

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 98.7.10

版面 (三版)

The World Games
2009 Kaohsiung

2009.7.16-26

高雄世運倒數 6天

讓世界走進來 系列報導

健美評分標準 評審主觀判斷

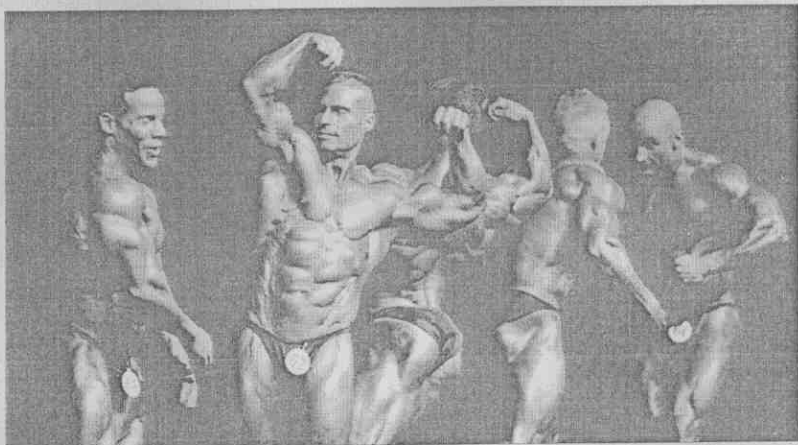
黃及人／綜合報導

健美追求的兩大目標是健康體型與肌肉曲線美，從古希臘時期就已盛行。且透過古代奧林匹克運動會進行展示與比賽，象徵將人類的力與美，奉獻給眾神，充分表達當時人們對神的崇敬與感激。

不過健美運動起源是德國，德國人山道童年受到古代戰士的健美雕像吸引，為了練出跟雕像一樣的體型，在1884年依照人體解剖學理論，研究出一套讓肌肉發達的方法，後來積極推廣到英國、澳洲、紐西蘭與南美。

1901年山道舉辦首次健美比賽並開始受到矚目，20世紀初期更陸續出現各種流派，為現代健美奠定基礎。1969年美國索倫森把體操、現代舞與健美結合，1976年史塔特為健美訂出較完善的競賽規則，且用體重來區分級別。

1946年創立的國際健美總會（IFBB）總部在加拿大，目前擁有百餘會員國，實力較強者包含美國、澳洲、南韓、日本、中國、德國、義大利與西班牙，在美國健美是當地最受歡迎運動之一。



▲健美運動展現人體肌肉線條的美感，很有看頭。（KOC提供）

原本健美侷限於男子，1940年代才慢慢改觀；女子健美選手也開始出現，1970年代舉辦正式女子健美比賽，1977年10月在美國俄亥俄州舉行史上首次穿比基尼泳裝的比賽，1980年IFBB成立婦女委員會。

健美評分標準交給評審主觀判斷，男子健美評分根據選手肌肉大小與勻稱，肌肉形狀與結實度，表演內容與整體演出給分。女子健美則看身材比例，依照體型、體態勻稱性、平衡性，肌肉發達程度、皮膚及容貌、造型表演藝術性等方面評分。

比賽分指定與自由動作，選手必須在指定動作中展現幾種大會指定部位肌肉。自由動作則由選手配合自選音樂，將自己最好的部分串連呈現，博取評審青睞。

為吸引評審目光，選手常把身體曝曬或擦油成為健康的古銅色。

過去世運比賽健美都是頗受觀眾喜歡的運動，每屆世運的分級也不相同，秋田世運分為男子5級、女子2級，不過先前兩屆則分男子4級、女子3級。

健美選手的培養很不容易，因需要長時間重量訓練，把肌肉線條展現出來。再配合飲食控制及適時補充營養品，過程相當辛苦，每吋肌肉都是時間、精力與金錢的累積。

平時訓練須嚴格控制少油、少鹽、少糖的飲食，賽前更是在無油、無糖、無鹽的狀態。甚至必須在策略考量下及時增加或減少體重，且要定期密集鍛鍊與補充營養素，沒有很大的毅力與耐心根本無法持續。

