

國立台灣體育學院圖書館剪輯資料

分類 奧運 來源 麗台運動報 日期 93. 6. -17 版面 十五版

奧運項目介紹：舉重

舉重力的展現

18世紀於歐洲發展出現代舉重 第一屆奧運即有男子舉重 亞特蘭大奧運始有女子舉重

記者 莊順發／綜合報導

舉重起源於古代人類的生產勞動實踐，埃及的舉沙袋、古巴的舉石、中國的舉鼎，距今已有4000年以上歷史；現代舉重則始於18世紀的歐洲，英國倫敦在馬戲團中，就出現舉重表演。最早舉重比的是舉起次數，後來才發展成比賽項目；第一屆現代奧運就把男子舉重列為比賽項目，女子組則在相隔100年後的1996年亞特蘭大奧運，才正式列為競賽項目。

為訓練武士體力而生

中國古代為了訓練武士以過人的體力來保衛家園，舉重成為鍛鍊身體必要的項目，遠在2000多年前，中國就有關於舉重活動的記載；漢朝以前稱為「舉鼎」，晉朝、唐代時期改稱為「翹關」，到了明清則叫做「舉石」。

除了中國外，在其他地區對於舉重運動也同樣有相當久遠的歷史，古希臘人透過舉重來訓練體力，羅馬人也曾在棍棒的兩端綁上石墩來鍛鍊臂力，埃及及壁畫中，更可以看到法老王的兒子利用沙袋與重物進行類似舉重的訓練。古雅典運動場上，唯有舉得起大鐵球的人，才有資格參加比賽。

19世紀初，英國成立舉重俱樂部，最初槓鈴兩端是金屬球，重量不能調整，比賽時以舉起的次數決勝負，直到義大利人阿地拉將金屬球掏空，並在球內添加鐵或鉛塊調整質量，比賽才改為依重量取勝。1877年在維也納的比賽，是紀錄中最早的比賽，當時除了抓舉外，利用中指、牙齒、頭髮舉起重物，都是項目之一。

分為抓舉、挺舉 規則大不同

現代舉重比賽分為抓舉、挺舉兩種。抓舉要求選手在一次連續動作中，將槓鈴舉過頭部，並達到手臂伸直的高度；在舉槓的過程中，兩腿可以分開或彎曲，槓鈴可沿大腿和膝蓋滑動。待舉起後，選手雙腿必須恢復並行站立，等待裁判判決才可放下。

比持續性 裁判說了算

挺舉分成下蹲舉和站起兩個過程，下蹲舉的過程要求選手將槓鈴從舉重台舉過肩膀，同時成蹲姿，然後站起；槓鈴同樣可沿大腿和膝蓋滑動，但在未達最後狀態前不得觸及胸部，選手可將槓鈴停在鎖骨或胸部上方，然後並腿成站立姿，再完成舉槓過頭的過程。站立穩定並將槓鈴位置確定後，選手屈膝分腿的同時將槓鈴舉到手臂垂直伸展的高度，雙腳併攏待裁判示意。

比賽中選手先抓舉再挺舉，每次出場舉1次，每一項目只允許試舉3次，選手可自行決定試舉重量；其中長2.2公尺、直徑2.8釐米的槓橫，就已經有20公斤重，女子組的則為15公斤。增加重量的槓鈴片，分為紅色(25公斤)、藍色(20公斤)、黃色(15公斤)、綠色(10公斤)、白色(5公斤)、黑色(2.5公斤)、洛黃色(1.25公斤)。

比賽場地為一個木製的方形台，兩端各有4公尺長，離地10釐米高，被設置在離地面1.5公尺的矮台上。選手在比賽前兩個小時開始測量體重，比賽時選手在輪到試舉時，有1分鐘可以操作，連續試舉時則有2分鐘可以休息。

今年雅典奧運共設了男子56公斤以下級、56-62、62-69、69-77、77-85、85-94、94-105、105公斤以上共8個量級；女子則設48公斤以下級、48-53、53-58、58-63、63-69、69-75、75公斤以上共7個量級。共有男子170名、女子80名選手參賽，每個國家、地區最多只能有6

