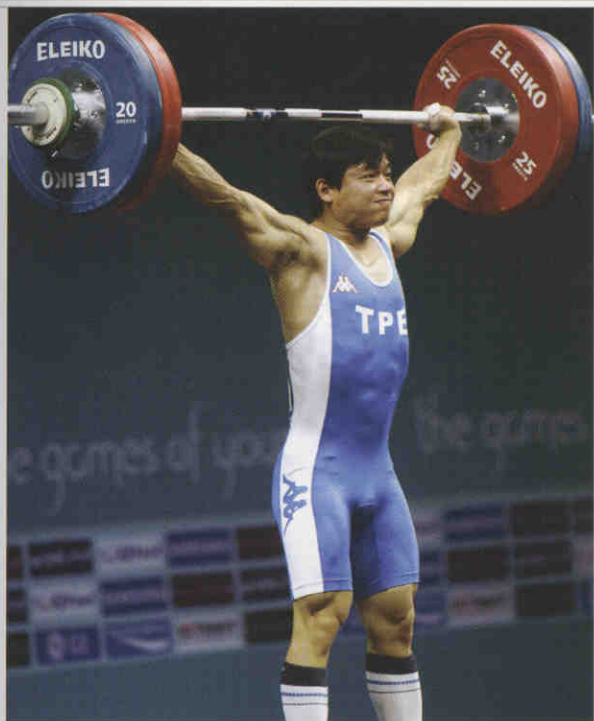
組別	量級	姓名	舉		挺		總和	
			成績	排名	成績	排名	成績	名次 / 人數
男子組	56kg	王信淵	118 kg	6	155 kg	3	273 kg	5 / 15
男子組	62kg	楊勝雄	130 kg	5	160 kg	5	290 kg	5 / 15
男子組	69kg	吳宗鑽	135 kg	6	166 kg	5	301 kg	5 / 16
男子組	94kg	謝偉軍	157 kg	4	198 kg	2	355 kg	3 / 13
女子組	53kg	方馨攷	80 kg	7	106 kg	6	186 kg	7 / 13
女子組	63kg	盧映綺	92 kg	7	120 kg	6	212 kg	6 / 7

表6. 2006年亞運舉重錦標賽獎牌統計表

國家與會	男子組				女子組				合計
	金牌	銀牌	銅牌	小計	金牌	銀牌	銅牌	小計	
中國	4	3		7	6	1		7	14
哈薩克	2		1	3					3
泰國					1	3	2	6	6
敘利亞	1			1					1
伊朗	1			1					1
韓國		2	3	5		2	1	3	8
伊拉克		1	1	2					2
緬甸					1	1		2	2
越南		1		1					1
卡達		1		1					1
北韓			1	1			1	1	2
烏茲別克			1	1					1
中國香港							1	1	1
印尼							1	1	1
中華臺北			1	1					1

表7. 1990年~2006年亞運會我國舉重隊獲獎比較表

年代	舉辦城市	男子組				女子組				合計	備註
		金牌	銀牌	銅牌	小計	金牌	銀牌	銅牌	小計		
1990年	北京			1	1	2	1	3	4		男10 女9
1994年	廣島			1	1	3	1	4	5		共19級
1998年	曼谷		1		1	1	3	4	5		男8 女7
2002年	釜山	1	1		2		1	1	3		共15級
2006年	杜哈			1	1				1		



▲ 杜哈亞運我國舉重選手—王信淵。(攝影/李天助)

結論與建議

- (一) 1990年北京亞運增列女子舉重比賽，帶動亞洲女子舉重風潮與水準；2000年雪梨奧運將女子舉重列入競賽項目，促使參與舉重競賽之國家（地區）奧會及選手人數日漸增加；本屆亞運共有35個國家之169名選手參賽，參賽單位與選手人數均呈現大幅成長趨勢，顯示此悠久歷史的運動持續受到國際社會之重視。
- (二) 中國舉重選手人才輩出，近20年來參加各項國際賽會，代表隊堪稱超級強隊；2006年12月國際舉重總會公佈之資訊，在女子組7級保持其中5級世界紀錄；其全國運動會競爭之激烈不下於亞、奧運；多項世界紀錄、原亞運紀錄保持人並未參加本屆亞運，仍能在女子組奪得6金，男子組自56kg~77kg獲得全部之4面金牌，展現其超強實力。
- (三) 我國舉重選手除在1958年東京亞運會獲得1金，迄今未能再度於亞運賽場奪得金牌，且自1998年之後獲獎牌數逐屆降低，本屆僅獲1銅，為歷屆

