

國立臺灣師範大學運動競技學系

碩士論文

舉重技術報告

以何筱琚選手參加 2011 年深圳世界大學運動會

女子 63 公斤級為例

研 究 生：何筱琚

指 導 教 授：俞智贏

中華民國 一百年 一月

中華民國 臺北市

舉重技術報告-以何筱琚選手參加 2011 年深圳世界大學

運動會女子 63 公斤級為例

2011 年 1 月

研 究 生：何筱琚

指 導 教 授：俞智贏

摘要

在 2008 年北京奧運會上，舉重項目奪得了兩面銅牌，提升國內舉重運動風氣，成為下一屆英國倫敦奧運的重點奪牌項目。本報告以何筱琚選手參加 2011 年深圳世界大學運動會女子 63 公斤級為例，將訓練及參賽過程進行分析紀錄與檢討，希望藉此報告從中找出優缺點，作為往後教練選手訓練的參考與依據。以下各章節之重點介紹：第壹章個案描述：何筱琚選手國小、國中練田徑，高中開始轉向練舉重的過程，經由各階段教練隨競賽年齡規畫訓練內容。第貳章學理基礎：舉重選手的主要能量來源為磷化物系統及微少量乳酸系統，因此訓練時須針對此能量系統訓練。在心理技能屬性方面，舉重是屬於內在、閉索性的運動項目。體能訓練部分以抓舉、挺舉專項體能為肌力訓練，並且發展柔軟度、協調性、肌力、速度等一般體能提高運動技術水準。心理訓練部分則包括意象訓練、模擬訓練、建立自信心等。技術訓練部分包含了改進技術、熟練技術、發展技術等訓練階段。第參章訓練及參賽計畫：安排訓練計畫前，針對訓練特殊性及內外部環境 S.W.O.T 分析後擬定，本訓練計畫是以雙峰週期劃分，透過定期的體能、心理、技術檢測後調整下一階段的訓練內容。體能部分需提升專項體能如腰部肌力及腿部肌力，心理部分需在專注力、自信心，技術部份則是需提高試舉成功率。在參賽計畫安排上，比賽從出發至結束時間共十天，期間安排了四天訓練、一天模擬比賽訓練、四天調整訓練、一天比賽。第肆章訓練及參賽成果與建議：經由執行計畫後，在主要比賽（2011 深圳世大運）未達到

目標設定，獲得冠軍。建議：選拔過程之建議：選手與教練之遴選、提早確認年度比賽行事曆；訓練過程之建議：聘請專業心理輔導師、移地訓練；參賽過程之建議：場館內器材設備之使用、增加磅秤擺設。

關鍵詞：技術報告、舉重

Weightlifting Technical Report- Ho Hsiao Chun with the women 63 kilogramme category at the 2011 Shenzhen Universiade

January, 2011

Graduate student: Ho, Hsiao-Chun

Adviser: Yu, Chih-Ying

Abstract

When it comes to the event that Chinese Taipei went on to take two bronze medals at 2008 Beijing Olympic Games, weightlifting has become a trend and been put emphasis on, especially at the coming London Games. This report takes Ho Hsiao Chun as a case; by analyzing and reviewing the heavyweight lifter's training and participation in the women 63 kilogramme category at the 2011 Shenzhen Universiade, we can not only find out advantages and disadvantages but share the methods of training with other instructors.

Chapter One is Ho's case study, it includes her weightlifting experience from attending the sport to being trained during her elementary to high school. Chapter Two is academic research; it includes three portions, physical, psychological and technic trainings. By knowing how and why PC (phosphocreatine) and trace lactic acid for weightlifters' energy, we focus on these supplements while physical training. By providing dynamic simulation and self-confidence built, psychological training is therefore formed. By practicing snatching and clean jerking, athletes' flexibility, coordination and efficient skills are refined.

Chapter Three contains examining of athletes' performance and participation plans. By examining both of athletes' physical and psychological condition as well as their technical adjustment every two weeks, the success rate may become higher and higher. By the analysis of SWOT, both inner and external hardware conditions are evaluated. In terms of plans of participation, it takes ten days to finish the cycle; four-day training, one-day dynamic simulation, four-day training, and one-day for the real games.

Chapter Four involves games outcome and some suggestions. After exercising the above plans, we still failed to win the champion at the 2011 Shenzhen Universiade. Therefore, three main suggestions are examined in each procedure: athletes and coaches' picking, psychologists' selection, and equipments choosing.

Key words: Technical report, Weightlifting

目 次

謝誌	i
中文摘要	ii
英文摘要	iv
目次	v
表次	vii
圖次	x
第壹章 個案描述	
第一節 前言	1
第二節 個人訓練經歷	2
第三節 體能心理技術檢測安排	3
第四節 個人體能分析	4
第五節 個人心理分析	7
第六節 個人技術分析	12
第貳章 學理基礎	
第一節 舉重發展簡史	13
第二節 項目特性分析	16
第三節 體能訓練方法	23
第四節 心理訓練方法	42
第五節 技術訓練方法	46
第六節 戰術訓練方法	47
第參章 訓練及參賽計畫	
第一節 內部環境 S.O.W.T 分析	50
第二節 訓練特殊性分析	51

第三節 訓練計畫	64
----------	----

第四節 參賽計畫	85
----------	----

第四章 訓練及參賽成果與建議

第一節 選拔、訓練、參賽過程之基本描述	91
---------------------	----

第二節 選拔、訓練、參賽過程之檢討	103
-------------------	-----

第三節 選拔、訓練、參賽過程之建議	111
-------------------	-----

參考文獻

中文部分	113
------	-----

外文部分	115
------	-----

附錄

附錄一 2011 年第廿六屆深圳世界大學運動會舉重代表隊教練及選手遴選辦法	116
---------------------------------------	-----

附錄二 成績迴歸表	118
-----------	-----

附錄三 2011 年深圳世界大學運動會舉重相關報導	121
---------------------------	-----

附錄四 個人小傳	126
----------	-----

表 次

表 1-1	何筱珺選手體能、心理、技術檢測時間表	3
表 1-2	何筱珺選手一般體能檢測結果表	4
表 1-3	何筱珺選手專項體能檢測結果表	6
表 1-4	TOPS 運動心理技能問卷題目表	8
表 1-5	何筱珺選手運動心理技能的總分表	9
表 1-6	何筱珺選手技術檢測成績表	12
表 2-1	比賽動作之演變	14
表 2-2	舉重級別之沿革	15
表 2-3	男子社會組與青年組體重分級表	18
表 2-4	女子社會組與青年組體重分級表	18
表 2-5	青少年男子(童)組體重分級表	18
表 2-6	青少年女子(童)組體重分級表	18
表 2-7	各種運動的主要的代謝需求表	19
表 3-1	第一階段一般準備期週訓練結構	52
表 3-2	第一階段一般準備期日訓練結構	52
表 3-3	第一階段特殊準備期週訓練結構	53
表 3-4	第一階段特殊準備期日訓練結構	53
表 3-5	第一階段賽前期週訓練結構	54
表 3-6	第一階段賽前期日訓練結構	54
表 3-7	第一階段主要比賽期週訓練結構	55
表 3-8	第一階段主要比賽期日訓練結構	55
表 3-9	第一階段過渡期週訓練結構	56
表 3-10	第一階段過渡期日訓練結構	56
表 3-11	第二階段一般準備期週訓練結構	57

表 3-12	第二階段一般準備期日訓練結構	57
表 3-13	第二階段特殊準備期週訓練結構	58
表 3-14	第二階段特殊準備期日訓練結構	58
表 3-15	第二階段賽前期週訓練結構	59
表 3-16	第二階段賽前期日訓練結構	59
表 3-17	第二階段主要比賽期週訓練結構	60
表 3-18	第二階段主要比賽期日訓練結構	60
表 3-19	世界大學運動會階段劃分表	64
表 3-20	第一階段年度體能、技術、心理、復健訓練內容	65
表 3-21	第二階段年度體能、技術、心理、復健訓練內容	66
表 3-22	第一階段年度負荷量、強度安排表	67
表 3-23	第二階段年度負荷量表	68
表 3-24	第一階段一般準備期週與日具體訓練內容	76
表 3-25	第一階段特殊準備期週與日具體訓練內容	77
表 3-26	第一階段賽前期週與日具體訓練內容	78
表 3-27	第一階段主要比賽期週與日具體訓練內容	79
表 3-28	第一階段過度期週與日具體訓練內容	80
表 3-29	第二階段一般準備期週與日具體訓練內容	81
表 3-30	第二階段特殊準備期週與日具體訓練內容	82
表 3-31	第二階段賽前備期週與日具體訓練內容	83
表 3-32	第二階段主要比賽備期週與日具體訓練內容	84
表 3-33	2011 年深圳世界大學運動會比賽流程表	85
表 3-34	何筱琚選手參加全國運動會所需章備檢查表	86
表 3-35	何筱琚選手防止干擾分心計畫表	90
表 4-1	100 年大專盃舉重錦標賽預定賽程表	93
表 4-2	100 年大專盃女子 63 公斤成績表	94

表 4-3	深圳世大運比賽及訓練行程安排表	97
表 4-4	深圳世大運舉重賽程表	100
表 4-5	深圳世大運舉重女子 63 公斤級成績表	102
表 4-6	100 年大專盃女子 63 公斤成績表	109

圖 次

圖 1-1	何筱琚選手一般體能檢測 PR 曲線圖	5
圖 1-2	何筱琚選手各階段心理正向技巧檢測曲線圖	10
圖 1-3	何筱琚選手各階段心理負向技巧檢測曲線圖	10
圖 2-1	舉重台規格	16
圖 2-2	槓軸	17
圖 2-3	鐵片及槓鎖	17
圖 2-4	抓舉分解動作	20
圖 2-5	挺舉分解動作	22
圖 2-6	訓練要素塔形結構圖	23
圖 2-7	引體向上	25
圖 2-8	雙臂屈伸	25
圖 2-9	臥舉	26
圖 2-10	坐推	26
圖 2-11	彎舉	26
圖 2-12	胸前提拉	27
圖 2-13	仰臥起坐	27
圖 2-14	弓身	28
圖 2-15	架橋	28
圖 2-16	側肌	28
圖 2-17	抱膝高跳	29
圖 2-18	負重深蹲跳	29
圖 2-19	壓肩	30
圖 2-20	轉肩	30
圖 2-21	倒立	31

圖 2-22	壓踝	31
圖 2-23	高抓	33
圖 2-24	直腿抓	34
圖 2-25	寬聳肩拉	34
圖 2-26	寬硬舉	35
圖 2-27	寬後借力推	35
圖 2-28	頸後寬挺蹲	36
圖 2-29	高翻	36
圖 2-30	下蹲翻	37
圖 2-31	窄聳肩拉	37
圖 2-32	窄硬舉	38
圖 2-33	前蹲	38
圖 2-34	後蹲	39
圖 2-35	架上挺	39
圖 2-36	半挺	40
圖 2-37	借力推	40
圖 2-38	實力推	41
圖 2-39	預蹲	41
圖 3-1	年度訓練結構	51
圖 3-2	腹部捲體	69
圖 3-3	字形捲體	70
圖 3-4	抗力球捲體	70
圖 3-5	反向捲體	71
圖 3-6	抗力球旋轉	72
圖 3-7	抗力球屈體	72
圖 3-8	前俯棒式	73

圖 3-9	側棒式	73
圖 3-10	側傾	74
圖 3-11	羅馬椅側傾	74
圖 3-12	羅馬椅背伸展	75
圖 3-13	V 字抬腿	75
圖 3-14	世大運比賽場地	87
圖 3-15	世大運熱身場	87
圖 3-16	選手休息區	87
圖 3-17	選手村宿舍	88
圖 3-18	世大運選手村接送巴士	88
圖 3-19	深圳世大運挺舉比賽	89
圖 4-1	板橋第一運動場舉重訓練中心	92
圖 4-2	與舉重協會秘書長張安義合影	95
圖 4-3	與師大林雯均選手合影	95
圖 4-4	國家運動選手訓練中心舉重館	96
圖 4-5	何筱琚選手於國家訓練中心訓練情形之一	97
圖 4-6	何筱琚選手於國家訓練中心訓練情形之二	97
圖 4-7	深圳世大運開幕與隊友合影	99
圖 4-8	深圳世大運舉重比賽館	99
圖 4-9	何筱琚選手抓舉 94 公斤比賽照	101
圖 4-10	何筱琚選手挺舉 117 公斤比賽照	102
圖 4-11	六個週期體能檢測	104
圖 4-12	六個週期心理檢測	106
圖 4-13	何筱琚選手各階段技術檢測曲線圖	108
圖 4-14	目標設定關係圖	109
圖 4-15	2011 深圳世大運舉重比賽女子 63 公斤級成績	110

第壹章 個案描述

本章架構包括第一節 前言；第二節 個人訓練經歷；第三節 體能、心理、技術檢測安排；第四節 個人體能分析；第五節 個人心理分析；第六節、個人技術分析，各主題內容分述如下：

第一節 前言

早在 1891 年開始，就有舉重運動的活動，此一運動由早期的純粹以力量舉起槓鈴、啞鈴，歷經舉重規則的演進以及器材的調整，至今已有完善的比賽制度。舉重比賽主要就是比一次性快速舉起最大重量的能力，其中抓舉(Snatch)和挺舉(Clean & Jerk)的運動過程只有短短數秒。對舉重選手而言，要在極短時間內表現出最大力量，而且不斷地要與自己的「試舉重量」做挑戰，在這過程中需要注意的體能、心理、生理狀況，賽前準備等等的事項是非常多且繁瑣的。

本論文筆者擬藉由參加 2011 年深圳世界大學運動會的訓練及參賽過程，以女子 63 公斤級的例子，來呈現包含分析、計畫、執行與評估之整個訓練計畫與參賽結果，希望藉此比賽訓練計畫執行的結果，分析優劣得失，除針對個人缺點予以改善外，更期盼本技術報告書能提供教練與選手們在未來的訓練及參賽方面有所助益，期許能夠提供國內舉重運動愛好者之參考。

第二節 個人訓練經歷

我小學就讀新北市土城區廣福國小，五年級時參加了田徑校隊，在訓練不到兩年的時間，常常在校內或校際間的田徑比賽上獲得佳績，漸漸地培養我對運動的興趣與熱忱。畢業後進入板橋區重慶國中就讀，也開始了我另一階段的田徑運動生涯。運動場上追求更高、更遠、更強的精神，對所有運動員而言一直是很嚴厲的現實與挑戰。國中三年，為了追求進步，我接受過 100 公尺、200 公尺、800 公尺、1500 公尺、跳高、跳遠、80 公尺跨欄、鉛球、鐵餅和標槍等項目訓練，也參加過無數次的相關比賽，但或許是因為體材嬌小緣故，在各項田徑項目的競賽成績始終無法跨出新北市而更上層樓。國中三年的田徑運動生涯雖然沒有如期望中的百尺竿頭，但我很感謝我的教練陳淑娟老師，她從沒放棄過對我的指導與照顧，在這過程中所練就的運動身體能力與競技心理素質，也為我奠定日後轉往舉重界發展的良好基礎。

國三那年，在新北市中等學校運動會上，我參加了鐵餅比賽，雖然比賽成績還是不理想，但我的身體條件及競技表現，讓正在賽場旁物色具有舉重潛力選手的許穎溪教練注意到了。許教練賽後親自來找我談，他希望我國中畢業後能到清水高中體育班就讀，並改練舉重項目。方下我雖然猶豫但不排斥嘗試看看，且在和父母親商量之後，他們很開明地表示尊重我的選擇，並要我盡力而為。因此，我也就自然而然地進入新北市清水高中體育班就讀，正式接受舉重運動訓練。

高中階段許教練給我建立許多正確的技術訓練概念、加強基本技術要領，還有分解動作與完整技術的結合訓練。感謝教練這三年的栽培，讓我的成績非常亮眼。自覺對舉重充滿熱忱，於是報考國立台灣師範大學運動競技學系的獨立招生考試，順利進入理想大學中的競技系就讀。

大學階段的訓練由黃達德教練所安排，訓練主要著重於穩定技術動作、鞏固力量以及心理素質的訓練。在這四年裡也遴選上 2006 年世界青年錦標賽、2006

年亞洲青年錦標賽、2007年與2010年世界錦標賽、2006年與2008年世界大學錦標賽、2010年亞運會等國際賽事。這些運動術科的表現結合學科成績，讓我符合研究所碩士班推甄的資格，於是，我在2009年大學畢業後又繼續推甄上了運動競技學系研究所。訓練的部分，除了接續大學階段所做的訓練外，還特別加強心理素質訓練。

第三節 體能、心理、技術檢測安排

檢測主要的目的是為了找出各階段與各部分的缺點，並安排各階段的訓練計畫，以確保每一階段皆能達到主要目標。本計畫為雙峰週期的訓練計畫，其中又分為五個大周期、九個中周期，分別在準備期與比賽期，每一個中周期的第一天安排共四天的體能、心理、技術的檢測（如表1-1），體能與技術的部分由國家級的舉重教練黃達德教練協助擬定的體能及技術檢測內容，心理問卷部分由本人自行填答，統計得分，檢測日期分別為2011年1月31日、2月28日、4月25日、5月16日、6月8日與8月3日，共6次檢測。

表 1-1 何筱珺選手體能、心理、技術檢測時間表

大專盃			中國深圳世界大學運動會		
準備期		比賽期	準備期		比賽期
一 般 準 備 期	特 殊 準 備 期	賽 前 期	一 般 準 備 期	特 殊 準 備 期	賽 前 期
1月31日	2月28日	4月25日	5月16日	6月8日	8月3日

第四節 個人體能分析

體能也稱為體適能，就是身體儲存及有效的使用燃料能量，來激發特殊肌肉收縮的能力。體能指柔軟度、肌力、肌耐力、瞬發力及速度，它亦包含了控制肌肉收縮的神經系統，因此技巧、肌力、肌耐力及瞬發力的訓練與神經及肌肉是密不可分的。所以了解選手的體能狀況，依照運動特殊性與能量來源，設計適當的訓練計畫是很重要的（林正常，2004）。

（一）一般體能

體能又分為一般體能與專項體能，如表 1-2，是目前教育部所推行的一般體能檢測，總共五個檢測項目。坐姿體前彎屬於柔軟度部分；1 分鐘屈膝仰臥起坐分類為肌力、肌耐力部分；立定跳遠屬於瞬發力；800M 跑走屬於心肺耐力檢測。檢測結果的百分等級，是依據教育部 88 年度台灣地區大專院校學生體適能常模資料做百分等級評分。

表 1-2 何筱琄選手一般體能檢測結果表

隊別：舉重隊			姓名：何筱琄		身高：155 公分		體重：64 公斤		
檢測日期	800 公尺跑走		坐姿體前彎		1 分鐘屈膝仰臥起坐		立定跳遠		身體質量指數
次	秒	PR	CM	PR	次	PR	CM	PR	kg/m ²
1/31	270	70	45	85	50	95	215	95	26.6
2/28	因傷無法測驗								27.7
4/25	255	85	42	75	47	95	204	95	26.9
5/16	因傷無法測驗		43	80	51	95	因傷無法測驗		26.6
6/8	267	75	47	90	42	95	190	95	26.9
8/3	265	80	45	85	48	95	200	95	27.1

PR：百分等級

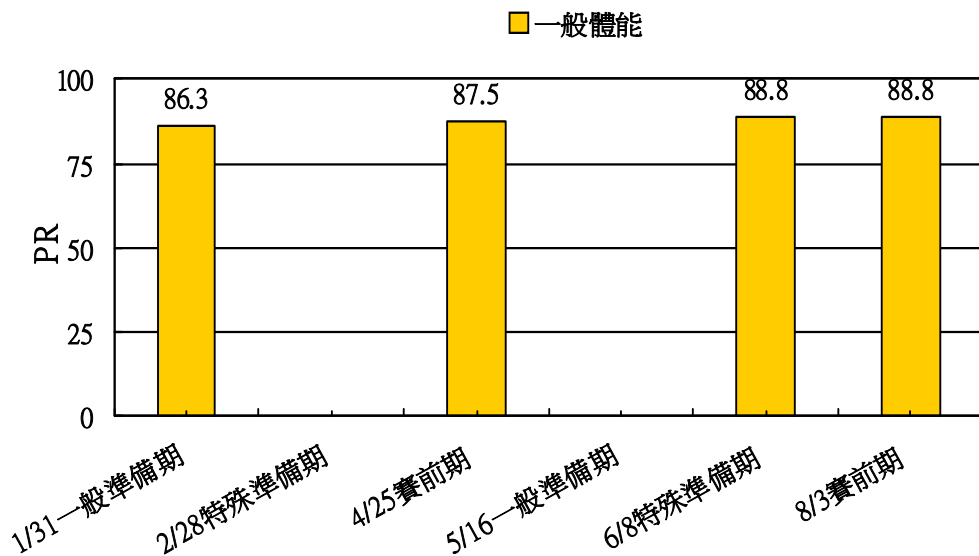


圖 1-1 何筱珺選手一般體能檢測 PR 曲線圖

表 1-2 為筆者各階段所測得一般體能的結果，各階段所需加強的有：

1. 第一階段一般準備期（2011 年 1 月 31 日）：須加強心肺耐力部分，以做為專項訓練大負荷量的基礎。
2. 第一階段特殊準備期（2011 年 2 月 28 日）：因傷無法測驗，須加強腰部傷害復健、與肌力和柔軟度之恢復，並注意體重的控制。
3. 第一階段賽前期（2011 年 4 月 25 日）：須加強各種伸展運動。
4. 第二階段一般準備期（2011 年 5 月 16 日）：因腿部割傷，無法做 800 公尺跑走及立定跳遠的測驗，待傷口復原，須加強恢復體能。
5. 第二階段特殊準備期（2011 年 6 月 8 日）：須加強心肺耐力部分，例如：每天 800 公尺慢跑或跳繩活動，以做為專項訓練大負荷量的基礎。
6. 第二階段賽前期（2011 年 8 月 3 日）：須加強各種伸展運動，並注意控制體重。

(二) 專項體能

如表 1-3，這是由國家級教練黃達德為我所擬定的專項體能檢測表，內容為高抓舉、寬硬舉（這是抓舉力量輔助動作）；高翻、窄硬舉、前蹲、後蹲（下蹲翻力量輔助動作）；借力推（上挺力量輔助動作）等七種檢測項目。專項體能檢測必須是發揮其最大重量，而為避免影響檢測成績，此七種檢測項目分兩天來進行。

表 1-3 何筱珺選手專項體能檢測結果表

項目 檢測日期	高抓舉	寬硬舉	高翻	窄硬舉	前蹲	後蹲	借力推	總和
1/31	70kg	130kg	100kg	140kg	130kg	160kg	90kg	820 kg
2/28	因傷無法測驗							
4/25	75kg	125kg	100kg	135kg	125kg	150kg	90kg	800 kg
5/16	因傷無法測驗							
6/8	65kg	115kg	90kg	120kg	120kg	145kg	85kg	740 kg
8/3	70kg	120kg	100kg	135kg	130kg	150kg	90kg	795 kg

表 1-3 為筆者各階段所測得專項體能的結果，各階段所需加強的有：

- 1.第一階段一般準備期（2011 年 1 月 31 日）：高抓、高翻拉力的部分以及上肢力量需加強。
- 2.第一階段特殊準備期（2011 年 2 月 28 日）：因傷無法測驗，須加強腰部復健、恢復。
- 3.第一階段賽前期（2011 年 4 月 25 日）：須加強腿部力量。
- 4.第二階段一般準備期（2011 年 5 月 16 日）：因傷無法測驗，待傷口復原須加強專項體能訓練。
- 5.第二階段特殊準備期（2011 年 6 月 8 日）：傷口已復原，各項專項體能皆在恢復當中，須特別加強腰部、腿部肌力。
- 6.第二階段賽前期（2011 年 8 月 3 日）：高抓、高翻拉力的部分以及上肢力量。

第五節 個人心理分析

心理特徵的分析主要目的是明確了解選手競賽時心理層面的限制度與優勢，並針對限制實施補強動作，由於比賽是在瞬間決定勝負，因而也同時考驗著選手的心理能力。換言之，心理素質或能力往往是決定比賽勝負的關鍵，因此在各階段訓練期就必須針對選手的心理特徵分析發現問題，擬定一份完善的心理訓練計畫與執行解決問題。

筆者透過學者盧俊宏、許雅雯（2010）運動競技心理診斷與建設手冊中的運動表現策略量表，來進行自我評估與診斷。運動表現策略量表（Test of Performance Strategies, TOPS），是專門用以協助運動員進行心理技能的自我評估與診斷，一方面藉由評估與診斷使選手更了解自己的心理技能水準，也藉此發展成熟比賽心態，進而達到巔峰表現。

TOPS 共包括 36 個題目，分別代表了九種不同的運動心理技能，運動員可以依照比賽時的心理狀況來評定每一題的分數，並且計算每一種運動心理技能之總分，答題方式：依照自己比賽的情況，給予每個題目一個分數，而後將每一類之分數加總，計算出不同的運動心理技能的總分，計分方式：正向題為 1，表示「從來沒有」；2 表示「偶爾」；3 表示「有時」；4 表示「常常」；5 表示「總是如此」；負向題，則需反向計分。技巧分類及題目如表 1-4。

表 1-4 TOPS 運動心理技能問卷題目表

技巧分類	題目
自我談話	我能利用正面談話來幫助我發揮最佳水準
	我可以有效地管理我的自我交談
	我利用自我交談來提升我的表現
	我會說一些關鍵的字或片語來幫助我的表現
情緒控制	我在壓力下常常失控
	我無法控制自己的情緒
	當我發生失誤時，我無法控制情緒
	情緒讓我無法發揮自己的最佳水準
自動表現	我能夠讓運動技巧自動地表現出來
	我能充分地準備，以讓動作技巧像自動導航的飛機一樣表現出來
	我會讓所有地技巧或動作自然地表現，而不必刻意注意每一個細節
	我能夠不用意識就能自動表現動作
目標設定	我會設定我的個人目標
	我會設定一個特定的目標
	我會評量自己是否達成比賽目標
	我會設定特定的結果目標
意象	我會在腦海中意象我的表現
	在我進行動作前我會預想競賽的流程
	我會在心裡想像表現的感覺
	我會意象我的比賽，完完全全像我所希望的一樣
身心振奮	如果我覺得很鬆軟的話，我會讓自己振奮起來
	我會做一些事情讓我的心理振奮起來，以表現得很好
	我會把我的活動程度調整到最適當
	我會增加我的能量到達最適當的水準
放鬆	我可以利用放鬆技巧以改善表現
	我能使用放鬆策略當成一種因應策略
	我開始緊張時，我知道如何使用放鬆技術
	我能放鬆自己來準備比賽

