

國立台灣體育學院圖書館剪輯資料

分類 全民運動 來源 兩台運動報 日期 91.10.28 版面 十版

健力展現與美

不是舉重也非健美 外行人常搞錯

記者 程自立／報導

一般人聽到「健力」，有人望文生義，以為是展現大塊肌肉線條的健美；也有看過實際比賽的外行人，以為就是舉重。其實兩者都錯！健力就是健力，它是另一種展現身體力與美的方式。

在台北市幸安國小體育館，全民運動會健力項目在這裡進行。來自各縣市的選手在這裡比肌力，也比耐力，更比誰厲害！到底什麼是健力？讓大會副裁判長李俊雄來說個清楚。他說，健力其實是種重量訓練方式，有人看名字誤以為就是健美，也有人略懂皮毛就以爲是舉重，其實都不是，它是另一種展現肌力及技術的運動方式，只是在表現型式上有其不同性。

李俊雄說，健力比賽和舉重一樣，就是將槓鈴以各種方式舉起，包括蹲舉、臥舉和硬舉，當然誰舉得最重，誰就是領先者，最後再將三項重量成績總合，成爲第四項成績。健力和其他分級項目一樣，依照身體體重進行分級。男子選手從五十二公斤以下開始，一直到一百二十五公斤以上，共分十一級；女子選手則從四十四公斤以下開始，一直到九十公斤以上，共分十級，以比賽前的過磅爲標準。

雖然健力和舉重一樣，都是將槓鈴舉起，但從現場看來，健力舉起槓鈴的方式可能要簡單的多，但裁判人員還是有判定通過的標準在。李俊雄說，像蹲舉的判定標準，是選手在舉著槓鈴蹲下時，大腿下方肌肉線條必須保持在水平線以下，才算過關；此外，選手舉起槓鈴時動作是否流暢，在關鍵動作上是否能保持一秒以上的「停槓」動作，這些都是判定標準。

