

國立台灣體育學院圖書館剪輯資料

分類 亞運

來源 民生報

日期 830827

版面 二版

《亞運戰前快報》

大陸舉重 備戰久矣

總教頭陳冠湖新法練兵 保持霸位有望

記者 蘇嘉祥／特稿

●大陸舉重隊備戰亞運從很早就開始，去年十一月的世界舉重錦標賽結束後，廣東省舉重大檔頭陳冠湖走馬上任「國家隊」總教練，年初即展開訓練工作。

掌大陸「國家隊」多年總教練的趙慶奎卸任後，七月到台灣任教，陳冠湖上台實施了多項新措施，廣島亞運是他面臨的第一次國際大賽，對他也是一項新的考驗。

大陸女子隊已是世界超強，亞運女子舉重仍是正式項目，只要參加大陸女力士應可輕易取得每一面金牌，一般認為女子項目可得六到七面金牌。

男子十個量級、十面金牌來講，大陸有把握的只有七十公斤、八十三公斤、一〇八公斤以上等三級，另外輕量級及一〇八公斤坐二望一。

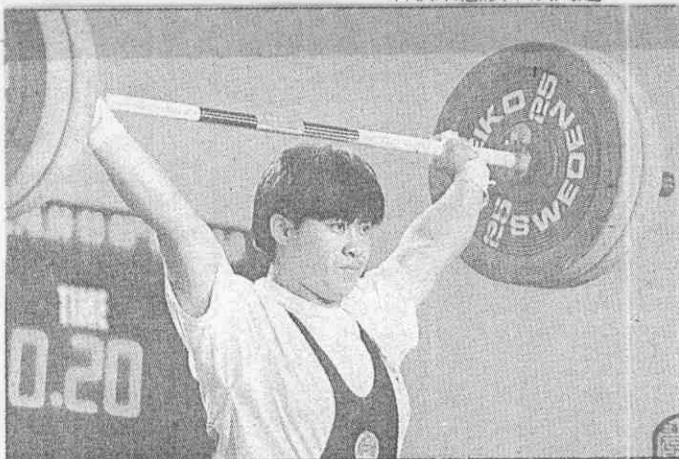
陳冠湖的訓練指導思想首先破

除過去的老作法：重力量、輕技術，重分解、輕全面，重輕量級、輕重量級，重單一次數、輕多次數重訓練、輕比賽，重抓舉、輕挺舉等毛病；他認為這些毛病是有歷史淵源的，這是五十年代蘇聯學理家馬特維夫留下來的，到了九十年代非改不可。

大陸隊的得牌好手包括五十四公斤級的楊斌、七十公斤級的王勇、陳賢，八十三公斤級的李雲南、王元峰，一〇八公斤級的崔文華，一〇八公斤以上的魏鐵漢等人，大抵上是參加世界的主力，另外吸收了幾位新秀。

位於訓練局的舉重館，每周二、四、六抓、挺舉合練，教練要求每次最少達到比賽第一次試舉成績；每周一、三、五單項訓練，加強薄弱的挺舉運動量。

大陸隊認為主要對手還是南韓，雖然新加入的哈薩克幾個重量級成績不錯，但是保住北京亞運第一名戰果應該不成問題。



▲大陸舉重女將那淑文實力超強，在世界錦標賽獲抓舉金牌。
記者 蘇嘉祥／攝影