參賽最差成績，我國選手與金牌選手之成績落差頗大；翻閱95年全國排名首傑之成績及全國紀錄與亞洲紀錄相比，差距更為懸殊，相較於泰國、緬甸等國家之崛起，而國內未見富潛力之新秀，缺乏國際賽會奪牌選手情況至為嚴重。

- (四) 多數國家選手出場比賽充滿自信心與高昂鬥志，反觀國內選手未能表現此一特質，顯示訓練過程中未能重視心理與精神訓練；參與動機不強、意志力欠佳、自信心不足，影響訓練期間成績之進步與臨場比賽之穩定性，國內選手試舉失敗率偏高與此應有極大關連。

為因應未來之挑戰，建議如下：

- (一) 舉重競賽分男子8級、女子7級共45面獎牌，以體重區分量級、獎牌數多且比賽最具客觀性，為參與亞運爭取獎牌的主要運動種類之一；協會應擬定長期而有系統之計畫，主管機關宜加強輔導，以期有效提振國內舉重風氣及水準。
- (二) 短期間國內難覓參加亞、奧運等國際競賽奪牌選手；協會宜從增加運動人口、協調各縣市增設重點發展學校、選定適當推展之量級，透過長期培訓，大幅提升國內水準。
- (三) 國內教練應摒除私見，以團結合作、共同合作取代舊有各自為政、故步自封之作風；引進並吸取國際訓練新知，強化訓練知能，全力培養年輕優秀選手，厚植未來國家代表隊主力。
- (四) 穩定性為舉重臨場比賽左右勝負極為重要的關鍵，加強心智訓練，保持專注、避免干擾與分心，同時加強自信心與意志力的培養，為訓練過程中不容忽視之課題；今後代表隊之訓練與參賽應適當配置各類運科人員參與，以期發揮最佳表現。（劉榮昌為2006亞運舉重隊教練、林輝雄為國立臺灣體院教授）

從杜哈亞運舉重成績探討我國之發展策略

劉榮昌、林輝雄

Developmental Strategies for Taiwan Weight Lifters Based on Successes at Doha Asian Games

Liu, Jung Chang、Lin, Hwei Hsiung

舉重是以體重分級別的競技運動，我國舉重選手在過去迭有佳績，因此，舉重始終被評估為我國奪牌甚至奪金的運動種類。本文對中華舉重代表隊參加杜哈亞運比賽做深入分析，所提建議對重振舉重訓練績效極具參考價值。

Weight lifting is a sport with weight classes. Based on repeated past accomplishments, Taiwan weight lifters have been assessed as a good bet to win medals in international competitions, with some even projected for gold. This report offers an in-depth analysis of the Chinese Taipei weight lifting team's performance at the past Doha Asian Games. Hopefully it will offer valuable insights into training methods that can be employed for Taiwan's future weight lifting success.

從杜哈亞運成績展望北京奧運跆拳道奪金策略

蔡明志

Gold Medal Strategies for Taekwondo Fighters in 2008 Beijing Olympics Based on Doha Asian Games Accomplishments

Tsai, Ming Chih

我國跆拳道於2004年雅典奧運創下2金1銀的歷史佳績，突破了奧運參賽以來零金牌的障礙，成為我國參加國際重要賽會奪金得牌的運動種類。本文分析我國跆拳道代表隊競技實力現況，並檢討參賽杜哈亞運得失及培訓期間須改進的要項，對我國備戰2008北京奧運具有實用價值。

Taiwan's Taekwondo fighters struck for two gold medals and one silver at the 2004 Athens Olympic Games, breaking the longstanding gold drought for Chinese Taipei in Olympic events. This paper analyzes the current situation facing Taiwan's Taekwondo team, looking into failures and successes at the past Asian Games as well as offering a few suggestions for training improvements leading up to the team's participation in the 2008 Beijing Olympic Games.