

# 第 1 章

# 重量訓練的認識 與指導方針

- 第一節 重量訓練的定義與歷史演進
- 第二節 重量訓練目的與益處
- 第三節 重量訓練的方法與相關變項
- 第四節 重量訓練原則
- 第五節 重量訓練的基本器材介紹

陳銘正 編著

## 學習目標

閱讀完本章後，應可達成以下目標：

1. 了解重量訓練各項名詞解釋（定義）。
2. 了解重量訓練對人體的各項益處。
3. 重量訓練運用哪些肌肉收縮型態訓練方式，其優點與限制為何。
4. 了解重量訓練課程設計的基本原則與相關變項。
5. 機械式器材與移動式器材的分類及優勢（優缺點）。

# 前言

重量訓練對一般民眾而言過於激烈且容易受傷所以重量訓練在過去是不被重視且輕忽。直到 1990 年之後因科學研究都證實肌肉訓練對身體健康是有益的，美國運動醫學會(American College of Sports Medicine；ACSM)也開始鼓勵一般大眾從事肌肉訓練（重量訓練）。人體肌肉量的成長，女性在 16~20 歲，男性在 18~25 歲達到高峰，在 30 歲以後，每年約下降 1.0~1.5%，至 70 歲之後會嚴重的下滑，而骨質密度的影響更是嚴重。重量訓練對於幼童(children)、青少年(youth)、女性(female)、老年人(older)的健康與生活機能都有相當不錯的益處與重要性。許多研究證實重量訓練可以增強肌力與肌耐力，不但可以維持良好肌肉量，還可以防範現代人好發的下背痛、骨質疏鬆症、同時能夠提升能量的消耗，以及有效防止運動傷害的發生，因此重新的認識重量訓練是一個非常重要的課題。

## 第一節

# 重量訓練的定義與歷史演進

從過去歷史記載與演進也不難發現重量訓練(weight training)模式已有相當長久的歷史演變，過去可能從搬運不同大小的石頭演變至運用木棍將兩個石輪串起，再演進到現在的槓鈴、啞鈴、器械及各式訓練器材等。其目的是為增進身體的強壯以達到增進競技能力且彰顯強而有力的代表。例如古希臘雅典，奧林匹克角力家科羅透納(Crotona)的米羅(Milo)，藉由每日扛舉一頭初生的幼牛，日復一日年復一年，幼牛漸漸的長大成大公牛，米羅仍然持續不斷扛舉，因天天的扛舉這頭公牛，自較輕的幼牛到漸漸變重的大公牛，使米羅的身體也越來越壯且有力氣，據說還在奧林匹克運動會中，扛起這頭大公牛繞場一週接受群眾歡呼，或許這個故事可能不是真實的，可是這兼具重量訓練中漸進與超載的訓練原則，可算是重量訓練原理應用中最早的紀錄。

## 定義

重量訓練一詞，大家都不陌生卻又經常講不清楚，每一提及這個名詞就會聽到千百個解釋，許多人對它的定義與見解各有不同，如許多運動教練與選手聽到重量訓練就跟僵化的肌肉、速度及反應變慢聯想在一起；女性聽到重量訓練就和大肌肉或金剛芭比聯想在一起，也都避之唯恐不及。這樣的說法與認知一直在我們的生活周遭聽到或看到，但這樣錯誤的觀念卻是致使運動選手無法突破成績或導致受傷的原因，更是女性減肥失利的重要因素。

重量訓練、肌力訓練(strength training)與阻力訓練(resistance training)經常同時被拿來使用且相提並論，可是嚴格來說其實這三個名詞是具有不同意義與價值，了解其意義與內涵之後，就可以更有效且更具創意的設計相關體能訓練的課表，不會綁手綁腳在某些單一器材上打轉而受到限制。

## 重量訓練

重量訓練意指使用啞鈴、槓鈴或是機械式機器等重量訓練器材，來達到增進肌肉能力的訓練方式；廣泛的定義包含徒手的訓練、器具的訓練及機械式機器的鍛鍊。

## 肌力訓練

肌力訓練意指任何可以增進肌肉力量為目的之訓練方式，包括運用阻力或重力的訓練方式。

## 阻力訓練

阻力訓練意指使用任何形式的阻力（包括：水阻、風阻、滑索、機械式機器及彈力帶等）促使肌肉受力收縮達到提升肌肉能力的訓練方式。

# 重量訓練為主軸的運動項目

奧林匹克舉重(Olympic Liftint)、健美(body building)和建力(power lifting)都是以重量訓練為主的運動，但執行的方式與訓練的適應卻截然不同。

