

國立台灣體育學院圖書館剪輯資料

分類 跆拳道 來源 大成報 日期 890218 版面：二版

飲食不當 跆拳道選手通病 急速減肥造成嚴重脫水 影響成績甚鉅

記者 曾憲蘋／報導

昨天舉行的跆拳道奧運代表隊選拔賽複選中，不少選手因為農曆年期間體重增加，最後以急速減肥方式達到過磅目的，結果體重不僅瘦下來，連成績也打了折扣；曼谷亞運教練宋森通認為，無法控制飲食是國內選手的通病，急速減肥會造成嚴重脫水，成績當然不理想。

宋森通說，以男子第一量級為例，國立體院也是一九九八年亞洲錦標賽國手的孟繁安，是大家最看好能與取得資格賽的黃志雄，一較高下的最佳對手，不過這次複選就連輸兩場遭到淘汰，非常可惜，主要就是因為過年後體重增加，最後急速減肥種下的惡果。他說，因為比賽排在過年後，不少選

手就吃過了頭，為了急速減肥，不但飲食大量減少，並穿著雨衣、風衣及一些不透氣的衣服拚命練習，以大量流汗來達到減肥目的，其實這是很不健康的方

法，因為嚴重脫水，會影響肌力及速度，反應也慢了許多。
除了飲食無法控制，他還認為，比賽太少也是國內選手的一大隱憂，以歐美國家為例，一個月就有一個大型比賽，以比賽方式代替訓練，以戰養戰，實戰經驗豐富，對抗性增加很多，反觀國內選手不是怕受傷，就是小比賽不參加，練習時只練動作，不練對打，再加上國內比賽排定時間太過密集，因此受傷的人很多，尤其是二流進一流的選手最多。