

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 750821 版面 三版

亞洲健美暨首屆男女配對賽 13個國家地區週末競逐誰健美

【本報訊】第廿二屆亞洲健美暨第一屆男女配對健美錦標賽，定於(廿三)日起在中華體育館展開比賽，有十三個國家及地區的代表將參加這項盛會。

昨天中午，主辦這項比賽的中華民國健美協會在選手村中泰賓館舉行記者會，籌備大會會長葉瑞峰宣布，參加這次錦標賽及亞洲健美協會會員大會的，有中、日、本、伊拉克、印尼、馬來西亞、巴林、斯里蘭卡等十三隊，總計八十多位選手。

亞洲健美協會秘書長葉保羅，昨天也出席這項記者會，並表示今年的男子健美設個人六個量級及團體賽等競賽項目，另外還甄選個人及團體「最佳姿勢獎」、「進步最多獎」。

今年還增辦第一屆男女配對賽，有五個國家參加比賽。我國代表隊已在上一個星期選出，全員是：領隊鄭明、教練鄭清淇、選手：黃俊堯(總量)、李達和(輕量)、張忠誠(輕中量)、鄭海源(中量)、黃阿文(輕重量)、黃銘權(重量)。另外鄭海源、劉雁文參加配對賽。

會員大會，晚間七時半選手過磅。

公開預賽定於(廿三)日下午六時在中華體育館舉行，觀眾可在開賽前一個小時購票進場。廿四日下午五時半舉行開幕典禮，並進行決賽，大約晚間九時半頒發閉幕。

參加這次錦標賽的選手實力相當不錯，其中以伊拉克、新加坡、日本、韓國等實力較強，新加坡的阿里(輕中量)及印度的張德(中量)是上屆亞洲錦標賽第一名及世界錦標賽第四名，屬世界級選手。

另外上屆冠軍日本的川上(輕量)及馬來西亞的諾爾(重量)這次也前來衛冕，預料將有一番激鬥。我國選手在去年的錦標賽由黃阿文(輕重量)獲第五、鄭海源(中量)、李達和(總量)獲第六名。



我國選手鄭海源示範前胸擴背肌伸展動作。



我國選手黃阿文示範側面胸部動作。(郭運復攝)

亞洲先生要具備甚麼條件？

肌肉發達線條密度都很重要

本報記者 蘇嘉祥



健美談

亞洲健美錦標賽再過兩天就要在中華體育館舉行的第一次，也是最後一次。欣賞健美比賽必須先了解規則與評分要點，因為健美不光是比誰的肌肉大，其中還有許多評審依據。

今年年初，在中華體育館舉行女子健美錦標賽時，本報已介紹過健美評審辦法大部份沿用男子健美，評審要點也大同小異。健美分為「規定姿勢」及「自由姿勢」兩種，同量級的選手必須依序上台作這些姿勢。

男子規定姿勢有七種，依序是：①前面雙手二頭肌動作，②前面擴背肌伸展動作，③側面胸部動作，④背面雙手二頭肌動作，⑤背面擴背肌伸展動作，⑥三頭肌動作，⑦腹部及腿部動作。

第二及第五的正、背面擴背肌動作是要點是雙腿微分開，雙手置於低腰部，用力伸展擴背肌；裁判要看選手是否表現出一面好背肌，是否成一個V字形體格(如圖一)。背面時看擴背肌的厚度與寬度。

側面的胸部動作時，選手可以自由選擇較好的一面，握緊拳頭，靠近裁判的這一腿以腳尖著地，由姿勢(一)用力彎曲手臂，使二頭肌收縮鼓起(如圖二)。

男子健美除了看肌肉發達程度外，還要比較肌肉線條的密度，以及脂肪質的多寡。(一)