## 奧林匹克舉重

奧林匹克舉重屬於亞奧運項目，1896年於希臘舉行的第一屆奧林匹克運動會就開始了，比賽以男性為主，2000年雪梨奧運會首次將女子舉重比賽列入正式項目。比賽分為抓舉(snatch)、挺舉(clean and jerk)兩個動作，抓舉、挺舉、總和三項成績，與世界錦標賽不同的是，奧林匹克運動會只計算總成績名次，總成績名次以抓舉和挺舉最高成績之和來確定；成績如相同，以體重輕者名次列前，體重如果相同，則以試舉成功先者名次列前。

### 抓舉

抓舉這項動作是以快速、連續且有力的方式將槓鈴從地面拉起過頭至兩臂伸直的動作，所有動作都在一次移動中完成，每一動作皆緊密連接而不中斷，也是一項發展全身爆發力很好的練習。抓舉有下蹲抓與箭步抓兩種姿勢，下蹲抓槓鈴行程較短（也就是將槓鈴抓舉過頭，下肢是呈現下蹲姿勢，再站起來），因此目前大多數優秀運動員都採用下蹲抓姿勢。

### 挺舉

挺舉這項動作是以快速、連續且有力的方式將槓鈴從地面拉起至胸上，然後將槓鈴從胸上推起至兩臂伸直的動作。挺舉動作由上膊(power clean)和急推(push Jerk)兩大部分組成，是一項發展全身爆發力很好的練習。上膊階

段可分為下蹲式和箭步式兩種姿勢，因為下蹲式在翻槓鈴行程較短，被大多數優秀運動員採用。急推階段可分為箭步式、半蹲式與下蹲式三種姿勢。

## 健美

健美又稱健身運動，1946年成立國際健身聯合會，並且每兩年舉辦一次健美比賽。在2002年列入亞運選擇項目，由主辦國選擇決定是否辦理。比賽分8級，健美比賽的評審標準以裁判主觀角度評判選手身體肌肉，觀察重點有肌肉發達度、肌肉分離度、肌肉線條、肌肉對稱度等，同時觀察選手整體比例、肌肉展現度等呈現來決定成績。

## 健力

健力原為舉重的一部分，1972年獨自另外成立國際力量舉重聯合會，比賽分成蹲舉(squat)、臥舉(bench press)、硬舉(dead lift)三種動作，蹲舉、臥推、硬舉及總和四項成績，不屬於亞奧運比賽項目。健力也是一種藉著舉起槓鈴的運動，但其舉起槓鈴的方式、重量及分級方式都與奧林匹克舉重不同。三個項目各設獎項，另外還有總合成績的獎項，以完成較重重量者獲勝，若是選手有舉起重量相同的情況，則以體重較輕者獲勝。

## 蹲舉

選手站立於槓鈴下方，將槓鈴自架上移到他的頸部，橫放在肩上，放好之後，裁判發出試舉信號，選手此時握槓鈴彎曲膝關節成蹲姿，再上舉恢復成立姿，待裁判按鈴完成試舉動作，算是成功試舉，舉起的重量就是成績重量，有三次試舉機會。選手需要強有力的下肢肌肉力量將槓鈴舉起。

## 臥舉

選手躺在一長板凳上，兩腳放在地上，裁判開始試舉信號出現後，選手自架上抬起槓鈴移到胸前，將槓鈴垂直上舉至手臂完全伸直為止，裁判按鈴亮燈完成試舉，有三次試舉機會。選手需要強有力的胸部、手臂和肩部的肌肉力量，將槓鈴舉起。

## 硬舉

槓鈴置於地上，選手以兩手握槓以連續的動作將槓鈴從地上拉起到身體完全伸直直立為止，此時腿部伸直、軀幹直立，肩膀向後拉緊，裁判按鈴亮