

舉重運動的定義與特質

舉重運動是指在一定規則之下使用槓鈴器材進行鍛鍊和比賽的競技。其特質是在進行肌力、速度、平衡、柔軟性及心肺功能的綜合體能訓練。

舉重運動發展概況

舉重運動是一種很古老的運動。古代為了訓練武士有過人的體力，舉重便是他們必要鍛鍊的項目。遠在兩千多年前就有關於舉重活動的記載。其發展大致可分為三個階段：漢朝以前是舉鼎，晉唐是翹關，明清是舉石墩。唐朝武則天還立下武舉，將翹關列入考試。從晉朝至清朝，舉重均列為武考項目。除了中國以外，國際上的舉重運動也有久遠的歷史，古希臘人透過舉重來訓練及測驗自己的體力；羅馬人也曾在棍棒的兩端綁上石墩來鍛鍊臂力；古代雅典的運動場上，還有一個大鐵球，只有舉得起這個鐵球的人，才有資格參加比賽。

近代舉重競技興起於 18 世紀末，最初盛行於歐洲。1896 年第 1 屆希臘雅典奧運即有舉重項目之競技比賽。但此時的舉重競技並無級別之分，屬於角力種類，舉的動作也只有單手舉及雙手舉，並分別計算成績，只要舉起最多重量的選手就是冠軍。1900 年第 2 屆法國巴黎奧運舉重競賽被取消。1904 年第 3 屆美國聖路易奧運再列入舉重，仍不分體重級別，動作也只有單手舉及雙手舉。由於當時無完善的競賽規則，造成 1908 年第 4 屆英國倫敦奧運和 1912 年第 5 屆瑞典斯德哥爾摩奧運無選手參加賽會再次取消舉重比賽。

1914 年爆發第一次世界大戰，往後 6 年也沒舉辦過世界舉重比賽。據國際舉重總會歷史委員會撰寫的《世界舉重運動史》記載：紐倫堡人卡斯佩爾貝格於 1910 年在法蘭克福體育遊戲博覽會上，首次展出圓盤式槓鈴，也稱貝格槓鈴。圓盤式槓鈴一直沿用至今，是世界舉重發展史上的一個里程碑。

1920 年第 7 屆比利時安特衛普奧運恢復舉重比賽；並按體重輕重分 5 級比賽（羽量級 60kg 以下、輕量級 67.5kg 以下、中量級 75kg 以下、輕重量級 82.5kg 以下、重量級 82.5kg 以上），動作為單手抓舉、單手挺舉和雙手挺舉。至此舉重正式脫離角力種類。1924 年第 8 屆法國巴黎奧運又將比賽動作增至 5 項，即原有的 3 項再加上雙手推舉和雙手抓舉。

1928 年第 9 屆荷蘭阿姆斯特丹奧運，將原來的 5 項再改為 3 項，雙手推舉、雙手抓舉和雙手挺舉。這 3 項規定動作一直沿用至 1972 年（「奧運舉重三式舉法」即肇始於此）。1932 年美國洛杉磯奧運，規定每一舉法得試舉三次，重量得逐漸增加。1936 年德國柏林奧運我國首次參加舉重競賽。

在量級方面，1947 年的世界舉重錦標賽，從 5 級增至 6 級，增加了雛量級（56 公斤以下）。1951 年的世界舉重錦標賽，又把原重量級的體重標準提升到 90 公斤以上，並增加了中重量級（82.5 公斤以上到 90 公斤）。這樣 7 級別的方式也行使到 1968 年。1969 年的世界舉重錦標賽，又增為 9 個級別，增加了蠅量級（52 公斤以下）和超重量級（110 公斤以上），並將重量級改為 110 公斤級。

推舉，由於易使運動員腰椎受傷，裁判的尺度也難以掌握，因此在 1972 年的第廿屆德國慕尼黑奧運會比賽後，便正式公布取消推舉。此後的國際賽（從 1973 年起），只有抓舉和挺舉兩種方式。此後競賽方式不變，但級別時有增加、變換。1977 年第 51 屆世界舉重錦標賽，正式將體重級別的名稱改以重量稱呼，即以各體重級別之上限作為級別名稱，一直沿用至今。

2005 年 5 月份世界青年舉重錦標賽開始 IWF 將 2.5 公斤倍數成績取消，改以 1 公斤倍數為成績。破紀錄方面規定亦更新，原規定抓舉挺舉項目成績在以 0.5 公斤倍數成績，總和以 2.5 公斤倍數成績自 2005 年 5 月世青賽起均改為 1.0 公斤倍數成績為新紀錄。

