

國立台灣體育學院圖書館剪輯資料

分類 健美

來源

民生報

日期 770803

版面 四版

健美，要更健全！

在亞洲，我國的健美實力還算不錯，但由於推廣腳步遲滯，以及訓練方式的落後，使得這項運動質量仍未提昇……

本報記者
鄭清煌

●我國健美運動發展甚早，從民間自由發展，到成立全國性組織，至今已有卅餘年歷史。但是由於推廣腳步遲滯，選手培育制度尚未成形，運動人口質量仍未見大幅提昇。

健美是一種時間、金錢、體力與經驗結合的運動，除了先天骨架比例的差異外，全靠後天培養及長期訓練，想要出人頭地，須付出極大的代價。

健美不像舉重有明確的獎賞制度，社會形象也比不上體操，徒具揉和上述運動藝術之名，卻得不到同等待遇，尤為年輕選手登堂入室的「絆腳石」。以入選今年亞洲杯、世界賽國手為例，老將鄭海源、黃阿文逢選必中，以實力而言當之無愧，卻有

「老驥伏櫪」之憾；蔡源、吳勝助和李達和三人首度當選國手，其實早在國內各項比賽稱霸多年，真正算得上「新秀」只有林志成一人。

除了「青黃不接」的現象外，目前「土法煉鋼」的訓練方式，也導致國內選手產生下列通病：一、只注重上半身肌肉而忽略腿部肌肉，影響整體成績。二、面部表情不夠生動，節奏感不足。三、肌肉線條不夠清楚、密度未盡理想，皮下脂肪嫌多。

在亞洲，我國實力還算不錯，但進軍世界級比賽必錐而歸，癥結在於「以卵擊石」，不如只參加東西方體型差異較小的量級，勝算來得大些。