負面思想控制	我會盡量保持正面思想
	我常說一些負面的話
	我會想到失敗
	我會想像自己把比賽搞砸了
干擾控制	視覺上的干擾會影響我的表現
	環境上的狀況會影響我的表現
	我會因為睡不好而表現變差
	吵雜的聲音也不會影響我的表現

(取自運動競技心理診斷與建設手冊，2010)

表 1-5 何筱珺選手運動心理技能總分表

階段	第一階段			第二階段		
週期	一般 準備期	特殊 準備期	賽前期	一般 準備期	特殊 準備期	賽前期
題向	1/31	2/28	4/25	5/16	6/8	8/3
正向題 (分數越高越好)						
自我談話技巧	16 分良好	12 分普通	15 分良好	15 分普通	16 分良好	17 分良好
自動表現技巧	13 分普通	11 分差	13 分普通	14 分普通	15 分普通	12 分普通
目標設定技巧	17 分良好	16 分良好	19 分良好	14 分普通	17 分良好	18 分良好
意象技巧	13 分普通	17 分良好	16 分良好	16 分良好	16 分良好	18 分良好
身心振奮技巧	15 分普通	16 分良好	17 分良好	15 分普通	15 分普通	19 分良好
放鬆技巧	18 分良好	15 分普通	16 分良好	13 分普通	14 分普通	17 分良好
20 分優異	16~19 分良好	12~15 分普通	8~11 分差	4~7 分不足		
負向題 (分數越低越好)						
情緒控制技巧	10 良好	17 差	11 良好	16 差	10 良好	8 良好
負面思想控制技巧	8 良好	12 普通	9 良好	13 普通	11 良好	8 良好
干擾控制技巧	10 良好	12 普通	10 良好	12 普通	10 良好	7 優異
20 分不足	16~19 分差	12~15 分普通	8~11 分良好	4~7 分優異		

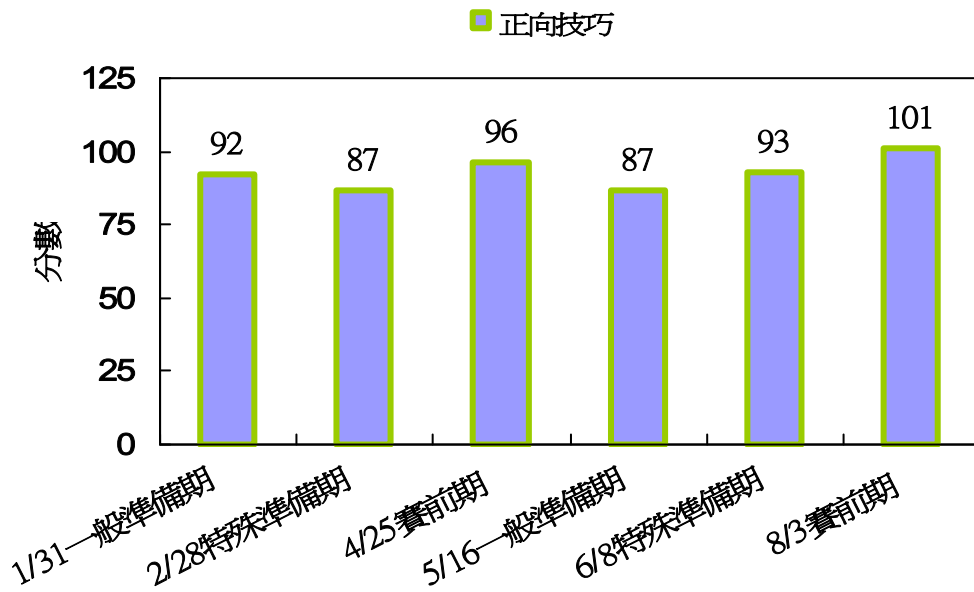


圖 1-2 何筱珺選手各階段心理正向技巧檢測曲線圖

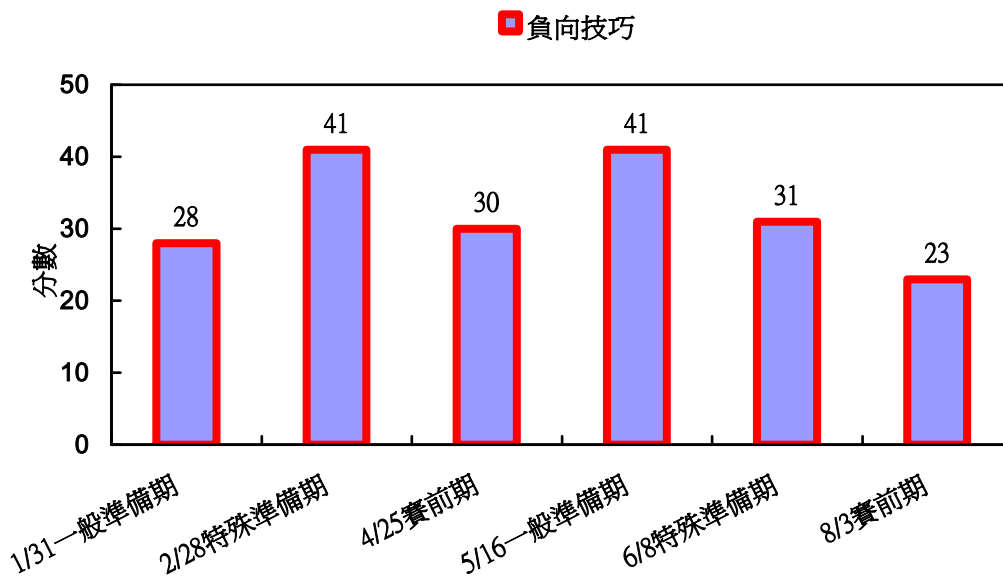


圖 1-3 何筱珺選手各階段心理負向技巧檢測曲線圖

表 1-5 為筆者各階段所測得心理技能檢測的結果，各階段所需加強的有：

1. 第一階段一般準備期（2011 年 1 月 31 日）：自動表現技巧、意象技巧。
2. 第一階段特殊準備期（2011 年 2 月 28 日）：因此階段受傷，檢測結果除了目標設定技巧、意象技巧及身心振奮技巧得分良好以外，其他分數皆有以下滑的趨勢，須加強腰部復健、恢復。
3. 第一階段賽前期（2011 年 4 月 25 日）：須加強自動表現技巧。
4. 第二階段一般準備期（2011 年 5 月 16 日）：因此階段腿部意外割傷，訓練停擺，心情大受影響，除意象技巧得分良好外，其餘皆須加強。
5. 第二階段特殊準備期（2011 年 6 月 8 日）：須特別加強自動表現技巧、身心振奮技巧及放鬆技巧。
6. 第二階段賽前期（2011 年 8 月 3 日）：自動表現技巧。

第六節 個人技術分析

個人技術分析針對何筱琿選手的抓舉、挺舉成績做為檢測項目，並根據體育學院通用教材（1991）的推測成績迴歸表（如附件二），來分析抓舉、挺舉成績是否與專項輔助動作的成績案比例發展。

表 1-6 何筱琿選手技術檢測成績表

檢測日期 項目	1/31	2/28	4/25	5/16	6/8	8/3
抓舉	90kg	因傷 未測驗	92 kg	因傷 未測驗	85 kg	93 kg
挺舉	115 kg		118 kg		110 kg	115 kg

表 1-6 為筆者各階段所測得技術檢測的結果，根據推測成績迴歸表分析，各階段所需加強的有：

- 1.第一階段一般準備期（2011 年 1 月 31 日）：須提升挺舉成績並加強及熟練挺舉技術。
- 2.第一階段特殊準備期（2011 年 2 月 28 日）：因傷無法測驗，須加強腰部復健、恢復。
- 3.第一階段賽前期（2011 年 4 月 25 日）：抓舉、挺舉成績與專項輔助動作的成績案照比例發展，所以需加強動作穩定度之外，還須提升專項輔助動作的成績。
- 4.第二階段一般準備期（2011 年 5 月 16 日）：因傷無法測驗，須加強傷口復原。
- 5.第二階段特殊準備期（2011 年 6 月 8 日）：此階段傷口已復原，抓舉、挺舉成績正在恢復當中。
- 6.第二階段賽前期（2011 年 8 月 3 日）：抓舉的部分須加強拉力訓練並提升專項體能；挺舉部分須加強技術動作穩定。

第貳章 學理基礎

第一節 舉重發展簡史

廣義而言，舉重運動是一種很古老的運動，遠在兩千多年前就有關於舉重活動的記載。古代時期為了訓練武士有過人的體力，舉重便是他們必要的鍛鍊項目。以中國為例，舉重運動的發展大致可分為三個階段：漢朝以前是舉鼎，晉唐是翹關，明清是舉石墩。唐朝武則天還立下武舉，將翹關列入考試。從晉朝至清朝，舉重均列為武考項目（體育學院通用教材，1991）。除了中國以外，其他國家的舉重運動也有久遠的歷史，例如：古希臘人透過舉重來訓練及測驗自己的體力；羅馬人也曾在棍棒的兩端綁上石墩來鍛鍊臂力；古代雅典的運動場上，還有一個大鐵球，只有舉得起這個鐵球的人，才有資格參加比賽（俞繼英，2001）。

近代舉重競技興起於 18 世紀末，最初盛行於歐洲。1896 年第 1 屆希臘雅典奧運即有舉重項目之競技比賽。但此時的舉重競技並無級別之分，屬於角力種類，舉的動作也只有單手舉及雙手舉，並分別計算成績，只要舉起最多重量的選手就是冠軍。1900 年第 2 屆法國巴黎奧運舉重競賽被取消。1904 年第 3 屆美國聖路易奧運再列入舉重，仍不分體重級別，動作也只有單手舉及雙手舉。由於當時無完善的競賽規則，造成 1908 年第 4 屆英國倫敦奧運和 1912 年第 5 屆瑞典斯德哥爾摩奧運無選手參加賽會再次取消舉重比賽（中華民國舉重協會網站，2011）。

1914 年爆發第一次世界大戰，往後 6 年也沒舉辦過世界舉重比賽。據國際舉重總會歷史委員會撰寫的《世界舉重運動史》記載：紐倫堡人卡斯佩爾貝格於 1910 年在法蘭克福體育遊戲博覽會上，首次展出圓盤式槓鈴，也稱貝格槓鈴。圓盤式槓鈴一直沿用至今，是世界舉重發展史上的一個里程碑。

1920 年第 7 屆比利時安特衛普奧運恢復舉重比賽；並按體重輕重分 5 級比

賽（羽量級 60kg 以下、輕量級 67.5kg 以下、中量級 75kg 以下、輕重量級 82.5kg 以下、重量級 82.5kg 以上），動作為單手抓舉、單手挺舉和雙手挺舉。至此舉重正式脫離角力種類。1924 年第 8 屆法國巴黎奧運又將比賽動作增至 5 項，即原有的 3 項再加上雙手推舉和雙手抓舉。

1928 年第 9 屆荷蘭阿姆斯特丹奧運，將原來的 5 項再改為 3 項，雙手推舉、雙手抓舉和雙手挺舉。這 3 項規定動作一直沿用至 1972 年（「奧運舉重三式舉法」即肇始於此）。1932 年美國洛杉磯奧運，規定每一舉法得試舉三次，重量得逐漸增加。1936 年德國柏林奧運我國首次參加舉重競賽。

在量級方面，1947 年的世界舉重錦標賽，從 5 級至 6 級，增加了雛量級（56 公斤以下）。1951 年的世界舉重錦標賽，又把原重量級的體重標準提升到 90 公斤以上，並增加了中重量級（82.5 公斤以上到 90 公斤）。這樣 7 級別的方式也行使到 1968 年。1969 年的世界舉重錦標賽，又增為 9 個級別，增加了蠅量級（52 公斤以下）和超重量級（110 公斤以上），並將重量級改為 110 公斤級。

推舉，由於易使運動員腰椎受傷，裁判的尺度也難以掌握，因此在 1972 年的第廿屆德國慕尼黑奧運會比賽後，便正式公布取消推舉。此後的國際賽（從 1973 年起），只有抓舉和挺舉兩種方式。此後競賽方式不變，但級別時有增加、變換。1977 年第 51 屆世界舉重錦標賽，正式將體重級別的名稱改以重量稱呼，即以各體重級別之上限作為級別名稱，一直沿用至今（俞繼英，2001；中華民國舉重協會網站，2011）。

表 2-1 比賽動作之演變

1896~1919	二項	單手舉、雙手舉
1920~1923	三項	單手抓舉、單手挺舉、雙手挺舉
1924~1927	五項	單手抓舉、單手挺舉、雙手抓舉、雙手挺舉、雙手推舉
1928~1972	三項	雙手抓舉、雙手挺舉、雙手推舉
1972~迄今	二項	雙手抓舉、雙手挺舉

（表格摘自中華民國舉重協會網站 <http://www.ctwa.org.tw>，2011 年 6 月 1 日）

表 2-2 舉重級別之沿革（以世界舉重錦標賽年度區別）

男子組	1920 以前	無級別之分
	1920~1936	5 個級別：60kg、67.5kg、75kg、82.5kg、+82.5kg
	1947~1950	6 個級別：56kg、60kg、67.5kg、75kg、82.5kg、+82.5kg
	1951~1968	7 個級別：56kg、60kg、67.5kg、75kg、82.5kg、90kg、+90kg
	1969~1976	9 個級別：52kg、56kg、60kg、67.5kg、75kg、82.5kg、90kg、110kg、+110kg
	1977~1992	10 個級別：52kg、56kg、60kg、67.5kg、75kg、82.5kg、90kg、100kg、110kg、+110kg
	1993~1998	10 個級別：54kg、59kg、64kg、70kg、76kg、83kg、91kg、99kg、108kg、+108kg
女子組	1999~迄今	8 個級別：56kg、62kg、69kg、77kg、85kg、94kg、105kg、+105kg
	1987~1992	9 個級別：44kg、48kg、52kg、56kg、60kg、67.5kg、75kg、82.5kg、+82.5kg
	1993~1998	9 個級別：46kg、50kg、54kg、59kg、64kg、70kg、76kg、83kg、+83kg
1999~迄今	7 個級別：48kg、53kg、58kg、63kg、69kg、75kg、+75kg	

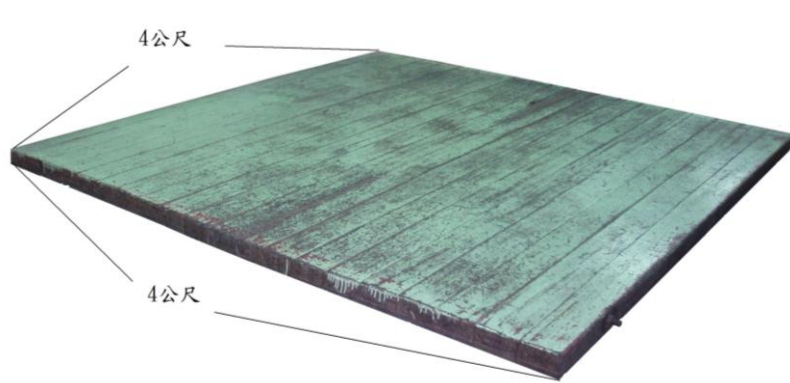
（表格摘自中華民國舉重協會網站 <http://www.ctwa.org.tw>，2011 年 6 月 1 日）

第二節 項目特性分析

(一) 規則

在舉重競賽中，國際舉重總會 (International Weightlifting Federation, IWF) 承認兩式舉法，必須按下列順序實施：1.抓舉 2.挺舉，兩式舉法必須以雙手完成動作，而選手每一次出場舉重一次，稱做一次試舉，每式舉法只允許試舉三次，每次試舉可以依照選手（或教練）的指定增加重量。試舉如果獲得兩個或三個白燈，就表示試舉成功。如果有兩個或以上舉的重量相同時，以選手體重較輕者獲勝。舉重運動按其體重依本規則所訂量級實施比賽，男子社會組和青年組按其體重分八級（如表 2-3）；女子社會組和青年組按其體重分為七級（如表 2-4）；青少年男子（童）組分八級（如表 2-5）；青少年女子（童）組分七級（如表 2-6）。每一場比賽於賽前二個小時過磅，抓舉比賽後休息十分鐘讓選手熱身準備挺舉比賽。槓鈴是漸次加重，由重量最低之選手先行試舉，且經宣布加重於槓鈴上的重量不能減少。

舉重台須為正方形，每邊長 4 公尺（如圖 2-1），男子槓鈴 20 公斤、女子槓鈴 15 公斤（如圖 2-2），鐵片 25 公斤紅色、20 公斤藍色、15 公斤黃色、10 公斤綠色、5 公斤白色、2.5 公斤紅色、2 公斤藍色、1.5 公斤黃色、1 公斤綠色、0.5 公斤白色、槓鎖為 2.5 公斤（如圖 2-3）。



（為板橋舉重訓練中心器材）

圖 2-1 由國際舉重總會所訂定的舉重台規格



(為板橋舉重訓練中心器材)

圖 2-2 槓軸



(為 2011 年深圳世大運比賽器材)

圖 2-3 槓片及槓鎖

表 2-3 男子社會組與青年組體重分級表

	1	2	3	4	5	6	7	8
級別	56kg	62 kg	69 kg	77 kg	85 kg	94 kg	105 kg	+105 kg

表 2-4 女子社會組與青年組體重分級表

	1	2	3	4	5	6	7
級別	48 kg	53 kg	58 kg	63 kg	69 kg	75 kg	+75 kg

表 2-5 青少年男子（童）組體重分級表

	1	2	3	4	5	6	7	8
級別	50 kg	56 kg	62 kg	69 kg	77 kg	85 kg	94 kg	+94 kg

表 2-6 青少年女子（童）組體重分級表

	1	2	3	4	5	6	7
級別	44 kg	48 kg	53 kg	58 kg	63 kg	69 kg	+69 kg

（二）能量系統

能量系統（energy system）是指運動時活動能量的來源。生理學研究人員將每一運動歸類在磷化物系統（phosphagen system）、乳酸系統（lactic acid system）或有氧系統（oxygen system）三種類之中（如表 2-7）。能量系統的瞭解，有助於運動訓練時，選材的參考、體能訓練的處方、營養的補給等等（林正常，1995）。

肌肉運動時從哪種途徑獲得能量，主要取決於肌肉收縮活動的劇烈程度和時間的長短。舉重時肌肉收縮活動的特點就是強度很大非常劇烈及時間很短，因此，這種短時間大強度劇烈的肌肉活動是以 ATP-PC 的直接消耗和醣酵解供能為主，即無氧供能（俞繼英，2001）。

表 2-7 各種運動的主要的代謝需求表

運動	代謝需求的主要型式		
	磷化物	無氧醣解	有氧
籃球	高	—	—
棒球	高	中等到高	—
拳擊	高	高	—
跳水	高	低	—
擊劍	高	中等	—
田賽	高	—	—
徑賽短距離	高	中等到高	—
徑賽長距離	—	中等	高
體操	高	中等	—
高爾夫	高	—	—
馬拉松	—	—	高
足球	高	中等	高
網球	高	—	—
排球	高	中等	—
摔角	高	高	中等
舉重	高	—	—

(取自蔡崇濱等譯，2004)

(三) 心理技能屬性

舉重比賽分為抓舉和挺舉，此兩種項目動作是由各階段之分期動作所結合而成的連續動作，因此應屬於系列性技能動作，且運動員須靠本身內在線索來完成動作，因此技術分類是屬於內在、閉鎖性的運動項目。

(四) 技術結構分析

1、抓舉

- (1) 預備姿勢：兩腳約與腕同寬，寬握距住槓鈴，兩腳間自然分開，兩臂自然下垂牽引槓鈴，臀部低於肩而高於膝，身體前傾，腰背肌收緊。
- (2) 提鈴：提鈴是利用伸膝、伸腕的力量使槓鈴一定的初速度，向上運動到適宜的高度，為發力創造最有利的條件。
- (3) 發力：發力是爆發力，盡可能使身體的各部肌肉群、腿力、腰力、臂力在鈴的基礎上，很短的時間內，充分發揮出肌肉最大的力量，使槓鈴獲得向上運動的最大加速度以使上升到必要的高度，為下蹲支撐創造良好的條件。
- (4) 下蹲支撐與起立：發力後槓鈴向上運動，藉助於槓鈴上升的慣性，以盡可快的速度使身體降到橫槓下面，達到兩臂完全伸直後迅速起立、站穩。
- (5) 放下槓鈴：彎下腰雙手握槓至腰部以下方可鬆手，把槓鈴放置舉重台上。

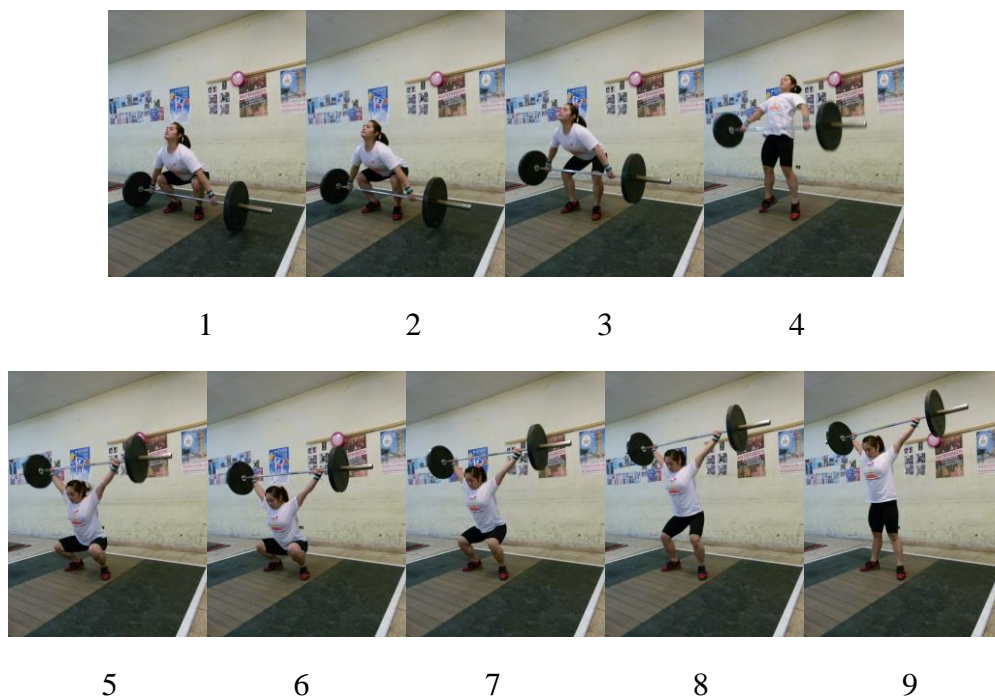


圖 2-4 抓舉分解動作

2、挺舉

- (1) 預備姿勢：兩腳約與肩同寬，握距一般採用與肩或比肩稍寬的距離。身體前傾、屈膝下蹲、挺胸、腰收緊。
- (2) 提鈴：利用伸腿的力量把槓鈴提離地面。
- (3) 發力：幾乎在同一時間蹬腿、展體、提腳跟、聳肩，使所有參與運動的肌肉群同時用力，把槓鈴拉至必要的高度，為下蹲支撐奠定基礎。
- (4) 下蹲支撐與起立：發力後，槓鈴主要靠慣性向上運動，此時應迅速分腿下蹲，將槓鈴翻至胸上，並藉助下蹲的反彈站起。
- (5) 預蹲：預蹲動作是在上體、頭部和背部持原有姿勢不變和槓鈴固定原來位置瞬間進行的，動作開始時兩膝往腳肩方向變屈，臀部往腳跟方向垂直下沉，屈膝的角度和預蹲的速度要適中。
- (6) 上挺發力：上挺發力是在預蹲制動瞬間，發力是用力的瞬間迅速完成蹬腿、伸髖、起踵動作，並順勢向上伸臂。
- (7) 分腿支撐與起立：分腿下蹲支撐降低身體，縮短槓鈴的行程，使兩臂在頭上伸直，而後直臂持鈴，從下蹲中起立，兩腿對稱的站穩在一條橫線上。
- (8) 放下槓鈴：屈臂屈膝，同時將槓鈴放下。



1

2

3

4

5



6

7

8

9

10



11

12

13

14

15



16

17

18

19

20

圖 2-5 挺舉分解動作

第三節 體能訓練方法

體能是運動員競技能力總體結構中的最重要結構之一，它是指運動員為提高運動技戰術水準和創造優異運動成績所必需的各種身體運動能力的綜合。這些能力包括運動員的身體形態、身體機能、身體健康和運動素質，其中運動素質是最重要的身體運動能力，而身體形態、身體機能和身體健康是形成良好運動素質的基礎能力（體育院校函授教材，1999）。

運動訓練包括身體訓練、技術訓練、戰術訓練和心智訓練等要素，各訓練要素之間是相互聯繫、相互影響和相互制約（如圖 2-6）。

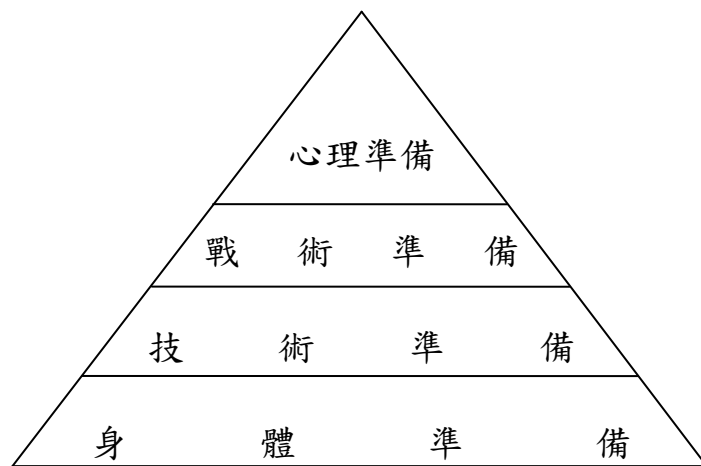


圖 2-6 訓練要素塔形結構（引自馬鐵等譯，1990）

體能訓練與技術訓練、戰術訓練、心理訓練都有密切關係，體能訓練的關鍵在於精選有效方法迅速提高體能水準，所以在運動競技上要取得優異成績，必須以體能做為後盾，否則是無法在比賽場上獲得好成績（體育學院通用教材，1991）。

體能訓練是獲得優秀成績的重要因素之一，可分為一般體能訓練與專項體能訓練。一般體能訓練在舉重訓練過程的啟蒙期、全年訓練過渡期、傷病後的恢復期被廣泛採用。而在全年訓練的基本期、競賽期較少採用。專項身體訓練在全年訓練的各個時期都被廣泛採用。

（一）一般體能

舉重運動員不僅需要有強壯驍悍的體格、全身發達的肌肉和力舉數百公斤的力量，而且還必須有發展良好的一般身體素質，以構築一副矯健的身軀，否則無法在極短時間內爆發出巨大力量舉起那沉重的槓鈴。而這種矯健的身手主要來自於全面身體訓練。因此，發展力量、速度、柔韌、靈敏和耐力等一般身體素質的全面身體訓練是舉重科學訓練體系中一個重要組成部分（俞繼英，2001）。另外，楊美子（2001）指出，舉重運動員訓練時，人體一定必須承受極大的重量，因而運動員的身體必須兼具動力、速度、平衡、柔軟度、敏捷、耐力的能力，以使選手有機會創造最高運動成績。

由此可知，舉重一般體能訓練主要會針對力量、速度、柔軟度、耐力、協調能力等運動體能（俞繼英，2001；楊美子，2001；體育學院通用教材，1991）綜合以上作者文獻指出舉重體能訓練方法如下：

1、力量方面

力量是舉重運動員所必須具備的首要素質。舉重專項訓練所發展的力量，主要是為完成抓舉和挺舉動作時積極參與工作相關的大肌肉群的力量，而對一些參與用力較少的小肌肉群以及一般的爆發力，則要通過一般力量體能訓練來給予補充。

(1) 力量訓練方法

a. 上肢力量

(a) 引體向上：橫槓懸垂做引體向上，使下額超過橫槓，連續做 10~15 下。



1



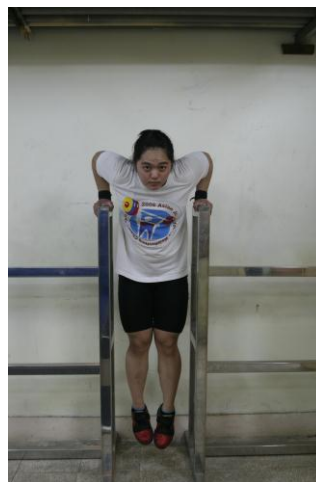
2

圖 2-7 引體向上.

