

國立臺灣體育大學圖書館剪輯資料

分類 世運會

來源 自由時報 日期 98.7.-9

版面 S三版

世運會小常識

健美選手膚色 也列入評分

健美不分男女，比的都是身材曲線、肌肉形狀與大小，在這個充滿主觀意識的比賽項目中，懂得如何展示自己最美好的一面，就是評判體魄優劣的標準。

健美起源自德國，1877年德國山道跟著父親一起到羅馬佛倫薩美術館參觀，被古代鬥士身上那如同稜線般的線條深深吸引，為練出完美體魄，山道不斷摸索，直到1884年依照人體解剖學理論，才研究出一套使肌肉呈現完美的方法。

為推廣這項運動，山道從歐洲飛到大洋洲，幾乎橫跨整個地球，並在1897年7月創辦「山道雜誌」，發表有關健美文章並舉辦比賽，才讓這項嶄新的肢體呈現藝術，逐漸

受到世人重視。

由於健美的評分標準相當主觀，為了將人為因素減至最低，1976年史塔特為這項運動設立了完善的競賽規則，並以體重量級作為區分，給分則依據選手肌肉大小、勻稱、形狀及結實度、表演內容和整體表現。

此外，健美選手身上的膚色勻稱與否，與上色的均勻成度，也同樣列入評分標準之一。此外，選手為將身上每條肌肉練成形狀，除了日復一日的重量訓練外，飲食控制也是一大難題，包括高鹽、高熱量食物都要忌口，持之以恆才能看見成效。

(記者龍柏安)

世運會點將錄

定向越野 4將高溫下集訓

世運會定向越野項目，我國有4名選手參加，雖然競爭對手實力堅強，他們仍希望在國人面前能闖出好成績。

男子組兩名選手，陳鄭雄是台北市三民國中教師，以前經常參加長跑和鐵人3項比賽。吳明彥則是高雄捷運的司機，利用下班時間練習定向越野，他們在2008年南韓舉辦的亞太定向越野錦標賽都拿過不錯的成績，吳明彥還得過冠軍。

女子組兩人都是代課老師，為了這次世運集訓和比賽，不得不放棄原本代課的教職，為此，定向越野協會理事長陳辭修還呼籲各界，在世運結束後，能幫幫這兩位國手找到新的教職或工作。陳杰過去曾是

舉重選手，謝宛君在新竹師院唸書時，曾是田徑隊員，她們在國際比賽裡也有不錯成績。

總教練謝清良表示，這4位選手經過近兩個月集訓，目前狀況相當好，尤其對南部高溫的天氣適應良好。謝清良說：「短距離賽就是靠衝刺，中距離賽則是考驗配速，混合接力賽等於每位選手各自跑一個中距離賽，他們都有不錯的經驗。雖然依照國際慣例，比賽場地要在24個月前就已封閉，連地主隊也不能進入練習，但以前我們就常在這些地方辦比賽，也都跑過，最近練習時也都尋找類似的地形，以此主場優勢，有機會和國際一流好手拚拚。」

(記者趙新天)