隨著男子舉重發展，女子舉重也於 20 世紀 40 年代起，逐漸盛行於歐美洲，1984 年美國受國際舉重總會委託，舉行第 1 屆女子舉重賽，有 12 國參加。同年也在洛杉磯大會上審核通過新的國際舉重規則，將女子舉重正式列入比賽項目。1997 年國際奧林匹克委員會開會通過將女子舉重運動列入 2000 年第 27 屆雪梨奧運正式項目。

2016 國際舉重總會於中國北京執行委員會議中決議修改規則。因應兩性平等議題，女子組量級將增加為 8 個量級，和男子組相同。為使賽會讓人易解且更具競爭力，取消體重的優勢；同量級比賽試舉重量相同時先舉者名次在前。

1、因應兩性平等議題，女子組量級將增加為 8 個量級，和男子組相同。

社會女子組/青年女子組新增後量級如下：

48kg, 53kg, 58kg, 63kg, 69kg, 75kg, 90kg, +90kg。

青少女組新增後量級如下：

44kg, 48kg, 53kg, 58kg, 63kg, 69kg, 75kg, +75kg。

國際舉重總會賽事將於 2017 年 1 月 1 日起適用新的量級。

2、為使賽會讓人易解且更具競爭力，取消體重的優勢；同量級比賽試舉重量相同時先舉者名次在前。(即先舉先贏，原規則 6.8.2 體重優勢取消)

舉重級別之沿革（以世界舉重錦標賽年度區別）

男子 (青男)	1920 以前	無級別之分
	1920~1936	5 個級別：60kg、67.5kg、75kg、82.5kg、+82.5kg
	1947~1950	6 個級別：56kg、60kg、67.5kg、75kg、82.5kg、+82.5kg
	1951~1968	7 個級別：56kg、60kg、67.5kg、75kg、82.5kg、90kg、+90kg
	1969~1976	9 個級別：52kg、56kg、60kg、67.5kg、75kg、82.5kg、90kg、110kg、+110kg
	1977~1992	10 個級別：52kg、56kg、60kg、67.5kg、75kg、82.5kg、90kg、100kg、110kg、+110kg
	1993~1998	10 個級別：54kg、59kg、64kg、70kg、76kg、83kg、91kg、99kg、108kg、+108kg
	1999~迄今	8 個級別：56kg、62kg、69kg、77kg、85kg、94kg、105kg、+105kg
女子 (青女)	1987~1992	9 個級別：44kg、48kg、52kg、56kg、60kg、67.5kg、75kg、82.5kg、+82.5kg
	1993~1998	9 個級別：46kg、50kg、54kg、59kg、64kg、70kg、76kg、83kg、+83kg
	1999~2015	7 個級別：48kg、53kg、58kg、63kg、69kg、75kg、+75kg
	2016~	8 個級別：48kg、53kg、58kg、63kg、69kg、75kg、90kg、+90kg

為使舉重運動向下紮根並更蓬勃發展，亞洲舉重總會(後稱 AWF)於 1999 年起辦理亞洲青少年舉重錦標賽；國際舉重總會(後稱 IWF)於 2005 年起亦將活動參賽的組別增列 17 歲以下青少男及青少女組，並於 2009 年開始辦理世界青少年舉重錦標賽，2010 年國際奧林匹克委員會亦將增辦世界青少年奧林匹克運動會，這些措施在在顯示「只要訓練方法得當」，舉重運動並不會造成選手的成長問題。

青少組級別自 2005 起統一級別：

青少男	2005~	8 個級別：50kg、56kg、62kg、69kg、77kg、84kg、95kg、+95kg
青少女	2005~2015	7 個級別：44kg、48kg、53kg、58kg、63kg、69kg、+69kg
	2016~	8 個級別：44kg、48kg、53kg、58kg、63kg、69kg、75kg、+75kg

比賽動作之演變

1896~1919	二項	單手舉、雙手舉
1920~1923	三項	單手抓舉、單手挺舉、雙手挺舉
1924~1927	五項	單手抓舉、單手挺舉、雙手抓舉、雙手挺舉、雙手推舉
1928~1972	三項	雙手抓舉、雙手挺舉、雙手推舉
1972~迄今	二項	雙手抓舉、雙手挺舉