(b) 雙臂屈伸：雙手支撐於架上，雙臂屈伸連續 10~15 下。



1



2

圖 2-8 雙臂屈伸.

(c) 臥舉：仰臥於架上，身體挺胸，兩手臂將槓鈴撐起後，屈肘使槓鈴置於上胸，再將兩臂完全伸直，連續 5~10 下。



圖 2-9 臥舉

(d) 坐推：將槓鈴放置胸前，坐在椅上，腰部收緊，用兩臂的力量將槓鈴上推至兩臂完全伸直，連續 5~10 下。



圖 2-10 坐推

(e) 彎舉：雙手反握槓鈴，手肘向身體夾緊，將槓鈴提至肩上，連續 15~20 下。



圖 2-11 彎舉

(f) 胸前提拉：雙手握住槓片，將槓片向上提舉至雙手伸直，連續 10~15 下。

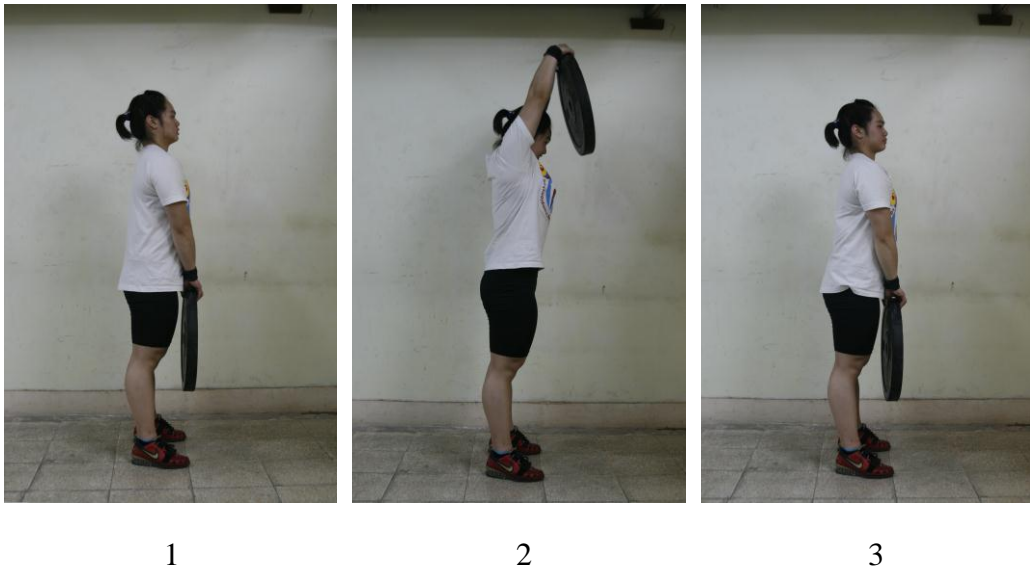


圖 2-12 胸前提拉

b. 軀幹力量

(a) 仰臥起坐：仰臥屈膝，手抱頭，以腹部力量使上身坐起（在頭部後面可負重），連續 10~15 下。

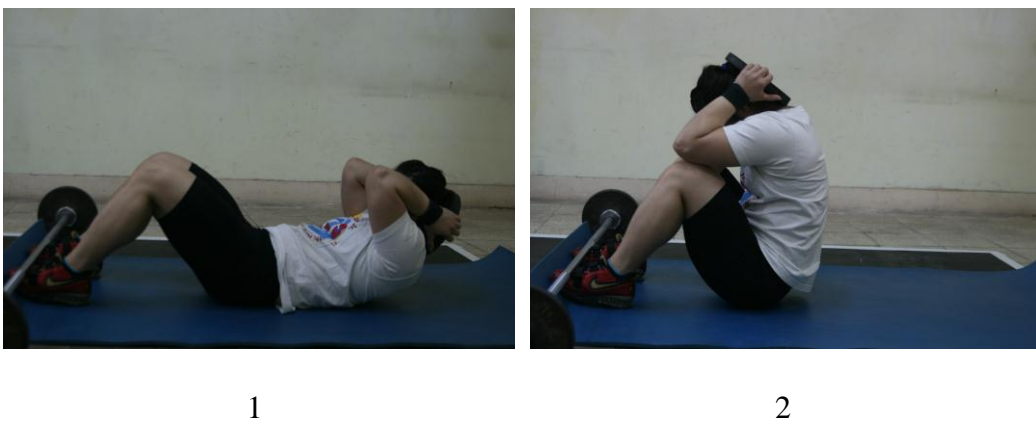


圖 2-13 仰臥起坐

(b) 弓身：將槓鈴放置頸後，兩手分握住槓鈴兩側，兩腿分開約與肩同寬，身體直立，腰和腿收緊，上體慢慢前屈臀部後移使上體呈水平狀態，然後向上挺直上體，連續 5~10 下。



1

2

3

4

圖 2-14 弓身

(c) 架橋：腳和肩分別置於椅上，核心肌群內縮，使身體保持伸直一定時間（有時腹部也可以放上重量做負重）。



圖 2-15 架橋

(d) 側肌：兩手握槓負重，向左右兩邊至側肌完全伸展，連續 15~20 下。



1

2

圖 2-16 側肌

c. 下肢力量

(a) 抱膝高跳：連續 10 下以上的抱膝高跳躍動作。



1

2

圖 2-17 抱膝高跳

(b) 負重深蹲跳：將槓鈴放置頸後，做連續 10 次以上深蹲跳躍動作。



1

2

3

4

圖 2-18 負重深蹲跳

2、柔軟度方面

舉重運動員對柔韌素質的要求是很高的，一是對肩、肘、腕、髖、膝、踝和脊椎各關節的柔韌性都有較高的要求，否則就不能協調的甚至無法完成某些先進的技術動作（如下蹲式），二是對關節柔韌性既要靈活又要有力，關節太僵則不能很好的完成動作，若關節過份靈活柔軟，則影響力量的增長和穩固的支撐，那也不符合舉重項目的特點。

（1）柔軟度訓練方法

柔軟度的訓練內容主要有徒手的或加壓加重的各種壓關節的練習，如壓肩、壓肘、壓腕、壓踝、壓腿、體前後屈等，以及各種環繞和體轉的練習。

- a.壓肩：手握架子或橫槓，身體向下、低頭或抬頭，上體向下震動（同伴可加助力）使肩角拉開，靜止 60 秒。



圖 2-19 壓肩

- b.轉肩：兩手握棍或繩做向前向後轉肩動作，握距根據肩關節的柔韌性而定。



1

2

圖 2-20 轉肩

c.倒立：倒立靠牆，縮下額，伸展腕關節及肩關節，靜止 60~120 秒。

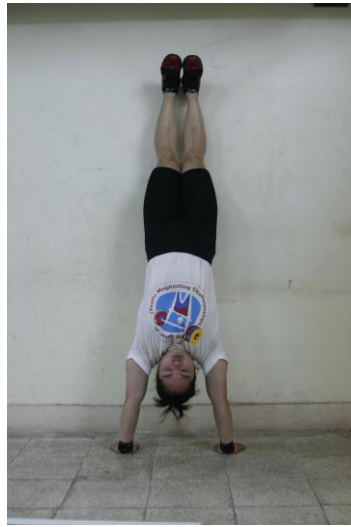


圖 2-21 倒立

d.壓踝：兩腳平行屈膝深蹲，將槓鈴放在大腿靠近膝關節部位，小腿盡量向前擠壓，保持一定時間。



1

2

圖 2-22 壓踝

3、速度方面

舉重是典型的爆發力項目，因為成績的高低取決於在極短時間內一次性舉起最大重量的能力。爆發力=力量×速度。其中，力量是基礎，而速度則是具有關鍵的作用。所以，舉重運動員必須高度重視速度素質的發展。

(1) 速度訓練方法

速度體能的訓練內容：短距離衝刺跑，如 30 公尺衝刺、60 公尺衝刺、100 公尺衝刺，或是以短跑為主要內容的遊戲。

4、耐力方面

舉重耐力主要是指承擔運動負荷時間的長短。它分為一般耐力與專項耐力，一般耐力主要是指從事負荷強度較小、長時間克服自身體重的運動能力，舉重專項耐力主要指長時間從事大強度槓鈴負荷的運動能力。耐力好的運動員一般承擔總運動負荷的能力強，恢復能力強，機能變化的穩定性好，適應能力強，易於實行對訓練的調控（顧鴻泉，2005）。

（1）耐力訓練方法

舉重運動員的一般耐力訓練內容主要有：中距離跑、較長時間的球類運動（足球、籃球）、跳繩等。

5、協調性方面

良好的協調能力是完成各種動作時及時而準確配合，能提高動作的節奏感，也是掌握和形成合理的動作技術，訓練和比賽中充分發揮運動潛力的保證條件之一。協調性在發揮全身運動能力方面起重要作用，尤其在競技舉重中，人體各運動環節要在短時間內爆發出最大力量，舉起2~3倍於體重的重量，沒有很好的協調性是不可設想的（顧鴻泉，2005）。

（1）協調性訓練方法

一方面可以採用槓鈴不同重量作抓舉與挺舉下蹲動作，以及分腿時腳部的變化，多次重覆完整技術動作，使專項技術建立穩固動力定型，進而表現出穩定、協調、有效及良好的運動技能並做到熟能生巧；其次可以進行各種球類活動練習。

(二) 專項體能

舉重是典型的**速度與力量性**的體能類項目，力量是舉重運動員首要素質、是基礎，而爆發力是核心。所以，舉重的專項身體訓練也可以概括地理解為以**絕對力量為基礎**，以**爆發力為核心**的力量訓練。尤其是專項力量的訓練水準高低，在某種程度上就決定了運動成績的高低（杜成斌，2010）。舉重運動員的專項身體訓練內容主要包括能夠發展完成抓舉和挺舉所需的各部分肌肉群力量的輔助練習。在一般的情況下，訓練時主要是追求所舉重量的提高及發展絕對力量，同時特別注重用 80%~90%強度的重量來做一些抓舉、下蹲翻和上挺的發力動作，並要求以盡量快的速度完成，以發展專項速度和專項爆發力，透過完成各種練習尤其是完成技術性練習時，對動作的節奏性、準確性和協調性的要求來發展專項協調性。

發展各部分肌群力量的練習分為以下三種：

1、抓舉力量的輔助動作：

(1) 高抓

要領：槓鈴拉起後，兩腿屈膝下蹲支撐，下蹲深度為半蹲，及膝關節角度 90 度以上，其他要領同抓舉，也可以膝上或膝下不同角度箱上抓，或是懸垂抓。

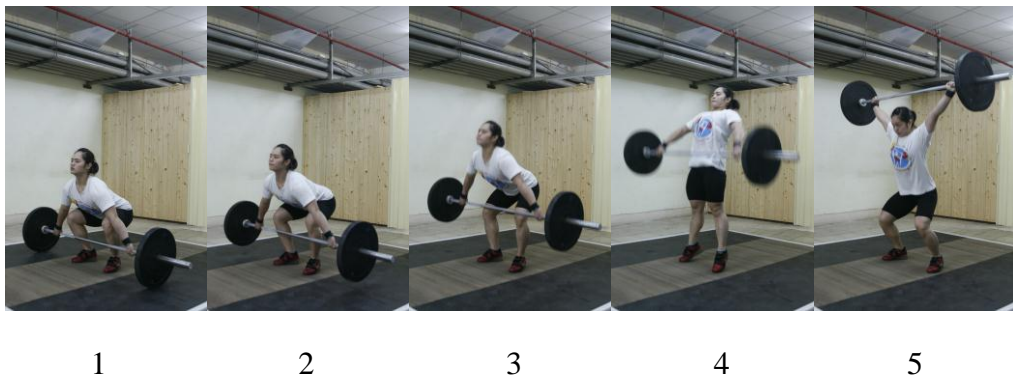


圖 2-23 高抓

注意：腰背收緊、硬舉吊高、快速聳肩、主動帶槓。

(2) 直腿抓

要領：槓鈴拉起後，兩腿伸直接槓，其他要領同抓舉。



圖 2-24 直腿抓

注意：腰背收緊、硬舉吊高，發力時身體要定住，聳肩要快。

(3) 寬聳肩拉

要領：兩手寬握住槓鈴，下蹲提拉槓鈴。當槓鈴拉至發力點時同時聳肩。



圖 2-25 寬聳肩拉

注意：要求身體擺動盡量小，聳肩要到位。為了上拉時不脫手和保護手掌不至於脫皮，可使用高拉帶套在手腕部然後纏在槓鈴上。

(4) 寬硬舉

要領：兩手寬握住槓鈴，下蹲提拉槓鈴，將槓鈴拉至發力點。



圖 2-26 寬硬舉

注意：在提鈴過程中身體角度盡量不變。

(5) 寬後借力推

要領：將槓鈴放在頸後，兩手寬握槓鈴。預蹲發力後繼續把腿蹬直，兩臂順勢用力將槓鈴推上頭頂至兩臂完全伸直。



圖 2-27 寬後借力推

注意：腰背收緊、挺胸，預蹲可以深一點，以藉腿部力量發力。

(6) 頸後寬挺蹲

要領：將槓鈴放在頸後，兩手寬握住槓鈴，身體直立挺胸直腰。屈膝預蹲，蹬腿發力將槓鈴送起後，隨即屈膝蹲至最低位置（深蹲），兩腳向兩側分開與肩同寬，兩臂在頭後上方伸直支撐槓鈴。

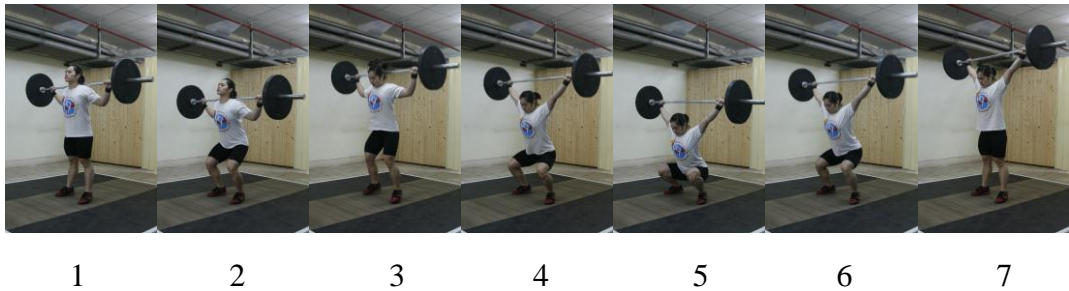


圖 2-28 頸後寬挺蹲

注意：下降身體重心時，始終保持挺胸收緊腰。

2. 下蹲翻力量的輔助動作：

(1) 高翻

要領：把槓鈴翻起放置胸上後，兩腿下蹲，深度為半蹲，及膝關節角度 90 度以上，其他要領同下蹲翻。也可以膝上或膝下不同角度墊鈴翻或是懸垂翻。



圖 2-29 高翻

注意：要求硬舉的高度以及聳肩出肘的速度。高翻不可練得太多，因為高翻接槓時，兩腿的膝關節承受重量最重，練多容易造成膝關節運動傷害，影響正常訓練。

(2) 下蹲翻

要領：把槓鈴翻起放置胸上後，以最快的速度屈膝下降重心，深蹲，腰收緊、挺胸抬頭、高提肘。站起時仍然保持這個姿勢，也可以膝上或膝下不同角度墊鈴翻或是懸垂翻。



圖 2-30 下蹲翻

注意：下蹲接槓時腰背收緊，盡可能藉助反彈力站起，能起得更輕鬆，為上挺節省體力。

(3) 窄聳肩拉

要領：兩手握住槓鈴，握距同肩寬，半蹲提鈴拉槓，槓鈴拉至發力點時，同時做聳肩動作。



圖 2-31 窄聳肩拉

注意：要求身體擺動盡量小，聳肩要到位。可使用高拉帶。

(4) 窄硬舉

要領：兩手握住槓鈴，握距同肩寬，半蹲提鈴拉槓，將槓鈴拉至發力點。



圖 2-32 窄硬舉

注意：在提鈴過程中身體角度盡量不變。

(5) 前蹲

要領：兩手握住槓鈴，握距同肩寬，兩臂自然屈肘將槓鈴放置胸前，兩腳與肩同寬，也可以採用寬站距（比肩寬）或窄站距（比肩窄），做下蹲起立。



圖 2-33 前蹲

注意：下蹲時保持挺胸、直腰、抬頭，慢下快起。

(6) 後蹲

要領：兩手握槓鈴，握距寬於肩，槓鈴放在頸後，兩腳與肩同寬，也可以採用寬站距或窄站距，做下蹲起立。



圖 2-34 後蹲

注意：下蹲時保持挺胸、直腰、抬頭，慢下快起。

3. 上挺力量的輔助動作：

(1) 架上挺

要領：把槓鈴放在胸前，預備姿勢、預蹲和上挺發力均同挺舉的上挺。

發力上挺後，迅速分腿支撐。



圖 2-35 架上挺

注意：注意預蹲的重心、身體要直立挺胸。

(2) 半挺

要領：將槓鈴放置胸前，預備姿勢、預蹲和上挺發力均同挺舉的上挺，上挺發力舉槓鈴過頭頂後，迅速屈膝半蹲，下降身體重心，兩臂伸直支撐槓鈴。



1 2 3 4

圖 2-36 半挺

注意：始終要挺胸、腰收緊，兩腿可在原地半蹲，也可向兩側分腿，但兩腳距離不能太大。

(3) 借力推

要領：將槓鈴放置胸前，預備姿勢、預蹲和上挺發力均同挺舉的上挺，但上挺發力後，不下降身體重心，而是把腿繼續蹬直，兩臂順勢用力將槓鈴推上頭頂至兩臂完全伸直。



1 2 3 4

圖 2-37 借力推

注意：蹬腿和推臂要配合好，手要主動、跟快。

(4) 實力推

要領：將槓鈴放置胸前，用兩臂力量將槓鈴上推至兩臂伸直。



1

2

圖 2-38 實力推

注意：肩要放鬆，上體不能過分後仰。

(5) 預蹲

要領：將槓鈴放置胸前，兩手握距同寬，直立。兩腳距離略窄於肩，然後下降重心至高半蹲（位置較高），可在高半蹲狀態維持數秒，最後再直腿，身體呈直立。



1

2

3

圖 2-39 預蹲

注意：預蹲要平穩，速度不能太快。

第四節 心理訓練方法

高水準競技運動員在決賽時的表現優劣或勝負，往往取決於心理狀態（mental readiness）而非體能與技術的好壞（Orlick & Partington, 1988）。

顧鴻泉（2005）指出，現代國際國內重大舉重比賽水平高、實力近、參賽者多、自我價值突出等特點，對運動員的心理素質提出空前高的全面要求。要取得世界級高水準的運動成績，就必須具有十餘年如一日不斷進取的正確動機和動力，也必須具有勇於克服一切困難、頑強拼搏、勝不驕敗不餒、戰勝自我等心理意志與能力；要在參賽人數眾多、實力又相近、成敗得失關係突出以及各種不可測因素的干擾下，充分發揮高水平的成績，所憑藉的就是善於及時控制或調整好心態，沉著冷靜、敢舉敢拼，高度集中注意力，排除一切內外環境的干擾，最有效的支配自己行為等高品質且完美的比賽心理素質與能力。

俞繼英（2001）指出，舉重運動員的心理素質不僅表現出明顯的項目特徵，並且由於比賽強度極大，比賽極其緊張，以及僅有3次試舉機會等規定，還使得心理能力對體能、技能和戰術能力的發揮也具有重要的影響。了解這些特徵及其重要影響，對於運動員的心理選材、心理診斷和心理訓練均具有重要的意義。

根據陳鴻（1988）與廖主民（1993）的研究指出，心智訓練尤其對高水準的舉重選手的幫助更大，若是面對一位實力相當的選手，其體能、技術皆在伯仲之間，最後的結果往往決定於心理因素，由此可見心智訓練的重要。一般而言，心智訓練的內容包含很多種，高詹燦（2008）認為，運動心理調整心態心智訓練如下：1. 意象訓練 2. 放鬆 3. 專注力 4. 心情的轉變 5. 自我暗示 6. 正面思考 7. 建立自信 8. 擬定目標 9. 避免一成不變 10. 判斷力 11. 心理戰術 12. 脫離低潮。吳萬福（2007）則認為心智訓練的程序有：1. 放鬆訓練 2. 專注力訓練 3. 採用意象的課體訓練。

由以上文獻得知，舉重選手的心理訓練非常重要，這部分甚至常常是影響

勝敗的關鍵。筆者在訓練時常用的心理能力訓練方法將如下所述：

(一) 意象訓練

意象訓練過去稱為心智訓練，是幫助選手把學到的技術一直反覆練習及受傷時可以加強自己技術學習。意象又分為內在意象 (internal imagery) 及外在意象 (external imagery)，內在意象是指運動員在進行意象訓練時，一方面隨著動作過程的進行，一方面要體會該項動作在表現時身體有關部位肌肉骨骼如何收縮和移動；外在意象則指運動員在進行意象訓練時 (一般是看完影片後)，閉上眼很放鬆的狀態下，腦筋開始回想整個動作過程的訓練，這時假想自己是第三者在旁欣賞這個動作過程 (盧俊宏, 1994)。筆者在訓練或比賽時記錄下試舉過程，看完影片後，腦筋回想整個動作過程，加深對技術動作的印象，幫助自己對技術的學習，其程序是閉上眼睛，將準備試舉的技術動作，依照比賽的程序抓舉、挺舉走近舉重台，準備好預備姿勢、開始提鈴至上拉至頭頂的每一個細節等，都在腦海中反覆演練。

(二) 模擬訓練

模擬訓練是以比賽時各種可能的情境為基礎，為安排賽前訓練的依據。因此模擬訓練即是利用在訓練時製造一些在比賽可能發生的情況，讓選手能夠熟悉與適應，以鞏固其在比賽時的專注。模擬訓練有兩種：一種是真實訓練，以比賽前出現各種困難情況，時間空間限制各種特定要求的模擬，各種固定情境和變化情景的模擬，模擬試舉強度和試舉間隔，另一種是意象訓練，設想各種可能出現的干擾，並設計應付的方法，比賽心理氣氛的模擬，舉重模擬訓練的主要內容可包括適應比賽環境的訓練和提高試舉成功率的練習。

- 1.適應比賽環境訓練：包括適應地點、氣候、時差、溫度、飲食等因素。適應場地、設備、器材、照明、音響等因素。適應觀眾、裁判和對手因素。
- 2.提高試舉成功率的訓練：包括賽前要特別強調抓舉競賽動作的成功率。在訓練時間、舉的重量、加重方式、間歇時間、規則要求等應盡量與比賽相適應。

(三) 自信心建立

自信心是選手自己相信能夠成功地執行某一行為的程度，例如舉重試舉重量時自認為都能舉起此重量。筆者提高自信心有以下幾點方法：

- 1、成功的經驗：成功的經驗是建立自信心的好方法，幫助選手設定表現的目標而不是結果的目標，即使這一舉輸了，選手也不會認為自己是失敗者，反而知道自己的優缺點，更有信心迎接下次的挑戰。
- 2、模擬訓練：模擬訓練是另一種建立選手自信心的方法，當選手熟悉各種可能在比賽中發生的狀況，一旦比賽發生任何狀況，選手都能自信地應付，一般而言，模擬訓練分為真實訓練及意象訓練兩種，都是為了有「訓練如比賽」的感覺，以此建立選手自信心。
- 3、充分的準備：充分的準備是建立自信心最重要的方法，當選手在體能、技術、戰術及心理上有了充分的準備，自然就會有去面對比賽的自信心。因此在心理上，選手必須擬定詳細的賽前心理計畫及比賽心理計畫，並將比賽的對手以及可能發生的情況反覆演練。
- 4、自我正面想法控制：當有負面想法或擔心失敗的時候，選擇相信自己盡最大的努力去完成這次的任務，其餘的都不必去擔心或多想。
- 5、動作感覺的控制法：自信心的建立對於動作的熟悉度及把握度有很大關係，因次技術動作的修正次數或大強度大負荷量試舉的時候，技術才能熟練達到自動化可控制的感覺。這可幫助選手對動作協調的提升，簡單來說就是把技術練到熟練精緻化，自然選手比賽時就很有信心。

