

# 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 750822 版面 三版



健美談漫

## 樣一不然果的級界世 明分絡脈起暴筋青

祥嘉蘇 者記報本

這一次到台北參加亞洲健美錦標賽的十三國近百位選手當中，身價最高的，是兩位曾經獲得世界錦標賽第四名的張德（右圖）及阿里（左圖）。

來自印度的張德（P. Chand）及新加坡的阿里（E. Ali）是在前天抵達台北，昨天上午立刻到全國健美協會健身中心練習。

這兩位世界級選手一進場，渾身塊塊疊疊的肌肉立刻顯示與眾不同，等到在舞蹈教室穿著比賽服亮相時，連健美、舉重教練張安義都瞪直了眼。

這兩位選手的不同點，除了他們每一部位的肌肉更發達，線條更清楚外，還有一個明顯的特點，就是兩位選手的手腕表皮青筋暴起、脈絡分明。

在高手並立，每位選手肌肉發達程度都一樣時，手腕、小腿，甚至胸肌、頸肌表面的靜脈（俗稱筋）是否浮起，是評審分別高下的一個關鍵點。

其原因是健美選手有一項基本要務，必須把皮膚與肌肉之間的皮下脂肪積不停苦練消除掉，下過苦功的選手沒有皮下脂肪，青筋自然浮起，評審經常以這一點作為肌肉發達程度的評審依據。

據我國選手黃阿文表示，有部份參加世界錦標賽的選手為了使青筋突出，服用利尿劑，使肌肉內水份減少，血管顯得清晰，近年來國際比賽經常作尿液試驗，就是防止選手服用藥物。

現年廿七歲的張德，體重八十四公斤，屬輕重或中量級，他得過亞洲錦標賽一九八三、八四、八五連續三年冠軍；去年在瑞典的世界錦標賽，在歐美好手林立中，仍然得到第四名。

張德練健美只有七年，最近成績突飛猛進，今年情況尤佳，雖然胸肌還不理想，腿肌及肩肌都有明顯進步，台北的亞洲賽後，今年十月下旬的世界大賽將在東京舉行，他有信心再上一層樓。

新加坡的阿里是亞洲健美界的長勝冠軍，從一九八〇年起，除了兩次未比賽以外，他已得過五次亞洲冠軍，一九八三年世界錦標賽在新加坡舉行，他獲輕量級第四名，是近年亞洲選手得到的最好名次。去年由於練習較少，在世界大賽第二回合失利。

已經卅三歲的阿里，結婚婚但是妻子無法忍受他每天長時間練習已經分離，目前阿里在新加坡有名的戈德氏健身中心擔任總教練，練習健美已有十二年。去年在亞洲賽得到「最佳姿勢獎」。

# 健美

## 亞洲健美賽明日揭幕 13國選手賽前磨刀·今晚過磅

【本報訊】亞洲健美錦標賽男女配對賽，定明天在中華體育館展開比賽，今晚在選手村舉行過磅分組，下午舉行健美協會會員大會。

來自卡達、韓國、菲律賓、印度、新加坡、香港、日本、伊拉克、印尼、馬來西亞、巴林、斯里蘭卡及地主中華民國十三國及地區的選手及代表，已陸續住進選手村中賓館。

今天下午一時，亞洲健美協會會長阿民（巴基斯坦）將在選手村會議室主持執行委員會，接著於四時舉行年度會員大會，上午十時舉行裁判會議。選手體重過磅及分組，於晚間七時半在選手村舉行。

昨天印度、新加坡、伊拉克等國選手，都到全國健美協會健身中心練習。晚間在選手村舉行歡迎晚會。

中華隊昨天演練團體姿勢，部份選手外出曬太陽以求達到完美的比賽膚色。明（廿二日）日的比賽將從下午一時半開始，將取前六名參加第二天的決賽，但是觀眾從下午六時才可以進場參觀。

這次比賽分為男子個人及團體、男女配對賽等項，個人賽依體重分成六級，另外選出「最佳姿勢」、「進步最多」等兩項特別獎，預定後天頒獎閉幕。



輝煌紀錄

## 平世界少棒三頂紀錄 本報特派記者 陳麗卿

陳和文擊出五支安打——平一九七三年巨人隊鄭百勝，一場比賽個人安打最高的紀錄。

吳俊良投出無安打比賽——平一九七九年中華隊投手戴漢昭及三位外國隊投手的紀錄。

締造的第三高紀錄是一場比賽得到廿六分，僅次於一九七三年，巨人隊對美南隊之戰得到廿七分的世界少棒紀錄。

●中華公園少棒隊，廿六比零大勝加拿大，平了世界少棒賽三項紀錄，另外締造了一項第二高的紀錄。

平紀錄的三項是：  
一場比賽廿一支安打——平一九七三年中華巨人隊對美南隊之戰，一場比賽安打最高的紀錄。

