

國立臺灣體育大學圖書館剪輯資料

分類 世運會

來源 中國時報

日期 98.7.03

版面 C三版

高

The World Games
2009 Kaohsiung

2009.7.16-26

高雄世運倒數13天

讓世界走進來 系列報導

健力選手 鬥力也要鬥智

黃及人／綜合報導

起源於18世紀末歐洲的舉重運動，首次正式國際賽是在1896年首屆現代奧運。後來健力從舉重獨立出來，國際健力總會設在紐西蘭，會員已達百餘國，以俄羅斯、烏克蘭、美國、波蘭、印度、日本與我國實力較強。

不少人把健力與舉重混為一談，基本上健力是藉由舉起槓鈴來鍛鍊肌肉的運動，與舉重最大的不同是舉起槓鈴的方式。且重量與器材也不一樣，健力評分標準分為蹲舉、臥舉與硬舉。

每位選手在每個比賽姿勢只有3次試舉機會，試舉重量攸關選手名次，如何拿捏自我實力，填寫試舉重量，是很大的學問，不只鬥力也要鬥智；同時亦須觀察敵情，戰術運用與否得宜直接影響成績。

蹲舉是選手站於槓鈴下方，將槓鈴自架上移到頸部，橫放在肩上，等裁判發出試舉信號，選手握住槓鈴彎曲膝關節成蹲姿，再上舉恢復成立姿；待裁判按鈴亮燈完成試舉動作，算是成功試舉，關鍵在於擁有強而有力的腿部肌肉。

臥舉是選手躺在長板凳上，兩



▲健力常被誤認為舉重。

(KOC提供)

腳放在地上，裁判發出試舉信號後，選手自架上抬起槓鈴移到胸前，將槓鈴垂直上舉，至手臂完全伸直為止，等裁判按鈴完成試舉。這需要強壯的胸部、手臂和肩部肌肉力量，才能順利把槓鈴舉起。

硬舉則將槓鈴置地，選手以兩手握槓，以連續動作將槓鈴從地上舉起，直到身體完全伸直直立為止，包括腿部伸直，軀幹直立，肩膀向後拉緊，待裁判按鈴判定完成後才算試舉成功；背部肌肉和極佳的手掌握力是成功的關鍵。

比賽重量板為不同重量的鐵片，最重50公斤，最輕1.25公斤，最大直徑45公分、厚度5公分，通常都是用直徑15到45公分的圓板。

橫槓是槓長2.2公尺、直徑2.9公分的鋼製品，需有防滑紋路設計，選手身著吊帶褲、T恤、腰

帶和止滑鞋上場。

健力的特性在於任何運動都須重量訓練，不管是不是運動員都可從事健力，只有重量的分別，不會影響成長發育，動作也很簡易。

同時健力是以體重分級，較適合東方人，國際賽成績也可與歐美並駕齊驅。

男子組分為11個量級，最輕的是52公斤以下級，最重的是125公斤以上級。女子組分成10個量級，最輕的是44公斤以下級，最重的是90公斤以上級。但在歷屆世運會都只分3個量級，以精簡比賽時間。

台灣健力選手向來在國際有不錯表現，像上屆德國杜伊斯堡世運，中華隊就拿下1銀1銅，同時不少國手出身推廣健力積極的高雄市，相信他們也將獲地主觀眾強大奧援。