(四) 專注力訓練

「集中注意力」是指堅持全神貫注於一個確定目標，不為其他內外在刺激的干擾而產生分心的能力（馬啟偉、張力為，1996）。筆者提高專注力有以下幾點方法：

- 1、建立例行動作：建立例行動作可以在執行事件前或執行之中使用來聚焦注意力降低焦慮去除分心以及加強信心（簡耀輝等，2002）。而這些動作是你平常習慣做的事並且能讓你專注的一種行為模式。
- 2、使用線索字眼：通常教練在指導選手技術的時候，都會提示選手該注意的動作要領如（腰收緊、展體貼身、硬舉吊高等），也就是所謂的線索字眼，當選手實施技術的時候可以利用這樣的方式，使選手更加專注在動作技術上。

第五節 技術訓練方法

任何運動項目都應重視技術訓練。要使選手掌握好專項合理地達到技術穩定、熟練與運用自如，必須打好基本的基礎訓練。若要舉起更重的重量，單靠力量是不夠的，還是要靠合理的技術動作。因此，技術動作掌握之好壞便特別重要。

根據抓舉和挺舉兩項動作的結構和動作的性質，舉重技術訓練的內容包括抓舉、挺舉兩項競賽動作和為了改進與提高這兩項競賽動作的技術性輔助動作。技術訓練中，除了要進行兩項競賽動作的完整練習外，還必須根據運動員的實際情況，進行分解動作訓練，這就是技術性輔助動作。

抓舉主要分為提鈴、發力和下蹲支撐三個部分，相應的技術性輔助動作有：高抓、直腿抓、膝上抓、膝下抓、墊上抓、箱上抓、寬高拉、寬速拉、寬硬拉、抓舉支撐、頸後寬挺蹲等（體育學院通用教材，1991）。

下蹲翻相應的技術性輔助動作有：高翻、直腿翻、膝上翻、膝下翻、墊上翻、箱上翻、窄高拉、窄速拉、窄硬拉等（體育學院通用教材，1991）。

上挺動作主要分為預蹲、發力、支撐三部分，相應的技術性輔助動作有：負重預蹲、預蹲發力、架上挺、半挺、頸後架上挺、上挺支撐等。

舉重運動員技術訓練一般可分三個階段：

- 1、改進技術階段：透過講解、示範和技術練習，建立正確的技術概念，繼續改進技術錯誤動作。訓練方法採用強度較小（70%1RM），每組舉的次數較多（3~5次），每項做8組左右的安排。
- 2、熟練技術階段：使已較正確較協調而有節奏的動作更加熟練，使得運動員在舉不同的重量甚至較重的槓鈴也能正確的做出技術動作。訓練方法採用70%的重量，每組舉3~5次，每項舉兩組後，如動作正確，再增加重量，最後再降到70%重量重複兩組。

3、發展技術階段：訓練中分析改進技術中的細節動作，以便不斷提高運動技術水準。訓練方法採用中大強度（85~90%1RM）的有效組數訓練，同時結合大強度的練習（95~100%1RM）。

第六節 戰術訓練方法

戰術是在一定的身體條件、技術水準和心理品質基礎上的形成，並與比賽規則有密切的關係。而戰術又反過來對身體、技術和心理提出更高的要求，並在一定的程度上影響著運動員的素質、技術水準和心理品質的發揮，對於比賽有極大的影響。林正常等（2003）指出戰術的熟練奠基於深入的理論知識，及運動員依比賽情況運用戰術的能力。戰術訓練應包括以下任務：1.運動的戰略原則。2.該項運動或比賽的規則與規定。3.查並掌握該項運動中最佳運動員的戰術能力。4.未來對手的策略、體能與心理潛能。5.未來比賽的場地、設施與環境特點。6.個人長處和不足，制訂個人未來應付未來比賽的戰術。7.未來對手的過去表現。8.靈活的個人戰術模式。9.並反覆訓練該戰術模式，直到變成動力定型。

戰術訓練是技能訓練和體能訓練的函數，有充分的體能和進步的技術才能有新穎的戰術。為了有助於更加深刻了解戰術，根據戰術上的相同點，可將運動區分為五類，第一類是運動員沒有直接接觸，依照排好的順序，依序出場，各自分別比賽的運動，如花式溜冰、跳水、舉重；第二類是所有運動員同時或分組上場比賽的運動，有些項目的隊友之間可以互相配合，例如田徑比賽的接力、自由車、游泳；第三類是以雙方對抗的結果決定比賽名次、直接與對手比賽的項目，例如網球、柔道、擊劍；第四類是直接與對手接觸的團隊運動，例如籃球、橄欖球、美式足球；第五類是由多項運動組成的全能運動，例如田徑的十項全能、鐵人三項和現代五項（江碧璇，2007）。

舉重項目是屬於第一類，俞繼英（2001）指出，根據舉重運動的特點，舉重戰術集中表現在體重的控制、試舉重量的安排和心理戰術。

（一）體重控制的戰術

按體重分級別比賽舉重運動的重要特點之一，這一特點影響到舉重比賽的勝負。舉重競賽規則規定，當兩個運動員成績相等時，體重輕者名次列前。因此，這就促使教練及運動員自覺地運用體重戰術去爭取比賽的勝利。在賽前須充分了解對手的級別、體重及成績，且體重戰術運用更多的還是在如何控制個人體重。在控制體重時，必須把戰術上的考慮與保持充沛的體能水平結合應用。具體要點如下所述：

第一，成績稍占優勢者，應少考慮體重戰術，而應多注意保持充沛體力，主要依靠試舉重量戰術去戰勝對手，但是也要防止別人運用體重戰術來戰勝自己，思想上要有警惕性。

第二，原有體重較重而又必須降級比賽時應少考慮體重戰術而多注意保持充沛的體能。

第三，原有體重超過級別標準不多的運動員，在不影響體能水平前提下，可以把體重控制在比參賽級別標準的上限低0.5公斤左右的水平上，以取得戰術上的主動性，爭取贏別人體重。

第四，當自己成績與對手相當時，賽前應注意體重保密，在不影響自己體能的前提下，力爭使自己的體重輕於對手，以取得戰術上的主動。因為越是水平相當，體重戰術的作用就越明顯。

（二）試舉重量的戰術

試舉重量戰術是舉重比賽主要戰術。競賽規則規定，試舉重量只能增加不能減少，即使試舉失敗了，下次也不能減輕重量，只能依舊試原舉重量或增加重量；又規定場上槓鈴的重量只能增加不能減少；對每一次舉的重量運動員還有權更改兩次；而出場試舉的順序是試舉重量輕者先舉等等。教練必須在這些規則許可範圍內，根據賽場上主客觀情況的變化，抓住時機去靈活的掌握和運用。以下做說明：

1、確定第一次試舉重量的主要原則是以自己的能力為主，旨在確保成功率。一般

來說，第一次試舉重量，抓舉可以比自己的最高成績少 5~10 公斤，挺舉可少 5~15 公斤。正確確定第一次試舉重量具有重要的意義，因為第一次試舉成功（尤其是抓舉）不僅可穩定運動員的緊張情緒，增強以後試舉的信心，而且也可為以後兩次試舉的戰術運用打下基礎。

- 2、第二次試舉增加重量，首先還是要考慮自己的情況，試舉重量應該是有 80 %成功把握的重量。這一重量應該達到自己當時可能舉出的最好成績。
- 3、第三次試舉增加重量的基本原則是拼，因為這已是最後一次機會，應該全力以赴去拼搏。
- 4、更改重量為了爭取主動。教練可以將預報的第一次試舉報成假重量來迷惑對方，誘使對手上當。採用預報虛假重量戰術時應該注意，更改重量一定要及時，如太早更改則起不了多大作用，因為別人有時間做出調整和適應；反之，如果改得太晚有可能使自己手忙腳亂，甚至一不小心超過了規則允許更改的最後時間，而使自己反而陷入被動。

（三）心理的戰術

比賽是雙方運動員體能、技能、心理能力和戰術能力的綜合較量，尤其在雙方勢均力敵的情況下，運動員心理狀態的好壞常常能對比賽結果產生重要的甚至是決定性的影響。運用心理戰術時，一般有如下一些方法：

第一，盡量了解對手，而不給對方了解自己。我們應該通過正當的手段，如透過各種傳播媒體或觀看對方訓練等，盡量去了解對方的各種情況。

第二，製造假象去麻痺對手或嚇唬對手。“兵不厭詐”，利用對手想了解情況的心理狀態而故意製造一些假象，使其獲得假的訊息，使其在比賽準備工作上犯錯誤。

第三，透過暗示給予鼓舞和信心。比賽期間運動員的心理活動往往比較敏感，並會伴隨著某種緊張情緒，心理狀態不太穩定，這時候同伴或周圍的人，尤其是教練的一言一行都可能會對其產生影響和作用。

第參章 訓練及參賽計畫

第一節 內外部環境 SOWT 分析

訓練計畫的安排首先必須針對內外部環境 SOWT (strength, weakness, opportunity, threat)、競賽結構、訓練結構、能力結構分析後，才安排合理的年度訓練計畫，以下作說明：

(一) 第一階段大專盃內外部環境 SWOT 分析

優點：筆者今年 24 歲，接受正式舉重訓練已有 9 年，參加過無數次國內外大小比賽，在比賽經驗、抗壓性、動作穩定性等條件，相較於年輕選手都略勝一籌，且目前已增加 2~3 公斤的體重，在力量方面也相對提升；缺點：筆者因為在第一階段特殊準備期腰部拉傷，目前正在恢復當中；機會：99 學年大專盃女子 63 公斤級競爭選手不多；威脅：今年剛升國立體育大學大一的劉藍尹選手。

(二) 第二階段世大運內外部環境 SWOT 分析

優點：筆者的比賽經驗、抗壓性、動作穩定性等條件，相較於年輕選手都略勝一籌；缺點：因小腿脛骨意外割傷，休息將近半個月，需要時間加強腰部及腿部肌力；機會：依據 2010 年世界大學舉重錦標賽，女子 63 公斤量級的成績來觀察，前三名的總和成績在 178~186 公斤之間，對筆者來說，穩定發揮是奪牌的最大機會；威脅：依據深圳特區報的報導，按照賽前預測，女子舉重 63 公斤級決賽，經驗豐富的波蘭選手 ANNA LESNIEWSKA 應該是奪冠熱門人選，因為她在過去兩年參加過世錦賽和歐錦賽，而且還取得過不錯的成績，另一位則是北韓選手 YUN JONG KIM。

第二節 訓練特殊性分析

(一) 競賽結構分析

舉重運動按其體重依規則所訂量級實施比賽，必須於比賽前二個小時過磅，前二十分鐘進行選手介紹。舉重比賽分為抓舉與挺舉兩式舉法，每式舉法只允許三次試舉，最後以抓舉及挺舉最佳成績之總和排序，舉最重的人獲得勝利。

(二) 訓練結構分析

整個訓練結構以兩個比賽為主，如圖 3-1 很明顯看出此年度計畫是屬於雙峰週期，因此針對年度計畫週期劃分須按照此結構做安排。

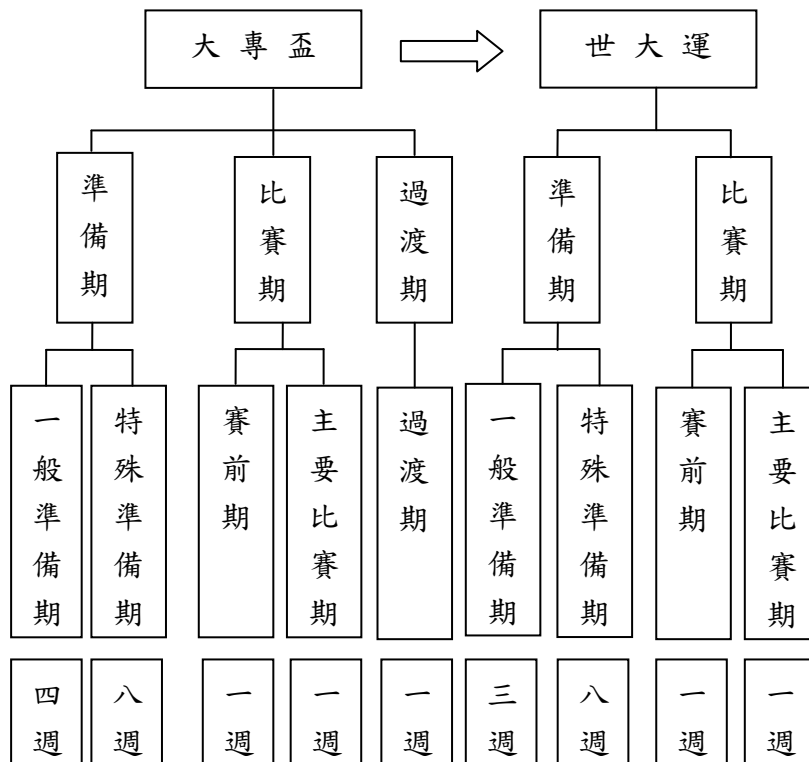


圖 3-1 年度訓練結構

1、第一階段準備期訓練結構

(1) 一般準備期週訓練結構 (2011/1/31~2/27)

訓練地點為板橋舉重訓練中心，上午學科學習至中午，下午三點開始術科練習，下午總訓練時間約三小時，訓練天數五天，兩天調整休息，負荷量大、大、中、小、大、中。每一天訓練原則上三個項目。如表 3-1

表 3-1 第一階段一般準備期週訓練結構

星期 時間	一	二	三	四	五	六	日
09:00 12:00			學科學習		學科學習		調整休息
15:00 17:00	一般體能 專項體能 上肢肌群	一般體能 專項體能 上肢肌群	一般體能 專項體能 上肢肌群	一般體能 上肢肌群 調整放鬆	一般體能 專項體能 上肢肌群	一般體能 專項體能 上肢肌群	
17:00 18:00	放鬆伸展	放鬆伸展	放鬆伸展		放鬆伸展	放鬆伸展	
負荷量	大	大	中	小	大	中	無
強度	中	中	低	極低	強	低	極低

a. 一般準備期日訓練結構

日訓練結構主要分成三個部分準備(熱身)、主要(技術、體能、心理訓練)、結束(伸展、冰敷、烤箱、結束訓練)三個部分，分為一般準備期日訓練結構，訓練計畫為此安排。如表 3-2

表 3-2 第一階段一般準備期日訓練結構

I	準備	熱身、關節活動 全身伸展	15 分
II	主要	主要一般體能、專項體能訓練 心理訓練	105 分
III	結束	全身伸展、冰敷、烤箱 結束訓練	60 分

(2) 特殊準備期週訓練結構 (2011/2/28~4/24)

訓練地點與時間大致上跟一般準備期相同，此階段因腰受傷，安排專項體能及小肌群訓練，另外安排腰部復健。如表 3-3

表 3-3 第一階段特殊準備期週訓練結構

星期 時間	一	二	三	四	五	六	日
09:00 12:00			學科學習		學科學習		調整休息
15:00 17:00	專項體能 上肢肌群 復健	專項體能 上肢肌群 復健	專項體能 上肢肌群 復健	專項體能 上肢肌群 復健	專項體能 上肢肌群 復健	專項體能 上肢肌群 復健	
17:00 18:00	放鬆伸展	放鬆伸展	放鬆伸展	放鬆伸展	放鬆伸展	放鬆伸展	
負荷量	中	小	中	小	中	小	無
強度	低	低	低	低	低	低	極低

a. 特殊準備期日訓練結構

日訓練結構主要分成三個部分準備(熱身)、主要(技術、體能、心理訓練、復健)、結束(伸展、冰敷、烤箱、結束訓練)三個部分，特別是加強腰部復健及上肢肌群訓練。如表 3-4

表 3-4 第一階段特殊準備期日訓練結構

I	準備	熱身、關節活動 全身伸展	15 分
II	主要	上肢肌群訓練 心理訓練、復健	105 分
III	結束	全身伸展、冰敷、烤箱 結束訓練	60 分

(3) 第一階段比賽期訓練結構 (2011/4/25~5/1)

a. 賽前期週訓練結構

訓練地點在板橋舉重訓練中心，一週負荷強度強、強、中、極低、強、中、極低。接近主要比賽期因此負荷強度安排為極強，星期一抓舉技術，星期二挺舉技術，星期五比賽模擬測驗。如表 3-5

表 3-5 第一階段賽前期週訓練結構

星期 時間	一	二	三	四	五	六	日
09:00 12:00			學科學習	調整放鬆	學科學習		調整休息
15:00 16:15	抓舉 專項體能	挺舉 專項體能	專項體能 上肢肌群		抓挺測驗 上肢肌群	專項體能 上肢肌群	
16:15 17:00	復健 放鬆伸展	復健 放鬆伸展	復健 放鬆伸展		復健 放鬆伸展	復健 放鬆伸展	
負荷量	小	小	中	無	小	中	無
強度	強	強	中	極低	強	中	極低

b. 賽前期日訓練結構

主要訓練內容著重於演練比賽模擬，課後安排腰部復健，總訓練時間兩個小時。如表 3-6

表 3-6 第一階段賽前期日訓練結構

I	準備	熱身、關節活動 全身伸展	15 分
II	主要	主要模擬比賽 心理訓練	60 分
III	結束	復健、全身伸展、冰敷、烤箱 結束訓練	45 分

(4) 主要比賽期週訓練結構 (2011/5/2~5/8)

比賽地點在國家運動選手訓練中心，一週負荷強度強、中、低、中、低、強、極低。本週訓練原則穩定抓舉、挺舉技術動作，星期一抓舉、星期二挺舉，試舉到開把重量，星期三上肢肌群訓練，星期四抓舉、挺舉試舉重量百分之七十至八十，星期五則降為百分之四十至五十，星期六比賽。如表 3-7

表 3-7 第一階段主要比賽期週訓練結構

星期 時間	一	二	三	四	五	六	日
08:30 12:00			學科學習		抓舉 挺舉	開幕	調整休息
15:00 17:00	抓舉 專項體能 復健	挺舉 專項體能 復健	上肢肌群 復健	抓舉 挺舉 復健	南下高雄	比賽	
負荷量	中	中	小	小	小	小	無
強度	強	中	低	中	低	強	極低

a. 主要比賽期日訓練結構

主要比賽期日主要訓練以抓舉、挺舉為主，以提高動作穩定度及鞏固力量為原則，訓練時間兩小時。如表 3-8

表 3-8 第一階段主要比賽期日訓練結構

I	準備	熱身、關節活動 全身伸展	15 分
II	主要	主要技術訓練 模擬比賽訓練	60 分
III	結束	復健、全身伸展、冰敷、烤箱 結束訓練	45 分

(5) 第一階段過渡期訓練結構 (2011/5/9~5/15)

a. 過渡期週訓練結構

訓練地點板橋舉重訓練中心，一週負荷強度低，主要小肌群訓練及腰部復健讓身心恢復及放鬆，星期一、二、六、日完全休息，為下一階段一般準備期準備。如表 3-9

表 3-9 第一階段過渡期週訓練結構

星期 時間	一	二	三	四	五	六	日
09:00 12:00	調整休息	調整休息	學科學習		學科學習	調整休息	調整休息
15:00 16:30			跳繩 小肌群 復健	跳繩 小肌群 復健	跳繩 小肌群 復健		
16:30 17:00			放鬆伸展	放鬆伸展	放鬆伸展		
負荷量	無	無	小	小	小	無	無
強度	極低	極低	低	低	低	極低	極低

b. 過渡期日訓練結構

主要以小肌群訓練、復健為主，總訓練時間兩個小時。如表 3-10

表 3-10 第一階段過渡期日訓練結構

I	準備	熱身、關節活動 全身伸展	15 分
II	主要	跳繩、小肌群訓練 復健	75 分
III	結束	全身伸展、冰敷、烤箱 結束訓練	30 分

2、第二階段準備期訓練結構

(1) 一般準備期週訓練結構 (2011/5/16~6/7)

訓練地點為板橋舉重訓練中心，星期三、五早上學科學習。此階段因腿部意外割傷，安排上肢肌群訓練及核心肌群訓練。如表 3-11

表 3-11 第二階段一般準備期週訓練結構

星期 時間	一	二	三	四	五	六	日
09:00 12:00			學科學習		學科學習		調整休息
15:00 17:00	上肢肌群 核心肌群	上肢肌群 核心肌群	上肢肌群 核心肌群	上肢肌群 核心肌群	上肢肌群 核心肌群	上肢肌群 核心肌群	
17:00 18:00	放鬆伸展	放鬆伸展	放鬆伸展	放鬆伸展	放鬆伸展	放鬆伸展	
負荷量	小	小	小	小	小	小	無
強度	低	低	低	低	低	低	極低

a. 一般準備期日訓練結構

總訓練時間三小時，主要加強上肢肌群及核心肌群訓練。如表 3-12

表 3-12 第二階段一般準備期日訓練結構

I	準備	熱身、關節活動 全身伸展	15 分
II	主要	上肢肌群、核心肌群訓練 心理訓練	105 分
III	結束	全身伸展、冰敷、烤箱 結束訓練	60 分

(2) 特殊準備期週訓練結構 (2011/6/8~8/2)

訓練地點在國家選手訓練中心，上午十一點開始訓練，此階段主要以提高專項體能及抓舉、挺舉技術強化為主，負荷強度為強、中、低、低、強、低、極低。下午四點腰部復健，五點三溫暖讓身體放鬆。星期五安排抓舉、挺舉強度為極強。如表 3-13

表 3-13 第二階段特殊準備期週訓練結構

星期 時間	一	二	三	四	五	六	日
11:00 13:30	專項技術 專項體能 小肌群	專項技術 專項體能 小肌群	專項技術 專項體能 小肌群	專項技術 小肌群	抓舉 挺舉 專項體能	專項體能 小肌群	調整休息
16:00 17:00	復健	復健	復健	復健	復健	復健	
17:00 18:00	三溫暖	三溫暖	三溫暖	三溫暖	三溫暖	三溫暖	
負荷量	大	大	中	小	大	中	
強度	強	中	低	低	強	低	極低

a. 特殊準備期日訓練結構

總訓練時間兩個小時三十分，主要訓練強調強化專項技術與提升專項體能。如表 3-14

表 3-14 第二階段特殊準備期日訓練結構

I	準備	熱身、關節活動 全身伸展	25 分
II	主要	專項動作技術訓練 專項體能訓練 心理訓練	95 分
III	結束	全身伸展、烤箱 結束訓練	30 分

(3) 第二階段比賽期訓練結構 (2011/8/3~8/9)

a. 賽前期週訓練結構

訓練地點在國家選手訓練中心，一週負荷強度中、低、強、極低、極低、強、強。接近主要比賽期因此負荷強度安排為極強，星期五比賽模擬測驗，星期六上午主委授旗、下午回台北，星期日休息，星期一抓舉測驗、星期二挺舉測驗。如表 3-15

表 3-15 第二階段賽前期週訓練結構

星期 時間	三	四	五	六	日	一	二
11:00 13:30	專項體能 小肌群	專項動作 小肌群	抓舉 挺舉 專項體能	主委授旗	調整休息		
16:00 17:00	復健	復健	復健	回台北		抓舉 專項體能	挺舉 專項體能
17:00 18:00	三溫暖	三溫暖	三溫暖	調整休息			
負荷量	中	小	中	無	無	中	中
強度	中	低	強	極低	極低	強	強

b. 賽前期日訓練結構

主要訓練內容著重於提高試舉成功率以比賽模式為主，總訓練時間兩個小時。如表 3-16

表 3-16 第二階段賽前期日訓練結構

I	準備	熱身、關節活動 全身伸展	15 分
II	主要	主要模擬比賽 心理訓練、復健	75 分
III	結束	全身伸展、烤箱 結束訓練	30 分

(4) 主要比賽期週訓練結構 (2011/8/10~8/16)

比賽地點在中國深圳，一週負荷強度極低、中、中、中、極低、低、強。訓練結構以比賽時間來安排，本週訓練原則穩定抓舉、挺舉技術動作、鞏固力量以及場地、器材適應。如表 3-17

表 3-17 第二階段主要比賽期週訓練結構

星期 時間	8/10 (三)	8/11 (四)	8/12 (五)	8/13 (六)	8/14 (日)	8/15 (一)	8/16 (二)
08:30 12:00		休息	模擬比賽	休息	休息	抓舉挺舉	休息
12:00 18:00	到達深圳	抓舉挺舉 專項體能	休息	專項體能		休息	比賽
負荷量	無	小	中	中	無	小	中
強度	極低	中	中	中	極低	低	強

a. 主要比賽期日訓練結構

主要比賽期日主要訓練以抓舉、挺舉為主，以提高動作穩定度及鞏固力量為原則，大會安排訓練時間為兩小時。如表 3-18

表 3-18 第二階段主要比賽期日訓練結構

I	準備	熱身、關節活動 全身伸展	15 分
II	主要	主要技術訓練 模擬比賽訓練	75 分
III	結束	全身伸展、冰敷 結束訓練	30 分

(三) 能力結構分析

能力結構分析經過個人體能、心理、技術分析後分別在年度雙峰週期計畫中的每一個中週期，一般準備期、特殊準備期、賽前期、一般準備期、特殊準備期、賽前期的第一天安排檢測找出需加強的部分，以下做說明：

