45-16
國立台灣體育專科學校圖書館剪輯資料
分類：＿＿來源：民 生 報日期：850302版面：二版

《槓鈴舉起時》

健力 舉重 有點像又不太像

健力自認是'超級舉重' 卻被稱如'家家酒'

記者 何長發／特稿

●健力與舉重被視為同門運動，由於舉法不同，後來才分成舉重和健力兩種運動競賽種類，歷史較短的健力因舉起的重量遠重於舉重成績，因此，健力界以「超級舉重」自稱。

很多人總以為健力與舉重比賽相近，因而選手常身兼健力和舉重兩種比賽，並且，究竟該先練舉重或健力，對成績的幫助會較大？也引起不同的看法。

這兩種運動的前輩李水泉指出，先練健力打好選手的力量基礎後，再練舉重時，對選手的成績表現會較有幫助。對很多運動來說，健力是「運動之母」，很多運動都得有基本的力量訓練作基礎，成績才能有所突破。

不過，也有些人認為健力的舉法及訓練的肌肉部位，與舉重不同，先練健力後再參加舉重比賽，會影響選手的動作及爆發力，對較強調技巧性和爆發力的舉重未必有益。

在台東耕耘健力和舉重的基層教練林文達則指出，他教導國中階段選手同時兼練兩種運動，到了高中階段則分開專項訓練，因此他帶不同批的選手，分別參加健力和舉重比賽。

當今國內健力選手，已有趙建雄硬舉超過三百公斤的重量，健力世界強人更舉起超過四百公斤的重量；而目前國內舉重選手尚無舉起超過二百公斤的紀錄，世界舉重最重的紀錄為二百五十公斤左右，以舉起的重量比強，難怪健力要自稱為「超級舉重」了；不過也有舉重界指稱健力只完成舉重動作的三分之一，像辦家家酒，兩項運動各說各話。