

國立臺灣體育運動大學學報

Journal of National Taiwan University of Sport

第8卷 第1期

目 錄

- | | |
|---|----|
| 經由脫水快速降低體重對技擊類運動員之影響 王中原、周桂名、方世華 | 1 |
| 成人芭蕾舞教學的輔助方法 潘莉君、楊子漩、陳重佑 | 19 |
| 從康德天才理論淺論康德目的王國以藝術的形式 展現出來的可能性 蘇立偉 | 31 |
| Analysis and Recommendations for the Management of the Comprehensive Community Sports Club in Japan from a Perspective of the Report of MECSST Yuichi Manda | 45 |

經由脫水快速降低體重對技擊類運動員之影響

王中原¹、周桂名¹、方世華²

¹ 國立臺灣體育運動大學技擊運動學系

² 國立臺灣體育運動大學競技運動學系

摘要

過去的調查顯示，技擊類選手在賽前都經歷過快速降低體重，賽前過磅時大多比平時體重減少了約 5%，同時有相當高比例的選手呈現脫水狀態。當過磅後，選手再以大量補充水分及能量的方式，於比賽前快速恢復體重。過去許多研究指出，快速降低體重會對生理造成許多不利的影響，然而選手除了符合賽前過磅的要求，還須藉由體重之調整，進而專注於賽前準備的情緒，以營造出更高專注力及必勝決心之意念，因此快速降低體重是技擊選手賽前之重要課題。快速降低體重最常使用的方法為限制食物與液體的攝取、伴隨大量流汗，但是營養及水分不足會減少紅血球生成素的產生，因而減少紅血球之生成。同時，紅血球聚集速率增加，進而降低氧氣運送到骨骼肌的效率，導致影響運動表現。目前發現運動員快速降低體重後，會出現神經肌肉相關檢測的結果較差、肌肉無力、下肢爆發力降低及產生負面情緒等現象，但之後若有充分的時間休息，則很快可以恢復。不過，反覆的降低與增加體重不僅對身體有害，也會增加往後降低體重的困難度。建議未來可以透過給予選手及教練運動營養的教育課程，宣導正確控制體重的觀念與做法，以維護選手的身心健康，並提升競技運動的表現。

關鍵字：技擊運動、快速降低體重、脫水

通訊作者：方世華

E-mail: shfang@ntupes.edu.tw

DOI: 10.3966/2226535X2019010801001

1 題目：經由脫水快速降低體重對技擊類運動員之影響

2
3
4 王中原¹，周桂名¹，方世華²

5
6 ¹臺灣 臺中市 國立臺灣體育運動大學 技擊運動學系

7 ²臺灣 臺中市國立臺灣體育運動大學 競技運動學系

8
9
10
11
12
13
14
15 通訊作者：方世華

16 通訊地址：404 台中市北區雙十路一段 16 號

17 電話：(04) 22213108-3488

18 傳真：(04) 22250756

19 E-mail: shfang@ntupes.edu.tw

20 _____