1、體能部分

(1) 一般體能

- a. 一般準備期 (1/31)：800 公尺跑走 75%、立定跳遠 95%、一分鐘屈膝仰臥起坐 95%、坐姿體前彎 85%。
- b. 特殊準備期 (2/28)：因傷無法測驗
- c. 賽前期 (4/25)：800 公尺跑走 85%、立定跳遠 95%、一分鐘屈膝仰臥起坐 95%、坐姿體前彎 75%。
- d. 一般準備期 (5/16)：一分鐘屈膝仰臥起坐 95%、坐姿體前彎 80%、800 公尺跑走和立定跳遠因腿部割傷無法測驗。
- e. 特殊準備期 (6/8)：800 公尺跑走 75%、立定跳遠 95%、一分鐘屈膝仰臥起坐 95%、坐姿體前彎 90%。
- f. 賽前期 (8/3)：800 公尺跑走 80%、立定跳遠 95%、一分鐘屈膝仰臥起坐 95%、坐姿體前彎 85%。

(2) 專項體能

- a. 一般準備期 (1/31): 高抓 70 公斤、高翻 100 公斤、寬硬 130 公斤、窄硬 140 公斤、前蹲 130 公斤、後蹲 160 公斤、借力推 90 公斤。
- b. 特殊準備期 (2/28): 因傷無法測驗
- c. 賽前期 (4/25): 高抓 75 公斤、高翻 100 公斤、寬硬 125 公斤、窄硬 135、前蹲 125 公斤、後蹲 150 公斤、借力推 90 公斤。
- d. 一般準備期 (5/16): 因傷無法測驗
- e. 特殊準備期 (6/8): 高抓 65 公斤、高翻 90 公斤、寬硬 120 公斤、窄硬 120 公斤、前蹲 120 公斤、後蹲 145 公斤、借力推 85 公斤。
- f. 賽前期 (8/3): 高抓 70 公斤、高翻 100 公斤、寬硬 120 公斤、窄硬 135 公斤、前蹲 130 公斤、後蹲 150 公斤、借力推 90 公斤。

2、心理部分

- (1) 一般準備期 (1/31): 自我談話技巧 16 分、自動表現技巧 13 分、目標設定技巧 16 分、意象技巧 13 分、身心振奮技巧 15 分、放鬆技巧 18 分、情緒控制技巧 10 分、負面思想控制技巧 8 分、干擾控制技巧 10 分。
- (2) 特殊準備期 (2/28): 自我談話技巧 12 分、自動表現技巧 11 分、目標設定技巧 16 分、意象技巧 12 分、身心振奮技巧 12 分、放鬆技巧 12 分、情緒控制技巧 17 分、負面思想控制技巧 9 分、干擾控制技巧 12 分。
- (3) 賽前期 (4/25): 自我談話技巧 12 分、自動表現技巧 13 分、目標設定技巧 16 分、意象技巧 12 分、身心振奮技巧 13 分、放鬆技巧 12 分、情緒控制技巧 14 分、負面思想控制技巧 9 分、干擾控制技巧 10 分。

- (4) 一般準備期 (5/16)：自我談話技巧 15 分、自動表現技巧 14 分、目標設定技巧 18 分、意象技巧 8 分、身心振奮技巧 12 分、放鬆技巧 10 分、情緒控制技巧 16 分、負面思想控制技巧 9 分、干擾控制技巧 10 分。
- (5) 特殊準備期 (6/8)：自我談話技巧 14 分、自動表現技巧 10 分、目標設定技巧 16 分、意象技巧 9 分、身心振奮技巧 13 分、放鬆技巧 12 分、情緒控制技巧 14 分、負面思想控制技巧 9 分、干擾控制技巧 10 分。
- (6) 賽前期 (8/3)：自我談話技巧 17 分、自動表現技巧 12 分、目標設定技巧 18 分、意象技巧 18 分、身心振奮技巧 19 分、放鬆技巧 17 分、情緒控制技巧 8 分、負面思想控制技巧 8 分、干擾控制技巧 7 分。

3、技術部分

- (1) 一般準備期 (1/31)：抓舉 90 公斤、挺舉 115 公斤
- (2) 特殊準備期 (2/28)：因傷無法測驗
- (3) 賽前期 (4/25)：抓舉 92 公斤、挺舉 118 公斤
- (4) 一般準備期 (5/16)：因傷無法測驗
- (5) 特殊準備期 (6/8)：抓舉 85 公斤、挺舉 110 公斤
- (6) 賽前期 (8/3)：抓舉 93 公斤、挺舉 115 公斤

第三節 訓練計畫

(一) 目的：奪得 2011 年深圳世界大學運動會女子 63 公斤級金牌

(二) 訓練目標

1、目標設定：總目標 2011 年深圳世界大學運動會奪得女子 63 公斤級金牌

2、階段目標：

(1) 第一階段：2011 年五月份參加大專盃，結果目標：女子 63 公斤級奪得金牌；表現目標：抓舉 93 公斤、挺舉 120 公斤。

(2) 第二階段：2011 年八月份參加世界大學運動會，結果目標：女子 63 公斤級金牌；表現目標：抓舉 95 公斤、挺舉 125 公斤。

(三) 培訓起止日期：2011 年 1 月 31 日～2011 年 8 月 31 日（計七個月）

(四) 階段劃分：如表 3-19

表 3-19 世界大學運動會階段劃分表

月份	二	三	四	五		六	七	八	
大周期	準備期		比賽期		過渡期	準備期		比賽期	
中周期	一般準備期	特殊準備期	賽前期	主要比賽期	過渡期	一般準備期	特殊準備期	賽前期	主要比賽期
日期	1/31 ~ 2/27	2/28 ~ 4/24	4/ 25 ~ 5/1	5/2 ~ 5/8	5/9 ~ 5/ 15	5/ 16 ~ 6/7	6/8 ~ 8/2	8/3 ~ 8/9	8/10 ~ 8/16

(五) 訓練地點：

1. 第一階段：板橋舉重訓練中心。

2. 第二階段：國家選手訓練中心。

(六) 第一階段訓練內容：如表 3-20

表 3-20 第一階段年度體能、技術、心理、復健訓練內容

階段	期別	時間	訓練內容			
			體能	技術	心理	復健
第一階段	一般準備期	2011 年 1 月 31 日 2011 年 2 月 27 日	1.一般體能 2.專項體能 3.小肌群 (1)上肢肌力	1.專項技術 2.輔助動作	1.意象訓練 2.建立例行性動作 3.自我對話	1.V 字抬腿 2.反向捲體 3.側傾
	特殊準備期	2011 年 2 月 28 日 2011 年 4 月 24 日	1.專項體能 2.小肌群 (1)上肢肌力		1.意象訓練 2.自我對話	1.抗力球捲體 2.抗力球屈體 3.羅馬椅側傾 4.前俯棒式 5.羅馬椅背伸展
	賽前期	2011 年 4 月 25 日 2011 年 5 月 1 日	1.專項體能 2.小肌群 (1)上肢肌力	1.專項技術 2.輔助動作	1.比賽模擬 2.意象訓練 3.建立例行性動作 4.自我對話	1.字形捲體 2.反向捲體 3.側傾
	主要比賽期	2011 年 5 月 2 日 2011 年 5 月 8 日	1.專項體能 2.小肌群 (1)上肢肌力	1.抓舉 2.挺舉	1.比賽模式	1.腹部捲體 2.側傾
	過渡期	2011 年 5 月 9 日 2011 年 5 月 15 日	1.一般體能 2.小肌群 (1)上肢肌力	1.輔助動作	1.心理疲勞 調養	1.反向捲體 2.羅馬椅側傾 3.抗力球屈體

(七) 第二階段訓練內容：如表 3-21

表 3-21 第二階段年度體能、技術、心理、復健訓練內容

階段	期別	時間	訓練內容			
			體能	技術	心理	復健
第二階段	一般準備期	2011 年 5 月 16 日 2011 年 6 月 7 日	1.小肌群 (1)上肢肌力		1.意象訓練 2.自我對話	1.抗力球捲體 2.抗力球屈體 3.羅馬椅側傾 4.前俯棒式 5.羅馬椅背伸展
	特殊準備期	2011 年 6 月 8 日 2011 年 8 月 2 日	1.專項體能 2.小肌群	1.專項技術 2.輔助動作	1.意象訓練 2.建立例行性動作 3.自我對話	1.V 字抬腿 2.反向捲體 3.側傾
	賽前期	2011 年 8 月 3 日 2011 年 8 月 9 日	1.專項體能 2.小肌群	1.抓舉 2.挺舉	1.比賽模擬 2.意象訓練 3.建立例行性動作 4.自我對話	1.字形捲體 2.反向捲體 3.側傾
	主要比賽期	2011 年 8 月 10 日 2011 年 8 月 16 日	1.專項體能 2.小肌群	1.抓舉 2.挺舉	1.比賽模式	1.腹部捲體 2.側傾

(八) 第一階段年度負荷量表：如表 3-22

表 3-22 第一階段年度負荷量、強度安排表

階段	週單元計畫	訓練時間、量與強度						備註	
第一階段	一般準備期 (1/31~2/27)	每週練習六天、休息日						量大 強度中等	
		星期	一	二	三	四	五		六
		量	大	大	中	小	大		中
		強度	中	中	低	極低	強		低
	特殊準備期 (2/28~4/24)	每週練習六天、休息日						量小 強度小	
		星期	一	二	三	四	五		六
		量	中	小	中	小	中		小
		強度	低	低	低	低	低		低
	賽前期 (4/25~5/1)	此週練習五天、休息四、日						量小 強度大	
		星期	一	二	三	四	五		六
		量	小	小	中	休息	小		中
		強度	強	強	中	休息	強		中
	主要比賽期 (5/2~5/8)	此週練習五天、六比賽						量小 強度大	
		星期	一	二	三	四	五		六
		量	中	中	小	小	小		小
		強度	強	中	低	中	低		強
過渡期	星期三四五 負荷量小、強度低						量小 強度小		
	星期一二六日休息								

(九) 第二階段年度負荷量表：如表 3-23

表 3-23 第二階段年度負荷量表

階段	週單元計畫	訓練時間、量與強度						備註	
第 二 階 段	一般準備期 (5/16~6/7)	每週練習六天、休息日						量小 強度小	
		星期	一	二	三	四	五		六
		量	小	小	小	小	小		小
		強度	低	低	低	低	低		低
	特殊準備期 (6/8~8/2)	每週練習六天、休息日						量大 強度中等	
		星期	一	二	三	四	五		六
		量	大	大	中	小	大		中
		強度	強	中	低	低	強		低
	賽前期 (8/3~8/9)	此週練習五天、休息六、日						量小 強度大	
		星期	三	四	五	六	一		二
		量	中	小	中	休息	中		中
		強度	中	低	強	休息	強		強
主要比賽期 (8/10~8/16)	此週練習四天、休息三、日、比賽二						量小 強度大		
	星期	三	四	五	六	一		二	
	量	休息	小	中	中	小		中	
	強度	休息	中	中	中	低		強	

(十) 復健訓練內容：

由於筆者腰部肌力較弱，加上長期腰傷，導致訓練時負荷量大或強度大容易造成舊傷復發。所以在此訓練計畫中安排了復健課程，主要是在課後加強核心肌群。筆者常用的核心肌群訓練方法將如下所述：

1、腹部捲體

(1) 步驟：

- a. 將膝蓋彎曲仰躺於墊子上，雙腳平貼地面，手置於頭的兩側。
- b. 用核心將肩膀與上背部輕輕的抬高並離開地面，並稍作停留。
- c. 將上背部慢慢放回地面，

(2) 目標肌群：腹直肌、腹外斜肌



1

2

圖 3-2 腹部捲體

4、反向捲體

(1) 步驟：

- a. 平躺在板凳上，並將頭與肩膀及臀部平貼，另外再將腕部和膝關節彎成適當的角度。
- b. 延伸雙腳並緩慢的將臀部抬離板凳。
- c. 用力收縮腹肌並慢慢放下雙腳回復到開始的動作。過程中只能讓臀部輕觸板凳。

(2) 目標肌群：腹直肌、腹外斜肌、髂腰肌、股直肌



圖 3-5 反向捲體

5、抗力球旋轉

(1) 步驟：

- a. 躺在抗力球上，下背支撐好，將雙腳平放於地面，膝蓋彎曲成 90 度，並將手置於頭部兩側。
- b. 身體穩定時開始收縮動作，大約向上一半時，將身體轉向一側，並將手肘打開以協助平衡。
- c. 停在最高位置約一秒鐘，然後回到開始的位置，過程中保持下半身固定不動，將上半身放低恢復平放。

(2) 目標肌群：腹直肌、腹外斜肌、腹內斜肌



1

2

圖 3-6 抗力球旋轉

6、抗力球屈體

(1) 步驟：

- a. 將身體呈現手推起的姿勢，保持雙手平放於地面，雙腳置於球上，脊柱與頭保持一直線。
- b. 將雙膝拉向胸口，當球向前滾動時保持脊柱在中立的位置，而髖部將會些許抬高。
- c. 保持頸部的延伸，將球滾回原位時，把腿部伸展，雙膝伸直。

(2) 目標肌群：髂腰肌、腹直肌



1

2

3

圖 3-7 抗力球屈體

7、前俯棒式

(1) 步驟：

- a. 俯身於墊上，手肘置於身體兩側，雙掌置於頭側，面貼近地板。
- b. 用核心和腿部肌肉將身體從地面抬起，用前臂和前腳掌支撐身體重量並保持呼吸順暢。
- c. 維持住一段時間，再慢慢的將身體下放回墊上。

(2) 目標肌群：豎脊肌、腹外斜肌、腹內斜肌、腹直肌、股四頭肌

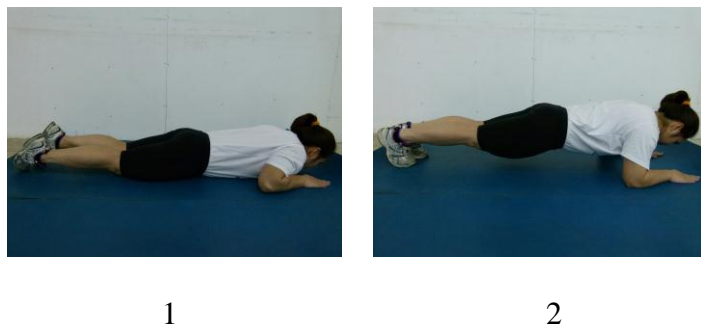


圖 3-8 前俯棒式

8、側棒式

(1) 步驟：

- a. 側臥並用前臂和腳部支撐體重，前臂與身體垂直，伸直雙腿。
- b. 穩定地將髖部抬離地面至頭部和脊椎成一直線，同時將上臂與身體呈 90 度角，並保持呼吸順暢。
- c. 維持約 30 秒，再慢慢的將上臂貼近身體，髖部下放至地面。

(2) 目標肌群：腹外斜肌、腹內斜肌、股四頭肌



圖 3-9 側棒式

9、側傾

(1) 步驟：

- a. 站姿，持啞鈴手置於腿側並保持伸直。
- b. 緩慢側傾身體，邊吸氣邊將啞鈴下滑至膝蓋。
- c. 吐氣讓身體回復到站立姿勢。

(2) 目標肌群：腹外斜肌、腹內斜肌、前鋸肌

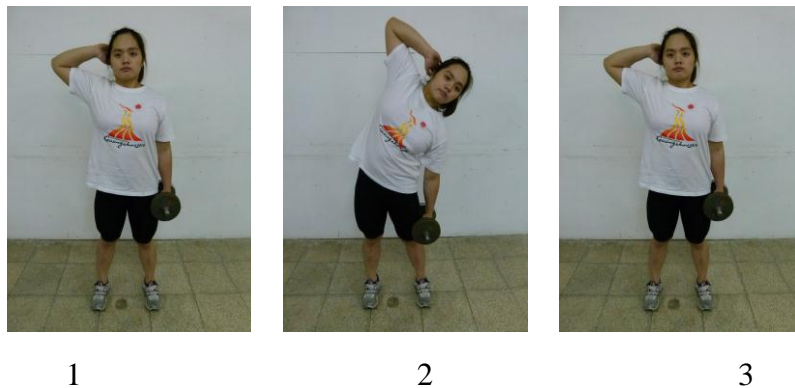


圖 3-10 側傾

10、羅馬椅側傾

(1) 步驟：

- a. 側躺於羅馬椅上，讓上半身以髖關節當轉軸舒適地向地面移動。
- b. 緩慢地儘可能側傾身體向地面，動作過程中注意不可讓身體向前或向後傾。
- c. 在身體完全伸展時停止，然後把身體抬高至開始的位置。

(2) 目標肌群：腹外斜肌、腹內斜肌、前鋸肌

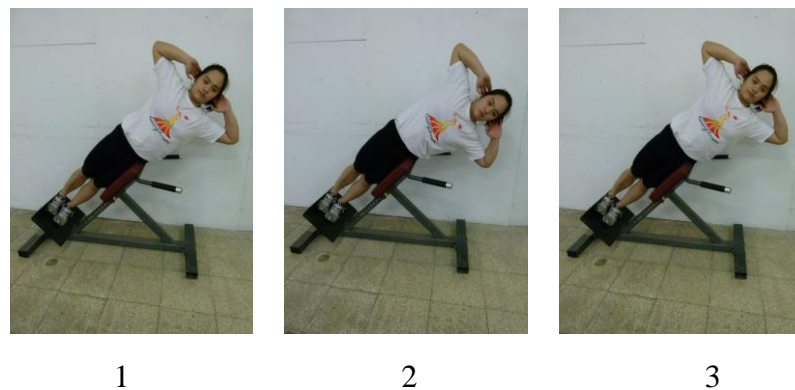


圖 3-11 羅馬椅側傾

11、羅馬椅背伸展

(1) 步驟：

- a. 於羅馬椅上，讓上半身以髖關節當轉軸舒適地向地面移動。
- b. 儘可能將身體向地面前傾。
- c. 緩慢地把身體抬高至開始的位置。

(2) 目標肌群：豎脊肌、臀肌、後腿肌



圖 3-12 羅馬椅背伸展

12、V 字抬腿

(1) 步驟：

- a. 坐在板凳上用手抓握住身後的椅墊，以固定身體抬起雙腳。
- b. 保持足部與膝部併攏，屈膝並將膝蓋往胸口靠近。
- c. 儘可能將膝蓋收近身體。

(2) 目標肌群：腹直肌



圖 3-13 V 字抬腿

(九) 第一階段一般準備期週與日具體訓練內容：如表 3-24

表 3-24 第一階段一般準備期週與日具體訓練內容

星期 時間	一	二	三	四	五	六
15:00 18:00	一般體能 及抓舉 專項體能	一般體能 及挺舉 專項體能	一般體能 及 技術訓練	一般體能 小肌群	抓舉 挺舉 專項體能	一般體能 專項體能
(準備) 15:00 15:15	1.關節活動、全身伸展 15 分鐘					
(主要) 15:15 17:00	體能訓練	技術訓練	心理訓練	復健		
	1.專項體能 (1)膝下寬聳拉 110%2 下 6 組 2.小肌群 (1)後推 5 下 8 組 3.一般體能 操場 5 圈 30M 衝刺 6 趟	1.輔助動作 (1)直抓 40%3 下 5 組 (2)膝下高抓 80%3 下 6 組	1.意象訓練： 在執行動作前 及課後意象抓 舉挺舉流程 2.線索字眼： 在訓練中提醒 自己 3.自我對話： 隨時給自己正 向鼓勵 4.建立例行性 動作	核心訓練 1.V 字抬腿 10 下 8 組 2.反向捲體 10 下 6 組 3.側傾 10 下 8 組		
(結束) 17:00 18:00	1.全身伸展 2.冰敷 3.烤箱 4.結束					

(十) 第一階段特殊準備期週與日具體訓練內容：如表 3-25

表 3-25 第一階段特殊準備期週與日具體訓練內容

星期 時間	一	二	三	四	五	六
15:00 18:00	專項體能 及小肌群	專項體能 及小肌群	專項體能 及小肌群	專項體能 及小肌群	專項體能 及小肌群	專項體能 及小肌群
(準備) 15:00 15:15	1.關節活動、全身伸展 15 分鐘					
(主要) 15:15 17:00	體能訓練		心理訓練		復健	
	1.專項體能 (1)前蹲 50kg20 下 10 組 (2)後蹲 70kg10 下 10 組 2.小肌群 (1)臥推 70kg3 下 10 組 35kg20 下 10 組 (2)單槓 10 下 20 組		1.意象訓練： 課後利用觀看影片 修正動作 2.自我對話： 隨時給自己正向鼓 勵		核心訓練 1.羅馬椅背伸展 10 下 8 組 2.抗力球捲體 15 下 8 組 3.抗力球屈體 10 下 8 組 4.羅馬椅側傾 10 下 8 組 5.前俯棒式 30 秒 6 組	
(結束) 17:00 18:00	1.全身伸展 2.冰敷 3.烤箱 4.結束					

(十一) 第一階段賽前期週與日具體訓練內容：如表 3-26

表 3-26 第一階段賽前期週與日具體訓練內容

星期 時間	一	二	三	四	五	六
15:00 17:00	專項體能 及抓舉 技術訓練	專項體能 及挺舉 技術訓練	專項體 能及 技術訓 練	休息	抓舉 挺舉 小肌群	專項體能 小肌群
(準備) 15:00 15:15	1.關節活動、全身伸展 15 分鐘					
(主要) 15:15 16:30	體能訓練	技術訓練	心理訓練	復健		
	1.專項體能 (1)前蹲 90%3 下 6 組 2.小肌群 (1) 臥推 65kg3 下 6 組	1.挺舉 80%1 下 6 組 2.輔助動作 (1)直翻+實力推 50%2 下 6 組 (2)高翻借力推 100%1 下 6 組	1.意象訓練： 在執行動作前 及課後意象抓 舉挺舉流程 2.線索字眼： 在訓練中提醒 自己 3.自我對話： 隨時給自己正 向鼓勵 4.建立例行性動 作	核心訓練 1.字形捲體 5 下 5 組 2.反向捲體 5 下 5 組 3.側傾 6 下 5 組		
(結束) 16:30 17:00	1.全身伸展 2.冰敷 3.烤箱 4.結束					

(十二) 第一階段主要比賽期週與日具體訓練內容：如表 3-27

表 3-27 第一階段主要比賽期週與日具體訓練內容

星期 時間	一	二	三	四	五	六
15:00 18:00	專項體能 及抓舉 技術訓練	專項體能 及挺舉 技術訓練	小肌群	抓舉 挺舉 專項體能	抓舉 挺舉 專項體能	比賽
(準備) 15:00 15:15	1.關節活動、全身伸展 15 分鐘					
(主要) 15:15 16:30	體能訓練	技術訓練	心理訓練	復健		
	1.專項體能 (1)前蹲 80%3 下 5 組	1.抓舉 70%2 下 3 組 75%2 下 3 組 80%1 下 3 組 2.挺舉 70%1 下 5 組	1.意象訓練： 在執行動作前及 課後意象抓舉挺 舉流程 2.線索字眼： 在訓練中提醒自 己 3.自我對話： 隨時給自己正向 鼓勵 4.建立例行性動 作	核心訓練 1.腹部捲體 10 下 3 組 2.側傾 6 下 3 組		
(結束) 16:30 17:00	1.全身伸展 2.冰敷 3.烤箱 4.結束					

(十三) 第一階段過度期週與日具體訓練內容：如表 3-28

表 3-28 第一階段過度期週與日具體訓練內容

星期 時間	一	二	三	四	五	六
15:00 17:00	休息	休息	一般體能 專項動作 小肌群	一般體能 專項動作 小肌群	一般體能 專項動作 小肌群	休息
(準備) 15:00 15:15	1.關節活動、全身伸展 15 分鐘					
(主要) 15:15 16:30	體能訓練	技術訓練	心理訓練	復健		
	1.一般體能 (1)跳繩 (2)後退跑 2.小肌群 (1)臥推 85kg3 下 10 組 (2)單槓 8 下 10 組	1.輔助動作 (1)膝下直抓 50%6 下 10 組	1.心理放鬆 (1)聽音樂	核心訓練 1.反向捲體 10 下 6 組 2.羅馬椅側傾 10 下 6 組 3.抗力球屈體 10 下 6 組		
(結束) 16:30 17:00	1.全身伸展 2.冰敷 3.烤箱 4.結束					

(十四) 第二階段一般準備期週與日具體訓練內容：如表 3-29

表 3-29 第二階段一般準備期週與日具體訓練內容

星期 時間	一	二	三	四	五	六
15:00 18:00	小肌群	小肌群	小肌群	小肌群	小肌群	小肌群
(準備) 15:00 15:15	1.關節活動、全身伸展 15 分鐘					
(主要) 15:15 17:00	體能訓練		心理訓練		復健	
	1.上肢肌力 (1)臥推 (2)實力推 (3)單槓 (4)雙槓 (5)寬後推		1.意象訓練： 課後利用觀看影片 修正動作 2.自我對話： 隨時給自己正向鼓 勵		核心訓練 1.羅馬椅背伸展 10 下 8 組 2.抗力球捲體 15 下 8 組 3.抗力球屈體 10 下 8 組 4.羅馬椅側傾 10 下 8 組 5.前俯棒式 30 秒 6 組	
(結束) 17:00 18:00	1.全身伸展 2.冰敷 3.烤箱 4.結束					

(十五) 第二階段特殊準備期週與日具體訓練內容：如表 3-30

表 3-30 第二階段特殊準備期週與日具體訓練內容

星期 時間	一	二	三	四	五	六
11:00 13:30	專項體能 及抓舉 技術訓練	專項體能 及挺舉 技術訓練	專項體能 及 技術訓練	專項技術 及 小肌群	抓舉 挺舉 專項體能	專項體能
(準備) 11:00 11:25	1.關節活動、全身伸展 15 分鐘 2.弓背 10 下 5 組					
(主要) 11:25 13:00	體能訓練	技術訓練	心理訓練	復健		
	1.專項體能 (1)寬聳拉 110%2 下 6 組 (2)前蹲 100%3 下 6 組	1.抓舉 80%2 下 2 組 85%2 下 2 組 90%2 下 3 組 2.輔助動作 (1)直抓+push 70%3+5 下 5 組 (2)抓高拉 90%3 下 6 組	1.意象訓練： 在執行動作前 及課後意象抓 舉挺舉流程 2.線索字眼： 在訓練中提醒 自己 3.自我對話： 隨時給自己正 向鼓勵 4.建立例行性 動作	核心訓練 1.V 字抬腿 10 下 8 組 2.反向捲體 10 下 6 組 3.側傾 10 下 8 組		
(結束) 13:00 13:30	1.全身伸展 2.按摩 3.結束					