男4女參賽，每個量級頂多2人參加。

比賽從8月14日起展開，一直到25日結束，其中17-22日是休兵日，場地在 the Nikia Olympic Weightlifting Hall 中心舉行。中華隊共取得4男、3女參賽權，目前確定男子組王信淵、楊景翔為保障名單，其餘2男、3女將在6月11日選出。

傑森史上蕭美姿奪金選手



Q：舉重場上拼的就是大力士之名，在同一量級比賽，選手成績相同時，都會以體重來判定勝負，但您知道，曾有人因為外表而拿下奧運舉重金牌的嗎？

A：1896年第一屆雅典奧運丹麥選手傑森

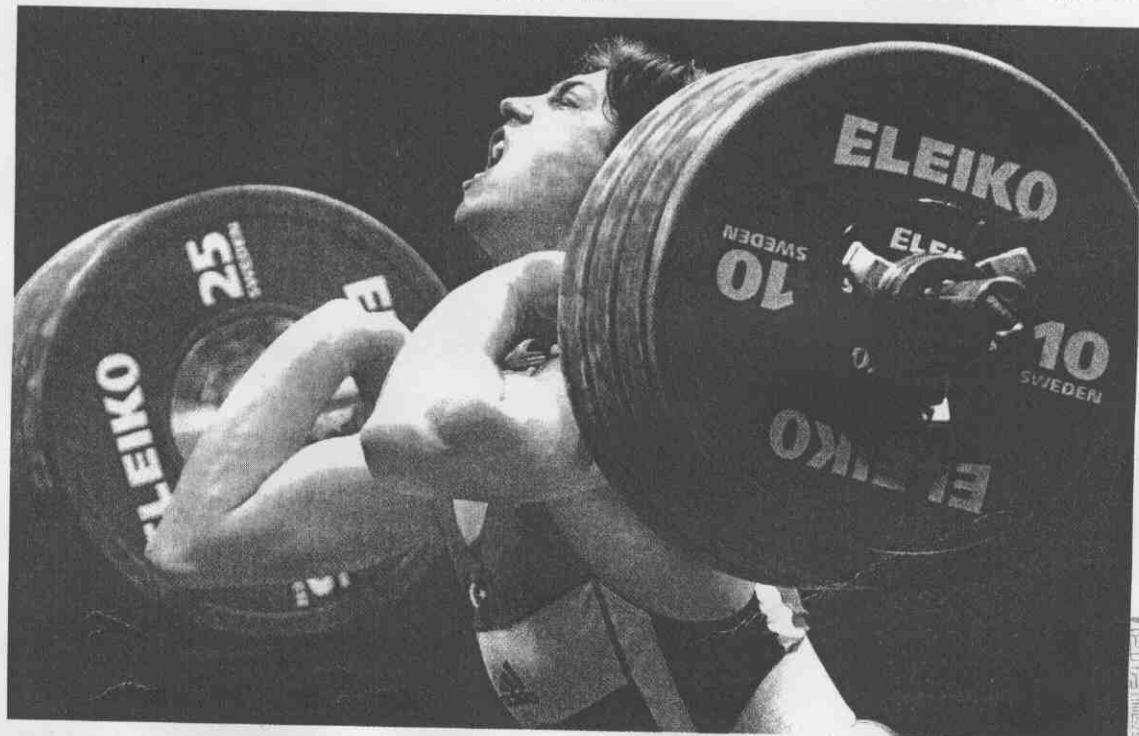
首屆現代奧運會的舉重比賽分單手舉和雙手舉兩種，而且無固定的姿勢要求，只要將槓鈴舉起就算成功

。其中英國選手埃利奧特和丹麥的傑森在雙手舉比賽中，不分軒輊，雙雙舉起111.5公斤。

可是當時的比賽並不分量級，不會像現在，相同重量級別上成績一樣就依選手體重來決定名次，為此裁判傷透腦筋。最後經過商議，宣佈傑森為冠軍，原因是他的姿勢比埃利奧特更優美而輕鬆；但裁判眼中的姿勢並不是指外表，而是指舉重時的姿勢，因為埃利奧特是英俊的美男子。這也成為奧運史上，第一次因為外表、姿勢而決定勝負的比賽。

明日預告 舉球項目

舉重勝負就在瞬間的爆發力，舉起就成為名符其實的大力士。



(路透社)