(十六) 第二階段賽前備期週與日具體訓練內容：如表 3-31

表 3-31 第二階段賽前備期週與日具體訓練內容

星期 時間	四	五	六	日	一	二
11:00 13:30	專項動作 及小肌群	抓舉 挺舉 專項體能	小肌群	休息	專項體能 及抓舉 技術訓練	專項體能 及挺舉 技術訓練
(準備) 11:00 11:25	1.關節活動、全身伸展 15 分鐘 2.弓背 10 下 5 組					
(主要) 11:25 13:00	體能訓練	技術訓練	心理訓練	復健		
	1.專項體能 (1)窄高拉 130%2 下 5 組 110%3 下 3 組	1.抓舉 80%2 下 1 組 85%1 下 2 組 90%1 下 3 組 2.挺舉 80%1 下 1 組 85%1 下 2 組 90%1 下 2 組	1.意象訓練： 在執行動作前 及課後意象抓 舉挺舉流程 2.線索字眼： 在訓練中提醒 自己 3.自我對話： 隨時給自己正 向鼓勵 4.建立例行性 動作	核心訓練 1.字形捲體 5 下 5 組 2.反向捲體 5 下 5 組 3.側傾 6 下 5 組		
(結束) 13:00 13:30	1.全身伸展 2.按摩 3.結束					

(十七) 第二階段主要比賽備期週與日具體訓練內容：如表 3-32

表 3-32 第二階段主要比賽備期週與日具體訓練內容

星期 時間	三	四	五	六	日	一	二
15:00 16:30	專項體能 出發深圳	抓舉 挺舉 小肌群	抓舉 挺舉	專項體能	休息	抓舉 挺舉 專項體能	比賽
(準備) 15:00 15:15	1.關節活動、全身伸展 15 分鐘 2.弓背 10 下 5 組						
(主要) 15:15 16:10	體能訓練	技術訓練		心理訓練		復健	
	1.專項體能 (1)前蹲 70%2 下 2 組 80%2 下 2 組 90%2 下 2 組	1.抓舉 60kg2 下 5 組 2.挺舉 70kg2+1 下 5 組		1.意象訓練： 在執行動作前 及課後意象抓 舉挺舉流程 2.線索字眼： 在訓練中提醒 自己 3.自我對話： 隨時給自己正 向鼓勵 4.建立例行性 動作		核心訓練 1.腹部捲體 10 下 3 組 2.側傾 6 下 3 組	
(結束) 16:10 16:30	1.全身伸展 2.冰敷 3.烤箱 4.結束						

第四節 參賽計畫

以 2011 年深圳世界大學運動會參賽計畫為例，分為模擬與彩排計畫、裝備檢查計畫、勘查場地與設備計畫、後勤支援計畫、比賽專注計畫、防止分心干擾計畫（盧俊宏，2007）。

（一）模擬與彩排計畫

2011 年深圳世界大學運動會舉重比賽賽程為 8 月 13 日至 8 月 18 日，筆者參加女子 63 公斤級的比賽時間為 8 月 16 日的下午四點，因此，在訓練課表的安排上，在賽前模擬比賽階段，就必須依照比賽賽程而定，模擬與彩排的內涵越接近比賽狀況，效果越好。表 3-33 為本次比賽流程表。

表 3-33 2011 年深圳世界大學運動會比賽流程表

8/16 比賽流程
8：30 起床、試磅體重
9：00 補充熱量並檢查裝備
13：40 搭車
14：00 過磅
14：30 用餐並休息
15：30 準備熱身
15：40 選手介紹
15：50 開始抓舉熱身
16：00 比賽開始

(二) 裝備檢查計畫

個人出發前必須要檢查的東西分為比賽裝備檢查、隨身物品檢查，每次出發前筆者會詳細檢查以下比賽裝備是否有帶齊。如表 3-34

表 3-34 何筱琚選手參加世界大學運動會所需章備檢查表

比賽裝備檢查	清點	隨身物品檢查	清點
1.舉重衣		1.比賽服裝	
2.舉重鞋		2.代表隊服	
3.護膝		3.生活用品	
4.護腕		4.證件	
5.腰帶		5.乾糧	
6.紗布		6.雜物	
7.藥膏		7.其他	
8.選手證			
9.毛巾			
10.代表隊服			
11.運動飲料			
12.貼紮用品			

(三) 勘查場地與設備計畫

場地勘察有幾個重點：過磅室位置、選手休息區及用餐區（如圖 3-16）、選手進場路線、比賽館燈光、場地（如圖 3-14、圖 3-15）、空間、觀眾以及器材擺設位置等。



圖 3-14 世大運比賽場地



圖 3-15 世大運熱身場



圖 3-16 選手休息區

(四) 後勤支援計畫

後勤支援計畫分為食、衣、住、行、娛樂、交通，第一天到達深圳寶安機場會有團本部的職員到機場接機安排巴士接送我們到選手村，至於到比賽會館以及各個熱身館也有固定時間的巴士接送(如圖 3-18)。吃的部分選手村有二十四小時餐廳開放，裡面各式各樣的食物應有盡有。住的方面三人一個房間，隊員及教練總共九位，因此大會安排了四個房間，住的方面已確定如圖 3-17。至於醫療設備及防護員，中華台北團本部設有防護室及醫務室。



圖 3-17 選手村宿舍



圖 3-18 世大運選手村接送巴士

(五) 比賽專注計畫

1、賽前專注計畫，臨賽前的準備（賽前兩小時）：

- (1) 過磅結束到比賽前的兩個小時，首先選擇吃一些容易消化的食物，其次找時間多休息。
- (2) 心裡想一些令自己愉快、放鬆和有信心的事。例如：聽音樂、和隊友說話。
- (3) 提醒自己一些該特別注意的小細節。例如：硬舉吊高、提鈴身體壓住不擺動、發力身體要定住、聳肩速度要快、主動去做。

2、賽前及賽中專注計畫：

- (1) 播報員唱名準備試舉時，調整心情，告訴自己穩穩的舉一定沒問題。
- (2) 抹粉時，放鬆心情，想著動作技術的流程，準備敬禮上場。
- (3) 站在槓鈴後面，眼睛注視前方，做深呼吸的動作，準備大膽發揮，如圖 3-19。
- (4) 試舉結束後，再次提醒自己該注意的地方，準備下一次試舉。
- (5) 中場休息的十分鐘，補充甘蔗汁或運動飲料，準備挺舉熱身。



圖 3-19 深圳世大運挺舉比賽

(六) 防止干擾分心計畫

筆者將干擾因素分為賽前及賽中，為了因應比賽干擾因素安排了抗干擾計畫。如表 3-35

表 3-35 何筱璐選手防止干擾分心計畫表

防止干擾分心計畫	
賽前干擾因素	賽中干擾因素
1、賽前訓練動作失敗影響： 這時候先放慢訓練的節奏，回想自己最好的動作要領，並告訴自己沒問題、穩著舉。	1、賽中實施動作分心影響： 馬上把注意力拉回動作技術的提示語。
2、賽前心理緊張影響： 聽音樂或想一些愉快的事情，調整呼吸讓心情沉澱下來。	2、賽中 30 秒倒數計時器影響： 刻意在計時器響之後再進行試舉。
3、賽前訓練被對手氣勢影響： 將注意力放在自己的動作技術上，轉移焦點。	3、賽中試舉失敗影響： 馬上調整心態，提醒自己動作技術的提示語，調整好呼吸再上場。
4、賽前比賽裝備沒帶齊影響： 如到比賽場發現裝備沒帶齊，馬上問隊友是否有預備裝備，跟隊友先借用，或在熱身前請隨隊人員幫忙回去拿。	4、賽中出場試舉延誤影響： 如出場試舉延誤，馬上返回熱身台多做一次熱身試舉或原地跳動讓身體熱起來。
5、賽前負面想法影響： 馬上停止負面想法，把眼睛閉起來放空自己或想試舉成功的流暢感覺。	5、賽中出場試舉提早影響： 如出場試舉提早，馬上調整心態、深呼吸，再次提醒自己動作提示語，準備上場試舉。
6、賽前過磅未達標準影響： 如果是體重太輕就馬上喝水；太重則是必須裸磅或是馬上去跑步、桑拿，直到體重達標。	6、賽中爭議影響： 如果遇到爭議事件，把事情交給教練處理，而選手把焦點放在下一次的試舉。

第肆章 訓練及參賽成果與建議

訓練及參賽成果與建議分為三節：第一節選拔、訓練、參賽過程之描述；第二節選拔、訓練、參賽過程之檢討；第三節選拔、訓練、參賽的建議。

筆者年度訓練計畫為雙峰週期，因此在培訓及參賽過程皆有兩階段的描述、檢討與建議：

第一節 選拔、訓練、參賽過程之描述

(一) 第一階段大專盃舉重錦標賽選拔、培訓與參賽過程

欲代表中華台北參加 2011 年第 26 屆深圳世界大學運動會者，出生日期須於 1983 年 1 月 1 日至 1993 年 12 月 31 日間出生之中華民國國民；就讀於大專校院在學學生；參加選拔之運動員，以各校正式註冊在學之學生(教育部頒布之正式學制者)為限；比賽規則採用「2008 至 2012 國際舉重總會」審定公布之最新舉重規則；選手選拔方式是以「100 年全國大專校院舉重錦標賽」為選拔賽；再依據選拔賽成績對照 2010 年國際舉重總會公布之各級別世界成績排名做為排名順序，排名較佳者順位在前；如遇排名順位相同時，再以與上一名差距較小者排名在前；錄取男子組最優前 8 名，女子組最優前 7 名，且排名時每量級不得超過 2 人；錄取選手之總和成績必須同時達到大專舉重委員會所訂定之參賽標準，始得成為正式代表隊選手；選拔日期為：100 年 5 月 7、8 日(星期六、日)，地點在國家運動選手訓練中心(詳見附錄一)。

由於年度訓練計畫中的第一個大比賽是準備 5 月份代表台灣師大參加大專盃舉重錦標賽，這場比賽同時也是 2011 年深圳世大運的選拔賽。平日訓練地點於板橋第一運動場舉重訓練中心(如圖 4-1 所示)與台灣師大的隊友一起進行。師大培訓的訓練結構是早上學科學習，下午術科訓練，每天下午訓練時間約三個小時。1 月 31 日至 2 月 27 日一般準備期主要任務一般體能及小肌群訓練，此週期上午要上課到十二點，下午三點訓練，在這之間的三個小時必須有足夠的休息，以為下午訓練準備。2 月 28 日至 4 月 24 日為特殊準備期，原訂安排抓舉

與挺舉的分解動作及專項體能強化，不巧筆者在此週期訓練時拉傷腰部，因此這段期間的任務便改以腰部復健及小肌群訓練為主，待腰傷稍微好轉，才開始加強專項體能及專項動作訓練，但訓練的負荷量及強度都不大。4月18日正式開始抓舉與挺舉之技術訓練。由於距離世大運的選拔，剩不到一個月的時間，心裡顯得有些不安，但我也不斷告訴自己，不能慌、不能急，要有耐心地按照訓練計畫執行，一步步慢慢地恢復，在穩定中求進步，而且我很清楚，欲速則不達，絕對不能讓腰再次受傷。4月25日至5月8日為比賽期，主要是模擬比賽訓練。此週期腰部恢復的狀況已都能跟上訓練計畫的進度，但在抓舉、挺舉百分之九十以上的重量，試舉的成功率仍稍顯不足，為此筆者信心大受打擊，在短時間內要恢復到原有的水準，並不容易，我只能盡力把握每一次上大強度的試舉機會，全力以赴，並不斷自我對話（self-talk），「要相信自己」、「我一定會成功的」。



圖 4-1 板橋第一運動場舉重訓練中心

5月6日上午九點訓練，下午兩點搭高鐵南下高雄左營，到達左營之後就直接前往飯店休息準備明天的比賽。由於左營國家運動選手訓練中心舉重館是國家優秀舉重選手長期培訓及短期集訓的訓練館，且每年舉辦的舉重錦標賽及各賽會的選拔也都是在此舉辦，因此在場地環境適應上筆者沒有太多的困難。

表 4-1 100 年大專盃舉重錦標賽預定賽程表

日期	場次 (組別)	級別	過磅時間	比賽時間
5月7日	1.女子組	48、53 公斤級	10：30~11：30	12：30
	2.女子組	58、63 公斤級	12：00~13：00	14：00
	3.女子組	69、75、+75 公斤級		
	4.男子組	56、62 公斤級		
5月8日	1.男子組	69、77 公斤級		
	2.男子組	85、94 公斤級		
	3.男子組	105、+105 公斤級		

(取自中華民國大專校院九十九學年度舉重錦標賽秩序冊，2011)

由上表 4-1 所示，5月7日中午十二點過磅，下午兩點比賽。選拔當天，早上九點起床試量體重，體重若在控制範圍內就吃點東西補充熱量並檢查裝備。十二點正式過磅結束後返回飯店用餐並休息。下午一點半到比賽場地準備開始熱身活動並等待賽前十五分鐘選手介紹。由於我的出場順序比較後面，所以相較於其他選手熱身較晚。我按照自己平常的節奏做關節活動及全身伸展，待選手介紹結束更換裝備，就在台下開始抓舉熱身。兩點正式開始抓舉比賽，我則先在台下從空槓開始熱身：40 公斤、60 公斤、70 公斤、80 公斤、85 公斤到 88 公斤一切都很順利，直到播報員唱我的名字準備上台抓舉第一次試舉時，開始有緊張的感覺。走上台時我立即將注意力集中在動作技術的提示語。在台前，抹粉，敬禮，抓舉第一次試舉 90 公斤失敗，動作做不完全、不流暢，顯然我還不夠專注，下台後察覺我的身體和雙手微微在顫抖，這顯示自己太過緊張，於

是立刻深呼吸，暗示自己「一定可以成功的！」「握好槓鈴就走，什麼也別想！」接著，抓舉 90 公斤第二次試舉，輕鬆的完成了，也安心了許多。第三次試舉，教練要求重量加到 93 公斤，試舉時很順暢，但在接到槓鈴之後腳往外滑，導致槓鈴偏離重心後掉落，非常可惜！

抓舉比賽結束，中場休息十分鐘後開始挺舉比賽，有了前面三次試舉經驗，我重新調整自己的節奏。開始挺舉熱身：空槓 15 公斤、45 公斤、65 公斤、85 公斤、95 公斤，105 公斤做了三組之後，因為熱身時間有些急迫，教練便直接把重量加到 115 公斤。一次加 10 公斤的重量，這不是我平時訓練所熟悉的節奏，有點反應不及，所幸上台後卻順利舉起。挺舉第一次試舉 114 公斤成功；第二次試舉重量 116 公斤失敗，動作做不完全槓鈴沒有向上帶完；116 公斤第三次試舉流暢、順利地完成，當下在台上的我，尷尬的笑了。雖然贏得了比賽，但這樣的成績我個人並不滿意，我很清楚知道自己必須再加強動作技術穩定性以及專注力。本次比賽前五名選手成績如表 4-2 所示：

表 4-2 100 年大專盃女子 63 公斤成績表

單位	姓名	抓舉	挺舉	總和	名次
國立台灣師範大學	何筱琿	90	116	206	1
國立體育大學	顏思佳	80	101	181	2
國立台灣師範大學	林雯均	73	95	168	3
國立台灣體育運動大學	吳雅琪	70	90	160	4
國立台灣體育運動大學	邱靜瑜	75	85	160	5

(取自中華民國舉重協會，2011)

圖 4-2 為頒獎後前三名選手與中華民國舉重協會秘書長張安義合影照片。

圖 4-3 為賽後與師大林雯均選手合影照片。



圖 4-2 與舉重協會秘書長張安義合影



圖 4-3 與師大林雯均選手合影

(二) 第二階段世大運選拔、培訓與參賽過程

在第二階段一般準備期的 5 月 17 日，右小腿意外割傷，這突如其來的插曲對於自我要求甚高的筆者無疑是一大打擊，整整休息將近半個月。在此年度訓練計畫中，一次又一次的受傷，不但影響著訓練進度，也影響自己的心情，同時又對於自己成績無法突破而感到懊惱。整個人可說一點信心也沒有，在這段期間身心狀況陷落低潮，幾乎不想踏入訓練場。但面對即將來臨的重要比賽，我不想、也不能放棄，即使身心飽受痛苦煎熬，我還要求自己，硬著頭皮也得練。也因練習時出力傷口就會出血，所以割傷期間在訓練上只能調整為加強上肢肌群和核心肌群。5 月 30 日傷口癒合不再出血了就開始正常訓練。抓舉只有 80 公斤、挺舉 105 公斤，狀況不佳，腰部肌力及腿部肌力明顯地減退。不過筆者明白這是恢復過程的短暫現況之一，我必須不時地告訴自己，只有堅持下去才有希望，相信努力絕不會白費。調整訓練的這段期間，筆者不斷反覆思考成績無法突破的問題。以筆者的訓練資歷和比賽經驗來看，動作技術絕不是影響成績表現主要原因，問題可能是在於心態或心理素質。一個頂尖的運動

員成功的關鍵因素除了運氣外，心理素質是個重要的關鍵。6月8日至8月2日為特殊準備期，時間八週，主要以提升專項體能及抓舉、挺舉動作技術穩定性為主。此時傷口已完全復原，各專項體能也在恢復當中，另外，為了強化核心肌群，安排腰背復健的課程，加強腰背力量，防止腰部再次受傷。

6月28日為世界大學運動會培訓隊報到，上午十點從台北出發前往左營國訓中心，下午三點報到，當天晚上七點半有稍微活動一下。在國家訓練中心培訓期間，訓練時間在上午十一點，週一至週六每天訓練一場（國家運動選手訓練中心舉重館如圖4-4所示）。在訓練中心的第一天訓練又拉傷腰部，心情相當沮喪，狐疑我的腰部肌群與關節怎麼會如此不爭氣！無奈之餘還是只能休息、治療、復健，如此又過了四天。在確定腰傷痊癒後，就立即投入正常訓練。8月3日至8月16日為比賽期，這段期間主要訓練內容著重於以比賽模式為主提高試舉成功率。但好事多磨此階段狀況連連，在試舉大重量時，常因太過專注在動作技術的表現上，而導致動作不流暢，成功率不如預期。筆者訓練情形如圖4-5、圖4-6所示。



圖 4-4 國家運動選手訓練中心舉重館



圖 4-5 何筱珺選手於國家訓練中心訓練情形之一



圖 4-6 何筱珺選手於國家訓練中心訓練情形之二

從 8 月 10 日到 8 月 19 日比賽結束共 10 天。整個參賽過程按照表 4-3 的行程來實施。本次比賽，大專體總安排我們 8 月 10 日出發，從行程表來看距離比賽還有六天的時間，對於筆者的適應有很大的幫助。

表 4-3 深圳世大運比賽及訓練行程安排表

日期	行程安排	時間	比賽訓練安排
8/10	出發到達	18：30	調整
8/11	訓練	19：00	技術訓練
8/12	訓練	10：30	模擬比賽
8/13	訓練	15：00	專項體能訓練
8/14	調整	休息	意象訓練
8/15	訓練	11：00	技術訓練
8/16	女子 63 公斤級	16：00	A 組比賽

第一天 8 月 10 日下午兩點五十五分的班機，不知為何班機延誤，飛機到了下午四點十分才起飛。到達深圳寶安機場後，大會安排接駁車將選手載往選手村，等待辦理好報到手續，放置好行李之後，晚上九點到餐廳用餐。第二天 8 月 11 日，大會安排中華台北代表隊訓練時間是晚上七點，因為第一天抵達選手村的時間較晚，今天訓練時間安排在晚上，剛好讓選手有足夠的休息時間及適應。臨賽前的練習重點以抓舉、挺舉動作技術為主。面對不熟悉的深圳世大運舉重熱身場，難免會有些不適應，而且都是新的器材，槓鈴轉度高、槓片容易往外滑，組裝的訓練檯子也太滑，在試舉時難以施力，這使得我格外謹慎、更加專注。所幸憑過去多次國際賽的經驗，這些問題很快的便解決了。

第三天 8 月 12 日，上午十點半訓練，主要任務模擬比賽訓練，抓舉、挺舉舉到開把的重量。今天訓練對器材很快的適應了，上了一點強度狀況還不錯，達到平時訓練該有的水準，自信心也提振不少。開幕式時間在晚上七點，難得距離比賽時間不是很接近，所以這次經過教練允許，決定參加隆重盛大的開幕儀式（如圖 4-7）。



圖 4-7 深圳世大運開幕與隊友合影

第四天 8 月 13 日，下午三點訓練，主要是專項體能訓練，從比賽前三天開始控制體重，大會在訓練場館裡設有三溫暖，所以在訓練結束後進行一次十分鐘的烤箱。晚上七點男子 56 公斤級 A 組的比賽，既緊張又刺激，選手們到場邊幫忙隊友加油打氣，感受比賽的氣氛。舉重項目比賽的第一天，中華台北的首面獎牌在此誕生，振奮了選手們的士氣！在場邊的我，看著中華台北代表隊的會旗慢慢升起，腦海中想像著過幾天換我站在頒獎台上領獎的樣子，心裡就莫名的亢奮！第五天 8 月 14 日，起床時體重 63.7 公斤。早餐吃火腿、蛋和鮪魚，喝些牛奶。今日安排調整訓練，體重在控制的範圍內，下午三點到訓練館進行一次十分鐘的烤箱，並安排抓舉、挺舉及比賽流程的意象訓練。結束訓練後，直接到比賽館（如圖 4-8）幫忙隊友加油打氣。可喜可賀！下午四點進行的女子 53 公斤級 A 組比賽，許淑靜選手為中華台北添了一面銀牌，這個時刻令人興奮的大聲尖叫！當我非常期待比賽趕快到來的時候，也感覺到一絲絲緊張。



圖 4-8 深圳世大運舉重比賽館

第六天 8 月 15 日上午十一點訓練，體重 63.55 公斤，主要為活動抓舉、挺舉，下午在選手村休息，晚上安排抓舉、挺舉及比賽流程的意象訓練。面對隊友的一銀一銅以及大家期待金牌的出現，感覺有些壓力。而我清楚的知道，世大運選拔時所犯的錯誤絕不能再犯。我必須專注！無論結果如何，都要盡最大努力去完成本次參賽的目標。

終於到了比賽的這天，8月16日女子63公斤級A組過磅時間：下午兩點。比賽時間：下午四點，賽程表如表4-4。我的心情亢奮，三點二十分準備進入後台熱身，因為前一個場次的比賽人數太多，比賽未在預定時間內結束，63公斤級的選手和教練只能在場外等待，並開始準備活動和更換裝備。

表 4-4 深圳世大運舉重賽程表

Date	Start Time	Estimated Finish Time	Event
SAT 13 AUG	14:00	15:30	Men's 56kg Group B
	16:00	18:00	Women's 48kg, Group A
	16:00	21:00	Women's 48kg Group A
SUN 14 AUG	12:00	13:30	Women's 53kg, Group B
	14:00	15:30	Women's 53kg, Group A
	16:00	18:00	Women's 53kg, Group A
	19:00	21:00	Men's 62kg, Group A
MON 15 AUG	10:45	12:15	Men's 69kg, Group B
	12:30	14:00	Men's 77kg, Group B
	14:15	16:15	Men's 69kg, Group A
	17:15	19:15	Women's 58kg, Group A
	20:15	22:15	Men's 77kg, Group A
TUE 16 AUG	12:00	13:00	Women's 63kg, Group B
	14:00	15:30	Men's 85kg, Group B
	16:00	18:00	Women's 63kg, Group A
	19:00	21:00	Men's 85kg, Group A
WED 17 AUG	9:00	10:30	Women's 69kg, Group B
	10:45	12:15	Men's 94kg, Group B
	12:30	14:00	Women's 75kg, Group B
	14:15	16:15	Women's 69kg, Group A
	17:15	19:15	Men's 94kg, Group A
	20:15	22:15	Women's 75kg, Group A
THU 18 AUG	10:45	12:15	Men's 105kg, Group B
	12:30	14:00	Men's +105kg, Group B
	14:15	16:15	Men's 105kg, Group A
	17:15	19:15	Women's +75kg, Group A
	20:15	22:15	Men's +105kg, Group A

(取自第二十六屆世界大學生夏季運動會官方網站，2011)

雖然比賽時間延誤，但並沒打亂我的節奏。我穩定地按照平常模擬的比賽流程及意象訓練執行所有步驟。為了讓自己專注於比賽，但又不會在執行動作時想太多，「不聽、不看、不想」這三不守則，是我應戰的重要策略，而且每一次的試舉，必須握好槓鈴、氣吸足，就立刻提鈴，避免讓自己有思考的機會。

在後台抓舉熱身把把成功，而且槓鈴舉起來很輕，教練評估選手名單及開把重量之後決定開把保守試舉，把我原來第一把寫的 90 公斤改為 87 公斤。我沒有太多的想法，照著平常訓練的節奏進行試舉，87 公斤成功之後，加 92 公斤、94 公斤都成功，抓舉比賽結束，我暫居第一。頓時，心情輕鬆了一些，但仍不可大意，因為挺舉比賽才是奪牌的關鍵。

挺舉比賽開始，教練團以奪牌為首要目標，讓筆者保守開把，重量降低改為 113 公斤，動作非常順暢，試舉成功後第二把要求 117 公斤，這一把當槓鈴舉過頭頂同時，隨之而來的如雷掌聲與加油團興奮的尖叫，中華台北獲得第一面金牌，但當下，我正在調整呼吸準備第三次試舉，根本不知道我已拿下金牌。接著，還有一次試舉的機會，第三把是連續試舉，休息時間為兩分鐘，重量要求加到 124 公斤，是自我突破的重量，試舉時，完成了挺舉的上膊部分，而上挺部分，執行動作時太大意，氣都還沒提足夠就急著上送，導致槓鈴高度不夠失敗了。筆者以抓舉 94 公斤（圖 4-9）、挺舉 117 公斤（圖 4-10）拿下女子 63 公斤級金牌，表 4-5 為女子 63 公斤級成績表：



圖 4-9 何筱琿選手抓舉 94 公斤比賽照

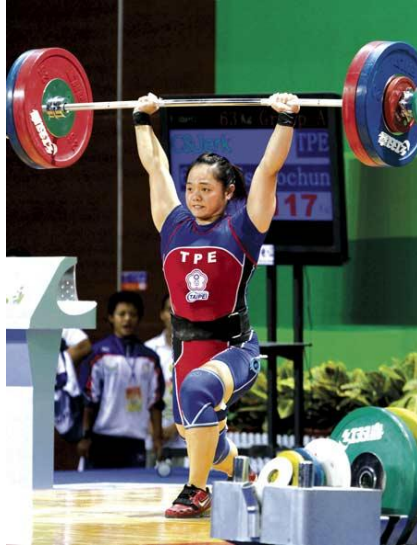


圖 4-10 何筱琿選手挺舉 117 公斤比賽照

表 4-5 深圳世大運舉重女子 63 公斤級成績表

Rank	Lot No	Name	Country/Region	Date of Birth	Group	Body weight	Snatch	Clean & Jerk	Total
1	105	HSIAOCHUN HO	TPE	16 MAY 1987	A	62.57	94	117	211
2	22	YUN JONG KIM	PRK	7 NOV 1989	A	62.78	92	115	207
3	44	SEDA INCE	TUR	4 OCT 1985	A	61.46	90	113	203
4	16	ANNA LESNIEWSKA	POL	25 JUL 1985	A	62.99	91	111	202
5	103	NATALIA GRISHINA	RUS	17 DEC 1987	A	62.68	90	111	201
6	33	MARGARITA CHEREZOVA	KAZ	5 SEP 1986	B	61.16	90	110	200
7	211	JIANJIAN HAO	CHN	3 JAN 1989	A	62.01	85	105	190
8	184	MANZURAHON MAMASALIYEVA	UZB	16 JAN 1991	B	62.06	80	107	187
9	8	HELEN JEWELL	GBR	29 NOV 1988	A	61.30	80	100	180
10	54	JESSIE HUMESTON	USA	15 DEC 1988	B	62.78	81	99	180
11	207	EMILY GODLEY	GBR	22 OCT 1989	B	62.45	76	94	170
12	106	ASSIYA IPEK	TUR	5 DEC 1993	B	62.28	78	90	168

(取自第二十六屆世界大學生夏季運動會官方網站，2011)

第二節 選拔、訓練、參賽過程之檢討

(一) 選拔過程之檢討

第一階段大專盃，因目前台灣師大舉重隊選手人數不多，所有選手皆能參加比賽，因此沒有選拔制度上的問題；第二階段世大運，是以大專盃為選拔賽，在主辦單位公告選拔日期的同時，距離比賽也只剩一個月，對於選手體能準備上其實是比較倉促的。日後若能將選拔日期再提前三個月會更利於充分準備。另外，在世大運選拔辦法中，錄取男子組最優前 8 名，女子組最優前 7 名，但最後代表中華台北出賽名額只有男子 2 名，女子 5 名，對於部份實力不錯的選手因而喪失了奪牌的機會，因此協會或大專體總應該儘早確認整年度所有比賽時間及選拔的行程與辦法，讓教練與選手提早規畫整個訓練週期的劃分，這部分對於訓練結構非常重要。至於成績部分，筆者是第二順位入選，選拔當天因為太過緊張，只有抓舉 90 公斤、挺舉 116 公斤的成績，未達到第一階段設定的表現目標，雖然獲得第一名，但是六次的試舉只成功三次，這說明了還需要加強專注力以及平常訓練的成功率。

(二) 訓練過程之檢討

1、體能訓練過程之檢討

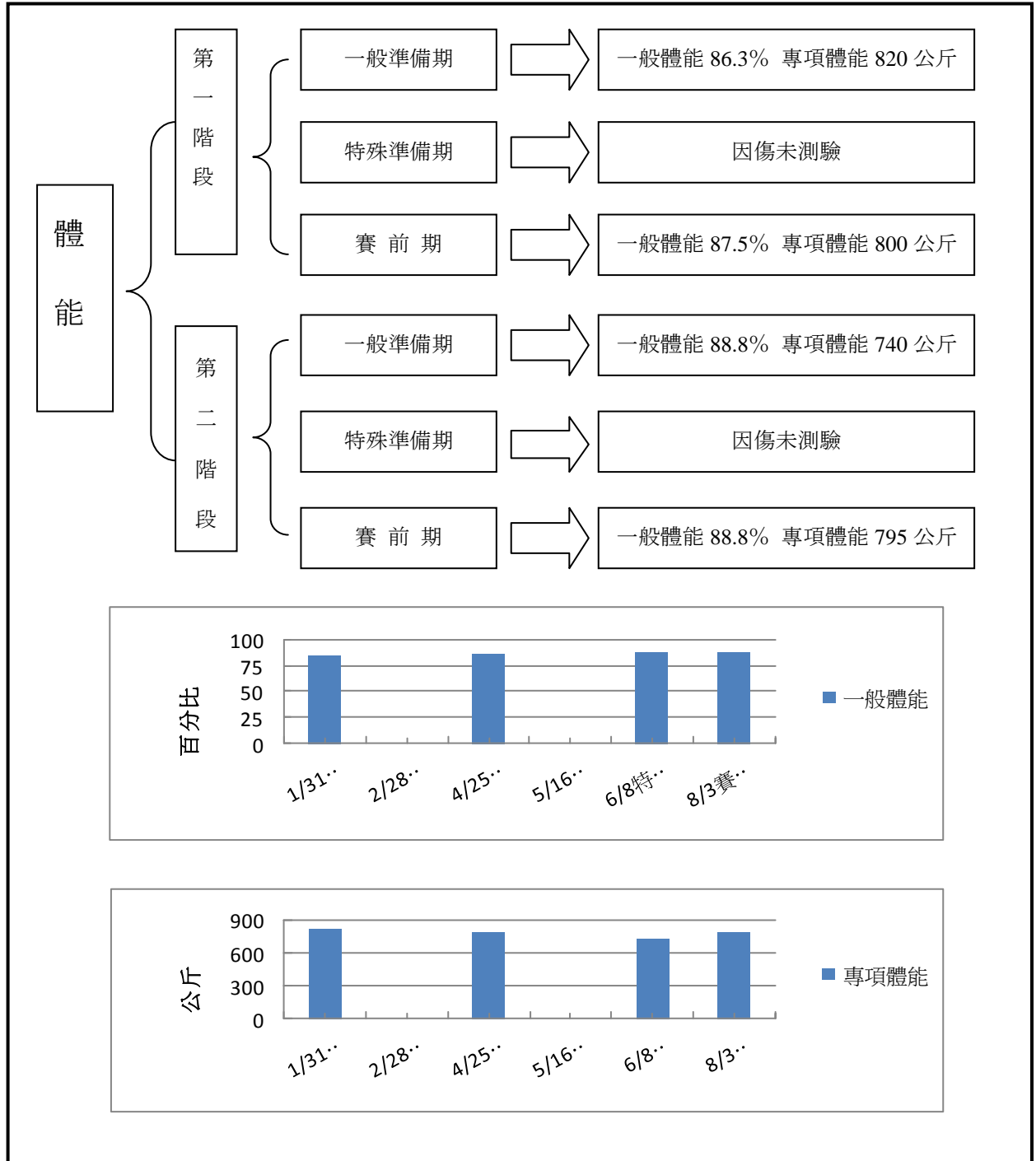


圖 4-11 六個週期體能檢測

由圖 4-11 六個週期體能檢測來看，一般體能部分，在第一階段特殊準備期（大專盃）及第二階段一般準備期（世大運）因為受傷無法進行檢測，必須加強腰部傷害復健與肌力及柔軟度之恢復。整體來看，從第一階段一般準備期 86.3%、賽前期 87.5%，一直到第二階段特殊準備期和賽前期 88.8%，這說明了一般體能有持續的進步，但心肺耐力的百分等級偏低，須特別加強，以做為專項訓練大負荷量的基礎；專項體能部分，第一階段（大專盃）一般準備期總和 820 公斤，在特殊準備期訓練時腰部拉傷，調整及復健之後，第一階段賽前期總和 800 公斤，各個項目皆在恢復的狀態，特別是高抓舉的成績進步 5 公斤，這對筆者的抓舉有非常大的幫助；第二階段（世大運）一般準備期因小腿脛骨前肌意外割傷，休息了兩週，在這段期間，腿部肌力訓練常導致傷口出血，所以只能加強上肢肌力及部分小肌群訓練。到了第二階段特殊準備期正常訓練，各專項體能皆在恢復，但訓練中試舉時感到些許吃力，腰部肌力及腿部肌力稍顯消退，需特別加強。第二階段賽前期總和 795 公斤，整體來看各專項體能都恢復得不錯，但是與原有的水準還有些距離，同時必須注意腰部狀況，持續復健及保養，避免再受傷。

2、心理訓練過程之檢討

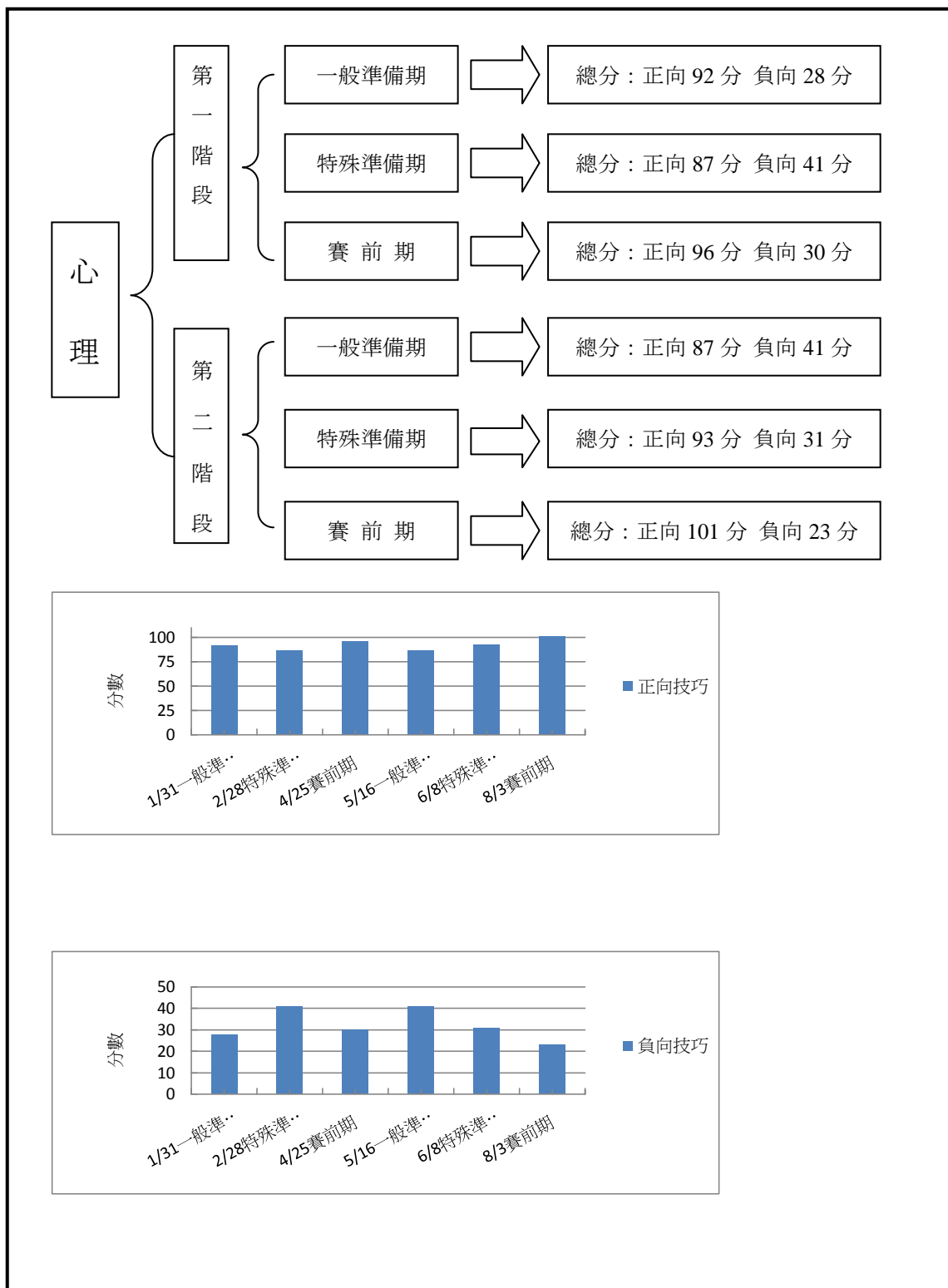


圖 4-12 六個週期心理檢測

因第一階段（大專盃）特殊準備期腰傷與第二階段（世大運）一般準備期小腿脛骨意外割傷，筆者在這段期間情緒變得難以控制，起伏不定，也多了許多負面想法，由圖 4-12 六個週期心理檢測結果顯示，因受傷導致心理技巧各項檢測的表現在此二週期都不理想，造成很大的落差。解決的方法除了和教練溝通外，給自己正面的對話，和隊友互相鼓勵，一有負面想法時就聽音樂放空自己。面對眼前即將到來的賽事，積極復健與加緊跟上訓練進度，在第一階段賽前期正向技巧 96 分、負向技巧 30 分，檢測出自動表現技巧是比較弱的，調整過後到了第二階段賽前期正向技巧 101 分、負向技巧 23 分，兩階段檢測結果因受傷而有所波動，但在賽前期皆有明顯的進步。自動表現技巧的部分，得分都在 11 分至 15 分之間，在各階段週期都是偏低。檢討發現是試舉時想太多，導致動作技術無法自動且順暢的表現出來，這個情況在第一階段賽前期並未解決，直到第二階段特殊準備期才開始漸漸好轉，但到了賽前期又下滑。最後採取不聽、不看、不想的策略，來進行我的每一次試舉，終於解決問題，比賽也畫下完美的句點。

3、技術訓練過程之檢討

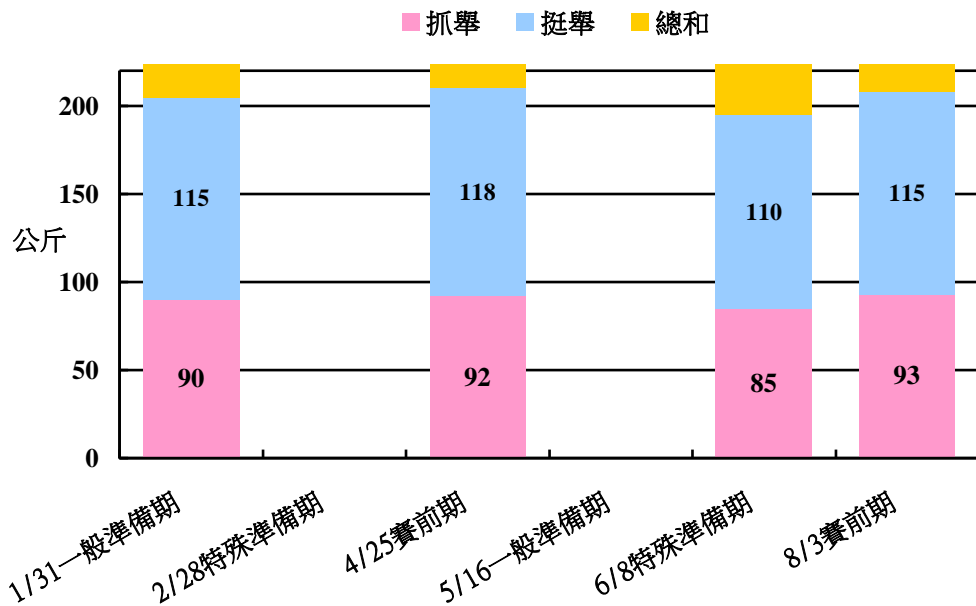


圖 4-13 何筱琚選手各階段技術檢測曲線圖

由圖 4-13 所示，第一階段一般準備期主要任務是提升一般體能，因此檢測結果沒有預期來得好，又在第一階段特殊準備期利用課程安排來修正動作的同時拉傷了腰部，經過復健及加強腰部肌力之後，在第一階段賽前期（大專盃）達到了 210 公斤的成績，距離第一階段表現目標還差 3 公斤。接著，第二階段一般準備期意外割傷小腿無法做檢測，在特殊準備期檢測抓舉 85 公斤、挺舉 110 公斤，正在恢復當中，到了賽前期檢測成績才算恢復一些水準。此年度計畫中，比賽一場接著一場，在平時訓練中受傷，成績起起落落，使得實力無法發揮。

(三) 參賽過程之檢討

表 4-6：100 年大專盃女子 63 公斤成績表來看，筆者以抓舉 90 公斤、挺舉 116 公斤，總和 206 公斤奪得金牌，比賽成績達成此階段設結果目標，但卻未達到抓舉 93 公斤、挺舉 120 公斤的表現目標。這與原計畫相差 7 公斤，表示第一階段表現目標設定標準需做調整，因此在第二階段世界大學運動會表現目標必須重新設定（如圖 4-14）。

表 4-6 100 年大專盃女子 63 公斤成績表

名次	單位	姓名	抓舉	挺舉	總和
1	國立台灣師範大學	何筱琚	90	116	206
2	國立體育大學 A	顏思佳	80	101	181
3	國立台灣師範大學	林雯均	73	95	168
4	國立台灣體育運動大學 B	吳雅琪	70	90	160
5	國立台灣體育運動大學 B	邱靜瑜	75	85	160

（取自中華民國舉重協會，2011）

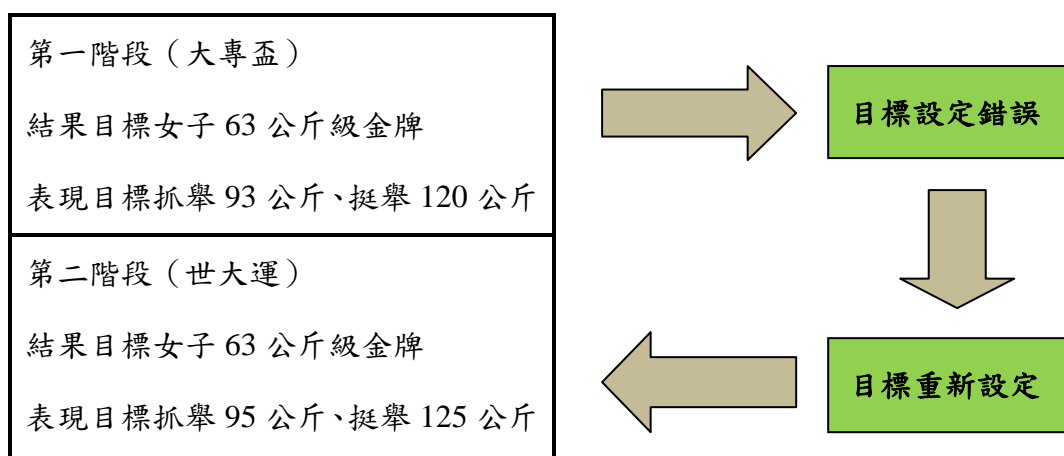


圖 4-14 目標設定關係圖

第二階段世大運，因賽前試舉重量有嘗試到抓舉 95 公斤、挺舉 120 公斤，所以此階段表現目標設定為抓舉 95 公斤、挺舉 125 公斤，同時結果目標設定為奪得金牌。再以圖 4-17 第二階段世大運比賽成績來看，抓舉試舉重量依次分別為 87 公斤、92 公斤、94 公斤，三次試舉皆成功，但與此階段設定的抓舉表現目標差 1 公斤；挺舉試舉重量依次分別為 113 公斤、117 公斤、124 公斤，當第二次 117 公斤成功舉起時，女子 63 公斤級金牌入袋，第三次嘗試 124 公斤試舉失敗，挺舉 117 公斤的成績與此階段設定的挺舉表現目標差 8 公斤，六把試舉當中失敗一把，成功率達到 83%。挺舉部分，第三把 124 公斤準備上挺時，氣沒吸足腰背也還沒收緊就預蹲，導致槓鈴上送的高度不夠，沒支撐到槓鈴。這次比賽雖達到設定的結果目標，但都未達表現目標，比賽當天雖然狀況良好，若要使成績更進一步的突破，就必須再提高成功率並避免失誤發生。圖 4-15 為 2011 年深圳世大運舉重比賽女子 63 公斤級成績。

Women 63Kg FINAL RESULTS														
G	Name	Date of Birth	NUSF	B.W.	Snatch				C&Jerk				T	RK
					1	2	3	RES	1	2	3	RES		
A	HO Hsiao-chun	1987-05-16	TPE	62.57	87	92	94	94	113	117	124	117	211	1
A	KIM Yun Jong	1989-11-07	PRK	62.78	85	90	92	92	110	115	115	115	207	2
A	INCE Seda	1985-10-04	TUR	61.46	87	87	90	90	104	111	113	113	203	3
A	LESNIEWSKA A	1985-07-25	POL	62.99	86	89	91	91	107	111	115	111	202	4
A	GRISHINA N	1987-12-17	RUS	62.68	85	85	90	90	106	111	115	111	201	5
B	CHEREZOVA M	1986-09-05	KAZ	61.16	85	90	90	90	105	110	110	110	200	6
A	HAO Jianjian	1989-01-03	CHN	62.01	75	80	85	85	95	100	105	105	190	7
B	MANZURAHON	1991-01-16	UZB	62.06	75	80	84	80	100	102	107	107	187	8
A	JEWELL Helen	1988-11-29	GBR	61.30	80	80	80	80	100	104	104	100	180	9
B	HUMESTON J	1988-12-15	USA	62.78	75	78	81	81	95	99	102	99	180	10
B	GODLEY Emily	1989-10-22	GBR	62.45	73	76	76	76	90	94	96	94	170	11
B	IPEK Assiya	1993-12-05	TUR	61.28	78	78	80	78	90	95	96	90	168	12

圖 4-15 2011 深圳世大運舉重比賽女子 63 公斤級成績

第三節 選拔、訓練、參賽過程之建議

(一) 選拔過程之建議

第一階段大專盃，因目前台灣師大舉重隊選手人數不多，所有選手皆能參加比賽，因此沒有選拔制度上的問題，但若過幾年各量級人數眾多，就需要制定一套選拔辦法。第二階段世大運選拔，為了整個代表隊最後能繳出漂亮的成績單，筆者建議舉辦二至三次選拔，以激勵與監督選手，視實際情況調整隊員名單；其次，舉重項目首次納入世界大學運動賽會，大專體總或體委會應在選拔之前，制訂好選拔辦法，並在選拔之後落實制度，以保障選手與教練權益，替國家爭取榮耀；第三，建議協會或大專體總應儘早確認國內外年度賽事與選拔的日期，讓教練與選手能完整規劃年度訓練計畫並確實實行之。

(二) 訓練過程之建議

第一階段大專盃，建議教練向相關單位申請經費，購買正式比賽用器材，以幫助選手在賽前器材適應以及模擬比賽；第二階段世大運，建議利用移地訓練的機會，參訪其他國家的訓練模式、訓練課程、訓練管理、技術動作等，讓教練和選手相互觀摩學習，進而提升國內舉重水準，其次，建議聘請多位專業心理輔導師來為舉重隊做長期性評估與記錄心理的狀況後，針對各個選手制訂完整的心理訓練課程。

(三) 參賽建議

第一階段大專盃，建議主辦單位在賽前檢查器材，例如槓鈴是否會轉動、舉重台上是否會滑等，以確保選手安全及防止試舉失誤發生；第二階段世大運參賽建議，因這次比賽的熱身場館較不通風，場內皆有裝置新的空調，但卻在選手們準備熱身活動時無法運轉，導致熱身場內悶熱，選手們熱身活動感到非常不舒適。建議主辦單位在硬體設施需多注意；其次，許多運動項目是以體重分級別，舉重項目就是其中之一。這次選手村裡，在綜合醫院及健身中心各擺設一個磅秤，距離選手們居住區有些許距離。對於舉重選手而言，在賽前必須

嚴格控管體重，飯前飯後或每隔二至三個小時就要磅體重，建議主辦單位可以多擺設幾個磅秤，如選手居住區或服務中心，以供選手使用。

參考文獻

中文部分

- 中華民國舉重協會網站(2011)。2011年5月26日。網址 <http://www.ctwa.org.tw/>
- 中華民國大專校院九十九年學年度舉重錦標賽秩序冊(2011)。台北市：教育部。
- 江啟一(1973)。舉重訓練原理。環球書社出版。
- 江碧璇(2007)。體操技術報告書：以96年全國運動會江璧璇選手女子個人全能項目為例。未出版碩士論文，國立臺灣師範大學，台北市。
- 何維華、黃千惠、林明鈺、黃榮達、蔡溫義、陳淑枝(1995)。舉重選手心智訓練之實施與評估。國立體育學院書叢，5(2)，61-73。
- 杜成斌(2010)。淺談如何搞好舉重訓練。科教縱橫，7，141。
- 吳萬福(2007)。有效的運動訓練與指導-運動教練的具體任務與修養。台北縣：易利。
- 林正常(1986)。運動科學與訓練。台北市：銀禾。
- 林正常(1995)。運動生理學於排球訓練上的應用。中華民國體育季刊，34，135-145。
- 林正常(2003)。運動訓練法。台北市：藝軒。
- 林正常(譯)(2004)。成功運動教練學。台北縣：藝軒。(Rainer Martens, 1997)
- 紅雙喜網站(2011)。2011年5月26日。網址 <http://www.dhs-sports.com/portal/>
- 俞繼英(2001)。奧林匹克舉重。北京：人民體育。
- 馬啟偉、張力為(1996)。體育運動心理學。台北：東華書局。
- 馬鐵、郭小燕、周豐、馬挺(譯)(1990)。運動訓練理論與方法。北京：人民體育。(圖多·博姆帕，1976)
- 高詹燦(2008)。一決勝負！金牌選手的50招運動心理學。台北縣：三悅。
- 許育達、陳壹豪、劉皓敏、應充明、韓立祥(譯)(2011)。肌力訓練圖解聖經。台北市：旗標。(DK Publishing, 2010)

第二十六屆世界大學生夏季運動會官方網站 (2011)。2011 年 11 月 15 日。網址
<http://www.sz2011.org/>

陳瑞蓮、陳淑枝、黃達德 (2010)。大專女子舉重選手抓舉與挺舉提鈴期之動力
學分析。《華人運動生物力學期刊》，2，64 - 69。

教育部體適能網站 (2011)。2011 年 2 月 28 日。網址 <http://www.fitness.org.tw/>

郭慎民 (1974)。舉重運動的訓練方法與技術分析。《台北科學教育學刊》，6，25 -
32。

國立體育大學 (2010)。《運動競技心理診斷與建設手冊》。

楊美子 (2001)。《舉重技術報告書》。未出版碩士論文，國立體育學院教練研究所，
桃園縣。

楊素冠、陳盛元 (2002)。如何提高舉重比賽試舉成功率。《教練科學》，1，100 -
108。

蔡溫義 (1996)。《舉重技術報告書》。未出版碩士論文，國立體育學院教練研究所，
桃園縣。

蔡崇濱、林信甫、林政東、吳柏翰、鄭景峰、傅正思、戴堯種 (譯) (2004)。
肌力與體能訓練。台北市：藝軒。(Thomas R. Baechle and Roger W.
Earle, 2000)

劉一民 (譯) (1991)。《運動員心理學》。台北市：桂冠。(Terry Orlick, 1991)

盧俊宏 (1994)。《運動心理學》。台北市：師大書苑。

簡曜輝、季力康、卓俊伶、洪聰敏、黃英哲、黃崇儒等 (譯) (2002)。《競技與
健身運動心理學》。台北市：台灣運動心理學會。(Robert S Weinberg and
Daniel Gould, 1999)

顧鴻泉 (2005)。《競技舉重與運動訓練論文集》。北京：長城。

體育學院通用教材 (1991)。《舉重》，北京：人民體育。

體育院校函授教材 (1999)。《運動訓練學》。北京：人民體育。

外文部分

Orlick, T. & Partington, J. (1988). Mental links to excellence. *The Sport Psychologist*, 2, 105-130.

Weinberg, R. S. (1988). *The Mental Advantage: Developing Your Psychological Skill In Tennis*. Champaign, IL : Human Kinetics.

附錄一 2011 年第廿六屆深圳世界大學運動會

舉重代表隊教練及選手遴選辦法

(取自中華民國舉重協會，2011)

一、依據：2011 年第廿六屆深圳世界大學運動會邀請函、組團計畫及行政院體育委員會體委競字第 1000000460 號核定函辦理。

二、參賽代表隊隊職員名額：

(一) 教練：至多三名為限。(執行教練、男子教練、女子教練)

(二) 選手：男選手最多可報名 8 名，女選手最多可報名 7 名。(每一量級最多可報名 2 人)

三、選拔資格：

(一) 執行教練：

1. 須為中華民國國民，並任職於大專體總所屬會員學校之專、兼任教職員。
2. 以大專校院為單位，報名參加「100 年大專校院舉重錦標賽」，並擔任教練工作者。
3. 具有中華民國舉重協會國家級教練資格者。
4. 如遇特殊需求，得辦理徵召。

(二) 教練：同執行教練之選拔資格。

(三) 選手：出生日期須於 1983 年 1 月 1 日至 1993 年 12 月 31 日間出生之中華民國國民。且需符合下列二項資格之一：

1. 就讀於大專校院在學學生：參加選拔之運動員，以各校正式註冊在學之學生(教育部頒布之正式學制者)為限。
2. 大專校院畢業學生：凡 2010 年 1 月 1 日以後，自大專校院以上畢業者，得參加選拔，並由原屬畢業學校代為辦理選拔報名作業。

四、代表隊組成：

(一) 選手：

1. 以「100 年全國大專校院舉重錦標賽」為選拔賽，預定於 5 月中旬假中國文化大學舉行。
2. 依據選拔賽成績對照 2010 年國際舉重總會公布之各級別世界成績排名，做為排名順序，排名較佳者順位在前。
3. 如遇排名順位相同，以與上一名差距較小者排名在前。

4. 錄取男子組最優前 8 名，女子組最優前 7 名；且排名時每量級不得超過 2 人。
5. 錄取選手之總和成績必須同時達到大專舉重委員會所訂定之參賽標準，使得成為正式代表隊選手。

(二)執行教練：由選拔賽入選代表隊正取男、女選手合計最多之學校，推派具選拔資格之教練擔任。

(三)教練：

1. 依據男、女選手排名順序，遴選男、女隊教練各一名。
 2. 若男、女隊教練為同一人，則應選擇一隊擔任，另一隊教練人選依序遞補。
 3. 男、女隊教練遴選定後，若該入選選手放棄參賽，則重新遴選教練名單，依選手排名順序遞補。
- 五、本辦法經大專體總送深圳世大運工作執行小組審議後，報經行政院體育委員會審核通過後實施，修正時亦同。

附錄二 成績迴歸表

由高抓成績推測抓舉成績迴歸表

單位：公斤

高抓 → 抓舉		高抓 → 抓舉		高抓 → 抓舉	
140	157.5	100	117.5	60	75
137.5	155	97.5	115	57.5	72.5
135	152.5	95	112.5	55	70
132.5	150	92.5	110	52.5	67.5
130	147.5	90	107.5	50	65
127.5	145	87.5	105	47.5	62.5
125	142.5	85	102.5	45	60
122.5	140	82.5	100	42.5	57.5
120	137.5	80	97.5	40	55
117.5	135	77.5	95	37.5	52.5
115	132.5	75	92.5	35	50
112.5	130	72.5	90	32.5	47.5
110	127.5	70	87.5	30	45
107.5	125	67.5	85	27.5	42.5
105	122.5	65	82.5	25	40
102.5	120	62.5	80	22.5	37.5

由高翻成績推測挺舉成績迴歸表

單位：公斤

高翻 → 挺舉		高翻 → 挺舉		高翻 → 挺舉	
157.5	177.5	117.5	137.5	75	97.5
155	175	115	135	72.5	95
152.5	172.5	112.5	132.5	70	92.5
150	170	110	130	67.5	90
147.5	167.5	107.5	127.5	65	87.5
145	165	105	125	62.5	85
142.5	162.5	102.5	122.5	60	82.5
140	160	100	120	57.5	80
137.5	157.5	97.5	117.5	55	77.5
135	155	95	115	52.5	75
132.5	152.5	92.5	112.5	50	72.5
130	150	90	110	47.5	70
127.5	147.5	87.5	107.5	45	67.5
125	145	85	105	42.5	65
122.5	142.5	82.5	102.5	40	62.5
120	140	80	100	37.5	60

由後蹲成績推測挺舉成績迴歸表

單位：公斤

後蹲 → 挺舉		後蹲 → 挺舉		後蹲 → 挺舉		後蹲 → 挺舉	
262.5	195	212.5	160	162.5	127.5	112.5	92.5
260	195	210	160	160	125	110	90
257.5	192.5	207.5	157.5	157.5	122.5	107.5	90
255	190	205	155	155	120	105	87.5
252.5	187.5	202.5	155	152.5	120	102.5	85
250	187.5	200	152.5	150	117.5	100	82.5
247.5	185	197.5	150	147.5	115	97.5	82.5
245	182.5	195	150	145	115	95	80
242.5	182.5	192.5	147.5	142.5	112.5	92.5	77.5
240	180	190	145	140	110	90	75
237.5	177.5	187.5	145	137.5	110	87.5	75
235	177.5	185	142.5	135	107.5	85	72.5
232.5	175	182.35	140	132.5	105	82.5	70
230	172.5	180	140	130	105	80	70
227.5	170	177.5	137.5	127.5	102.5	77.5	67.5
225	170	175	135	125	100	75	67.5
222.5	167.5	172.5	132.5	122.5	100	72.5	65
220	167.5	170	132.5	120	97.5	70	62.5
217.5	165	167.5	130	117.5	95	67.5	60
215	162.5	165	127.5	115	95	65	57.5



D1 D1 體育新聞 棒球堂 一般博 冠輪賽 運動Bar 暴走足

二〇一一年八月十七日 星期三 農曆辛卯年七月十八日

焦點新聞

何筱瑤 台灣第1金

舉出台灣第1金



2011年深圳世大運
【詹健全／深圳報導】等待了3天，我國在今年深圳世界大學運動會的第1金終於出爐！去年在廣州亞運奪得銅牌的女子舉重選手何筱瑤，昨在女子舉重63公斤級中一路領先，以總和221公斤拿下我國今年世大運的首金，當晚獎金60萬入袋，再加上體操隊金牌贊助費，我國代表團再添1金1銀，總計1金1銀4銅。

何筱瑤小檔案
項目：女子舉重63公斤
年齡：23歲(1987年9月16日)
身高：155公分
體重：63公斤
學歷：台灣師範大學研究所一年級
嗜好：上網、看電視、唱歌、釣蝦
體育成就：2008年世界大學舉重錦標賽金牌
2010年廣州亞運第3

總教練徐「李」龍能自制、進取、協調性佳，平日場內認真、場外也是學樣學樣。走過亞運挫折 拼奧運

筱瑤在去年廣州亞運表現失常，一度想放棄舉重，劉教練說：「李性就講講放空，到今年元月重新訓練，恢復訓練後成績不斷提升，劉教練決定自信，這面金牌讓我看到她眼中閃爍的信心，也讓我相信她能有更衝勁的表現。」

何筱瑤訓練秘辛
筱瑤在訓練中打掃，她說：「倒腳心，就驚喜！倒腳心能加中舉磅數下台說，我快樂了，希望明年能讓我們的孩子在倫敦奧運場上站起來！」

集訓過程讀文 兩頭燒
劉教練按訓練課已長達7、8年的女子舉重訓練生涯她最了解這金銀銅牌來不易，她說：「按訓練課時邊練邊學畢業論文，常常練到半夜2、3點，這些辛苦不是外人可以知道的。」

為了體操拿下金牌，教練團刻意把第一舉重量減少7、8公斤，但何筱瑤仍展現高人一等的實力，抓舉3次都過關，舉出94公斤，領先同級的北韓金永蘭2公斤；挺舉部份，北韓金永蘭只舉出115公斤，何筱瑤第二舉就舉出117公斤，奠定勝金。何筱瑤向自己目標距離124公斤挑戰，惜未成功，只得到14公斤銅牌獎金。

國中的何筱瑤原本是個叛逆選手，高中才轉練舉重，雖然半路出家，但教練團選

翻滾的阿信教出吊環銅牌
【詹健全／深圳報導】電影《翻滾吧！阿信！》在台灣熱賣，阿信本尊體操教練林育祥也改行當「釣魚者」，愛徒阿信在廣州亞運奪得吊環中舉金牌，這面獎牌也是我國在奧運項目中大運後首面大運體操獎牌。

阿信原是教練林育祥在宜蘭任教時第一手調教出來的愛徒，去年廣州亞運奪銅牌後，就被教練團擢升成未來5年內台灣體操的代表人物，昨雖然如願奪銅，但林育祥並不滿足，他說：「這面獎牌只是中場的代表作，未來更重要的是今年11月的世錦賽和明年的倫敦奧運。」

陳智郁帶傷建功
陳智郁昨天的獎牌拿得並不輕鬆，因為在前一天的團體資格賽中，陳智郁不小心拉傷手臂，阿信教練連忙帶著他去照X光，發現手臂有骨裂傷的情況，昨一直在賽前還在緊急治療，希望將傷勢減到最佳

2011年深圳世大運 獎牌統計表

名次	國家	金牌	銀牌	銅牌	總獎牌
1	中國	15	7	10	32
2	日本	11	13	20	44
3	俄羅斯	10	8	13	31
4	南韓	7	10	7	24
5	美國	6	8	4	18
6	烏克蘭	5	5	2	12
7	紐西蘭	4	2	2	8
8	義大利	3	3	4	10
9	立陶宛	3	0	1	4
10	法國	2	4	9	15
20	中華	1	1	4	6

編譯：深圳世大運資訊網 www.s2011.org

(取自蘋果日報)

舉重·課業

何筱珺也要平衡站起來



何筱珺

1987年
5月16日(24歲)
身高 155公分
體重 62.5公斤

興趣 上網、看電視、釣魚、唱歌

國際賽佳績

- 2011年 ▶ 深圳世大運舉重女子63公斤級金牌
- 2008年 ▶ 世界大學舉重錦標賽女子58公斤級金牌

攝影/楊國欽 圖/新華社

【特約記者楊育欣／深圳報導】何筱珺想辦法取得「平衡」站起來，不論場內舉重標鈴，還是場外學業與訓練，都盡力保持穩定兼顧，順利站上人生舞台。

她目前就讀白銀大運動競技研究所二年級，去年廣州亞運返國後，積極準備論文，但也不荒廢訓練。

「筱珺優點就是非常自律，她懂得安排時間。」世大運舉重教練黃連傑說，何筱珺課業成績好到可以領獎學金，在世大運中還為我國代表團拿下首金。

黃連傑指出，何筱珺目前還沒有進入奧運培訓隊，這次亞運之後，會投入第二階段的訓練，準備明年倫敦奧運。

白天準備論文，她通常晚上才開始練習，「主要是時間規畫，訓練大概用掉兩到三小時，剩下時間扣除睡覺

，就是要多看點報告。」於覺得，每個資料與學科相關的選手都有自己時間規畫方式，重點是一定要計畫，且真的開始進行，別想偷懶，否則吃虧只是自己。

黃連傑說，每次給何筱珺訓練課表，都會確實完成，「因為她生活很規律，不會浪費時間，場內外對她評價都很高。」

她論文題目是研究自己，研究名稱之前曾定「百年全運會何筱珺在舉重女子六十三公斤級賽事調整與表現」，但因世大運成績摘金，有可能改成研究這塊。

「來深圳前我和指導教授俞老師(台師大俞智威)討論過，希望用兩階養成成就。」她說現在論文進度只到前三章，「這部分還要努力，希望盡快完成畢業，專心準備奧運。」

增重...吃吃吃 全是教練埋單 成績...拚拚拚 得靠企業贊助

【特約記者楊育欣／深圳報導】「沒想到能當成教練，後來意外整下這樣子。」黃連傑過七、八年。

他說為有些舉重選手家境不太好，都是黃教練埋單，至於贏得比賽獎金，黃教練妻炮收存起來，不抽成。

何筱珺從五十八公斤級增重至六十三公斤級，那個月每天吃四餐，幾乎都運送到餐廳，或薑母鴨、火鍋店、快餐店，全都是黃連傑自備腰包。

「很值得教，不會心疼。」黃連傑堅持不透露吃掉多少錢。他說，何筱珺是他由選手轉教練後帶的第一批學生，「只能說有緣，而且她也很辛苦。」黃連傑今年集訓為了配合何筱珺準備論文，都是晚上練習，「通常都練到晚上十點，回到家超過十一點，我和老婆說沒兩句話，然後隔天上午七點半起床上班。」

他直誇何筱珺是個好孩子，「我也

爸爸媽力挺拚與入運

【記者馬廷騰／台北報導】世大運女子舉重金牌何筱珺的運動生涯，一直都受父母親支持，何媽媽說：「我對孩子一向信任，也相信她有金牌實力，下個目標特奧奧運。」

何筱珺的父母原本也做一般家長一樣，只要孩子比賽就跟著跑。不過，何筱珺參加全中運拿下金牌那場比賽，卻是媽媽最近一次到現場看女兒出賽。

不去現場看比賽的父母親，卻時時都在關心女兒狀況。何媽媽表示，自己看過何筱珺的訓練過程，「那種辛苦，是一般人無法體會的。」她笑著說，自己不懂舉重訓練，也不知道為什麼女兒還要練拉筋、泡冰水，「總之，看得出來她很辛苦，不過，這是她選擇的路，我只能支持她。」

她說：「父母親到現場，孩子會有壓力，我這座小小孫後而已，一定可以如期完成。」

這些多過于比賽失當的原因，是來自父母過高關切造成的壓力。「高中那一場比賽之後，她再也不到現場看女兒比賽，本來想跟著女兒到深圳，後來還是打消念頭。」不去現場，孩子可以把壓力化為馬力。」她強調。

何筱珺高中以前是田徑選手，何媽媽說，女兒什麼都練，跑步、三繩都試過，升上高中後，才改練舉重。她說：「我不反對她從事運動，雖然訓練過程很苦，只要孩子喜歡，我都支持。」

參加世大運前，何筱珺其實備戰場不是從黃全舉訓期間開始寫碩士論文。何媽媽覺得，運動選手的課業還是得兼顧，她說：「選手不能當一輩子，知識卻能跟著你一輩子。」對女兒的運動有信心，也對課業有信心，「她的論文只是運動說：『小孫後而已，一定可以如期完成。』」

比賽不到場 何媽：不給壓力

(取自聯合報)

世大運首金 何筱瑀一舉開張

【特派記者張士(深圳報導)】站在聖地牙哥，何筱瑀看著台灣大專體育會冉冉上升的旗幟，在賽場上為台灣代表團揮下本屆世運會大專運動會第一金的喜悅，讓這何筱瑀掩飾內心激動，眼淚奪眶而出。

舉重風光 金銀銅入袋

本屆世大運開幕第五天，台灣代表團累計獲得一金、一銀、四銅，其中首金的正式比賽項目，成為寶島體壇罕見。迄今共有一金一銀一銅佳績，風光輝煌教練團賽前規劃，二路從銅牌到金牌。

參加女子六十三公斤級的何筱瑀，把舉重量級提高對準，展現奪金決心。她先在預賽舉出九十四公斤成績取得領先，即在二度面對北德與俄羅斯選手威脅，她仍強不亂。

在舉第二次試舉又舉出一百一十七公斤，穩定奪金。

「今年最好成績，但我應該可以更好。」何筱瑀舉最後一次試舉，挑戰一百二十四公斤失敗，但隨有放在心，「如果成功就是最大突破，可惜失敗，不過我下次一定可以更好。」

何筱瑀搶下首金，獲得獎金獎金六十五萬元，接到總統府賀電或對賀電，她說：「我很高興拿到第一金，感謝隊友對我的支持，希望我的金牌能鼓勵大家，要之後出賽的選手都能贏我一樣加油。」

（相關新聞刊7）



（取自自由時報）

世界大學生運動會 舉重傳捷報

何筱瑀辛苦增重 摘首金

黃師範／綜合報導

現代人經常為增重或減重而大傷腦筋，對中華世大運代表團舉重女將何筱瑀而言，卻為了增加五公斤而煩惱不已；所幸星天不負苦心，何筱瑀昨天在聖地牙哥舉重六十三公斤級賽中，以總和一一一公斤替中華代表隊奪得第一面金牌。

何筱瑀時以預舉九十四公斤，挺舉一七五公斤，總和一二一公斤摘金。雖然沒有超越個人最佳二二〇公斤，但已是今年度最好的表現。

「很高興替中華隊拿到首金，接下來就是希望能在十月全運會和十一月世運賽能再續佳績，取得挑戰明年倫敦奧運資格。」何筱瑀賽後開心表示。

就讀台灣師範大的何筱瑀，最初練舉重，直到國二因搬不出好成绩，只好舉重教練許清洲問她是否想轉項，筱瑀於是就是由短跑跑進舉重戰場。

高二初試時就在全國中學運動會封后，隨後更在世界大專舉重賽中奪得三金。

去年廣州亞運時，何筱瑀參加五十八公斤級，僅獲第九，返國和教練討論後決定增重改練六十三公斤級，但這五公斤訓練何筱瑀吃足苦頭。

何筱瑀在一個月內大吃特吃，還把火鍋當宵夜吃，可惜在增重到六十二公斤時遇到瓶頸。何筱瑀表示：「那時候不只要吃到撐，甚至要硬塞，好吃的東西瞬間變成沒味道的，但再難也要咬牙忍住，畢竟這是自己選擇要走的。」

體重好不容易來到六十五公斤，原來是體能與肌耐力急遽下降，只好在教練的安排調整是下加重重量訓練課程，總算在今年約大專運動會「舉」出成效，並在世大運獲得金牌。

中華隊上屆賽會在網球、桌球、柔道和跆拳道等項目拿到七金，本屆目前為止一金、一銀、四銅，在各參賽國中名列第廿。

（相關新聞刊3）

▲中華世大運代表隊舉重女將何筱瑀，昨在深圳第26屆世界大專學生運動會女子舉重63公斤級比賽中，以總和成績211公斤擊敗與賽各國選手，為中華代表團摘得本屆賽會第1面金牌。（新華社）

一舉金夠力

▲中華世大運代表隊舉重女將何筱瑀，昨在深圳第26屆世界大專學生運動會女子舉重63公斤級比賽中，以總和成績211公斤擊敗與賽各國選手，為中華代表團摘得本屆賽會第1面金牌。（新華社）

新聞人／張紀忠 梁智勇／李建群 董事長／張世明 每份定價十元 非新聞版 不得轉載本報圖文 第22157號 Copyright © 2011
 熱線：02-23087111 ■採訪中心及新聞服務：02-23064553 ■服務熱線：02-23085924 ■投訴E-mail: jtb@mail.chinatimes.com.tw ■http://news.chinatimes.com

（取自聯合報）



(取自中國時報)



(取自臺灣時報)

暴食增重5公斤 何筱璐金值得

【特派記者葉士弘／深圳報導】看著計分板上的成績，何筱璐（見右圖，中央社）明白夢寐以求的金牌已經到手，她決定挑戰自我，一口氣把挺舉的重量從117公斤提升到124公斤，雖然最終未能成功舉起，但她不洩氣，「希望下次會更好」，她已把目標放在明年奧運。

何筱璐過去是58公斤級的選手，為了突破自我，決定增重為63公斤，雖然對需要控制體重的舉重選手而言，能吃就是幸福，但要拚命吃，卻變成另外一種痛苦，她靠著堅持才成功，「吃到吃不下還要塞，但我不想清楚為什麼吃，就一定要成功。」

何筱璐自去年亞運後開始增重，還一面準備畢業論文前三章口試，練習時間受到嚴重壓縮，與她已有超過7年師生情誼的教練黃達德，最了解她一路辛苦，黃達德說：「她是一個非常自律的選手，練習時完全照著訓練課表，平常生活也非常規律，才能有此成就。」

今年5月的世大運選拔賽後，何筱璐獲選進入培訓隊，穩定的練習時間，讓她成績突飛猛進，她將好表現帶到正式比賽，順利為台灣摘下本屆首金，黃達德說：「她不是國家隊的選手，還一面準備論文，一面辛苦練習，這面金牌不但是她生涯最大突破，更是她應得的。」

何筱璐過去在58公斤級的最佳成績是抓舉95公斤、挺舉125公斤，雖然在增重後順利取得佳績，但她清楚要在更高殿堂拿下獎牌，需要

更多的努力，「這面金牌讓我更有信心，未來我需要更多正面力量來讓我前進。」

何筱璐 小檔案

生日：1987.5.16
 身高：155公分
 體重：62.5公斤
 就讀學校：台灣師大運動競技研究所二年級

優秀表現：

- 2008年世界大學舉重錦標賽女子58公斤級金牌
- 2011年世界大學運動會舉重項目63公斤級金牌



(取自自由時報)

深圳特區報 大運特報·現場 中國移動 為中國喝彩

A11-5 Universiade Express

女子63公斤級舉重 何筱璐為中華台北奪首金

經過不眠的訓練，但中華台北選手何筱璐在中華台北隊中，她的教練何筱璐在增重後，順利取得佳績，但她清楚要在更高殿堂拿下獎牌，需要更多的努力，「這面金牌讓我更有信心，未來我需要更多正面力量來讓我前進。」

何筱璐過去在58公斤級的最佳成績是抓舉95公斤、挺舉125公斤，雖然在增重後順利取得佳績，但她清楚要在更高殿堂拿下獎牌，需要更多的努力，「這面金牌讓我更有信心，未來我需要更多正面力量來讓我前進。」

何筱璐過去在58公斤級的最佳成績是抓舉95公斤、挺舉125公斤，雖然在增重後順利取得佳績，但她清楚要在更高殿堂拿下獎牌，需要更多的努力，「這面金牌讓我更有信心，未來我需要更多正面力量來讓我前進。」

(取自深圳特區報)

深圳商報 2011年4月17日 星期三 A15 球必應

考試得第一 比賽拿金牌

台灣師大高材生何筱璐為中華台北奪首金

為了增重 “拿火鍋當夜宵”

從舉重到舉重，何筱璐在增重後，順利取得佳績，但她清楚要在更高殿堂拿下獎牌，需要更多的努力，「這面金牌讓我更有信心，未來我需要更多正面力量來讓我前進。」

何筱璐過去在58公斤級的最佳成績是抓舉95公斤、挺舉125公斤，雖然在增重後順利取得佳績，但她清楚要在更高殿堂拿下獎牌，需要更多的努力，「這面金牌讓我更有信心，未來我需要更多正面力量來讓我前進。」

(取自深圳商報)

附錄四 個人小傳

一、基本資料：

姓名：何筱琿 英文名：Ho, Hsiao-Chun

出生地：新北市

二、個人學歷：

1993-1999 新北市土城區廣福國小

1999-2002 新北市板橋重慶國中

2002-2005 新北市立清水高中

2005-2009 國立臺灣師範大學 運動競技學系 學士

2009-2011 國立臺灣師範大學 運動競技學系碩士班 碩士

三、國際參賽表現

2011 年第二十六屆深圳世界大學運動會第一名

2010 年第十六屆廣州亞洲運動會第九名

2010 年土耳其世界舉重錦標賽代表隊選手

2008 年第一屆希臘科莫蒂尼世界大學舉重錦標賽第一名

2007 年泰國世界舉重錦標賽代表隊選手

2007 年捷克世界青年舉重錦標賽第六名

2006 年韓國亞洲青年舉重錦標賽代表隊選手

2006 年杭州世界青年舉重錦標賽代表隊選手

2006 年土耳其世界大學舉重錦標代表隊選手

四、全國參賽表現

一百年彰化市全國運動會女子 63 公斤級第一名

九十九學年度全國大專校院舉重錦標賽女子 63 公斤級第一名

九十八學年度全國大專校院舉重錦標賽女子 63 公斤級第一名

九十八年台中市全國運動會女子 58 公斤級第二名

九十七學年度全國大專校院舉重錦標賽女子 58 公斤級第一名

九十六學年度全國大專校院舉重錦標賽女子 58 公斤級第一名

九十六年雲林縣全國運動會女子 58 公斤級第一名

九十六年全國青年盃舉重錦標賽女子 58 公斤級第一名

九十五學年度全國大專校院舉重錦標賽女子 63 公斤級第一名

九十五年全國青年盃舉重錦標賽女子 58 公斤級第二名

九十四學年度全國大專校院舉重錦標賽女子 58 公斤級第二名