

四、拳擊運動員的體重保持法之探討

陳江福

拳賽爲了避免賽員因體格上的懸殊，受到無端的傷害，訂有體重級別制度，業餘拳賽，共分爲十一級以公斤計量，鼓勵衆多的人，在公平情況下參與比賽爲目的。

目前，國際業餘拳擊協會體重分級如左供爲參考：

- 一、微甲級：不得超過四十八公斤。
- 二、輕丁級：超過四十八公斤至不得超過五十一公斤。
- 三、輕丙級：超過五十一公斤不得超過五十四公斤。
- 四、輕乙級：超過五十四公斤至不得超過五十七公斤。
- 五、輕甲級：超過五十七公斤至不得超過六十公斤。
- 六、中丁級：超過六十公斤至不得超過六十三點五公斤。
- 七、中丙級：超過六十三點五公斤至不得超過六十七公斤。
- 八、中乙級：超過六十七公斤至不得超過七十一公斤。
- 九、中甲級：超過七十一公斤至不得超過七十五公斤。
- 十、重乙級：超過七十五公斤至不得超過八十一公斤。
- 十一、重甲級：超過八十一公斤。

在業餘拳擊規則規定，參加比賽者，必須在每次比賽當日的上午八時至十時之間，到主辦比賽當局所指定一小時之時間內及地點過磅體重。過磅由主辦單位指定人員辦理之。但賽員過磅之前，須先經主辦當局指定醫師的體檢，體檢合格認可參加拳賽後，始得由教練或助手陪同前往過磅，但不得提出意見及要求，或有妨礙過磅之事情等規定。

拳擊運動因格於體重的限制，有時需要加重或減輕體重，來調節其級位。通常增加體重比減輕體重來得容易些，但有時難免需要減輕體重。減輕的方法是，減食每天的食量，不超過基礎代謝，並以正常的運動當中，排泄體內的脂肪和水，與減食富於脂肪和甜類等高熱量食物，多吃新鮮蔬菜水果和瘦肉，攝取營養要平衡。

拳擊員缺乏運動，攝取營養已超過能量所需要的熱量，或不定時的進餐及貪吃等，無形中增加其食量時，體重立刻會加重到原級位的兩級以上的體重。拳擊員如果脂肪過多，會增加身體各器官的負擔，身體笨重，動作遲鈍，體力不足等現象。在一場比賽三回合九分鐘內，要在台上繼續做激烈比賽時，則難有良好表現。因此，拳擊員平時就要注意，如何控制自己的體重，千萬不要在賽期逼近，才煩惱減輕超重的體重。減輕體重並不是比賽前幾天的事，這是最大的錯誤觀念，這樣不但影響體力、情緒，並破壞長期已培養的良好身體狀況，這都是拳擊員平時未注意體重的控制，或長期缺乏運動所致。

相反地，還有人以爲，參加拳擊運動不得增加體重，參加比賽必須減輕體重的錯誤觀念。如果爲了減輕體重，改變正常生活習慣，減攝原有營養分量，對於身心健康會有不良的後果，最後因營養失調而嘗到失敗的教訓。在法國有位拳擊家警告說：「減輕體重要比在拳台上比賽更難，如果減輕失敗時，不但損害健康，有時會縮短生命的危險。」（註一）控制體重是一件相當艱苦的事。如果把體重無合理亂減量時，對於正在發育的年青人，是一件很危險的嘗試。如果以正常學生現象而言，經過正常的運動後，體重自然增加時，並以當時體重的重量級位參加比賽，才是聰明的人。

經常初期訓練時，因為排汗量，及脂肪的消耗量多，體重多少會減輕是自然現象。但每天繼續正常的運動，體重不但不易減輕，正在發育的年青人，有時反而會增加體重，這是正常的現象。拳擊員應該每天按練習計劃，充實體能與技術，在正常的日常生活下，攝取良好的營養，及充足睡眠，才能應付激烈的訓練與比賽。攝取營養，並不特別浪費金錢來補給營養，這樣反而會使人肥胖加重，招致消化不良的後果。故應從正常的生活中所攝取的營養，才是真實的營養。

拳擊員參加拳賽的體重標準，應以平時練習中，身體在最好狀況下的體重為準，做為決定參加拳賽的體重級位。體重，並不是決定參加那一級後，才來調節體重。最好在平時或練習中，當感覺今天的身體狀況特別輕鬆而有勁時，便去過磅體重，並把過磅的重量，登記在訓練記錄表或訓練日記上，這樣不但可以明瞭體重與訓練情況的相對關係，更可做為保持體重，及此後訓練的參考資料，這是最重要的觀念。

保持體重的方法，大致可分為下列：

一、平時保持法：日常生活中，注意膳食量，並減食米飯、麵粉、甘藷等澱粉類、脂肪及甜類食物等。改善平時膳食的質，按身體及練習量所需的營養，隨時適當的選擇與調配，不可祇顧偏口味嗜好，應攝食富於營養，選擇容易消化吸收的食物，並以咀嚼慢吞，彌補量的減少。練習中會消耗甚多的熱量，這些消耗的熱量，需要端賴食物的營養補給。營養大部分從飲食中攝取，經消化、吸收、利用和排泄等作用，才能被人體吸收，達成營養的效果。攝取營養量最重要是，每天的攝取與消耗要平衡。但拳擊員往往不注意平時的營養，在訓練時間隨便亂吃，而到比賽前一、二天才補充營養，實為無智的想法。在比賽前或比賽期間、為調劑身體，反而不需要特別食物，如能在熱量上予以適當的調節，即足夠訓練與比賽的需要。

攝取過量的脂肪類食物時，會影響體重的控制，但適度的脂肪補給，可以保護皮膚柔軟性，減輕外傷的可能性。甜類食物，雖然可以幫助消除疲勞，供給運動的力源，但過食時，因熱量高需要多量的水分來調和，反而會使人發胖。

身體所需的營養都仰賴於食物，各種食物有其本身的特有營養價值，然而各人所需的種類多寡不一，很難用科學方法決定適當的食物。拳擊員平時所需要的是混合食物，如果極端的肉食或素食等偏食，除會引起營養失調外，容易患消化不良，身體衰弱，神經過敏等病症。營養攝取適量充足，雖然身體的各器官都有儲藏作用，但其儲藏及吸收的能力是有限的，因此供給營養，必須經常維持充足的量與質，而不能為減輕體重，長期處於潛在飢餓狀態中。對於需要控制體重的拳擊運動員來說，飲食的分量應適宜，平時應食瘦肉、蛋、蔬菜、水果、牛奶、貝類等，並選擇容易消化的食物。譬如，同樣一塊瘦肉蘸着麵粉用油炸後，其熱量即增加甚多，反而造成消化不良的原因。

通常職業拳擊員一天祇用二餐。但業餘拳擊員的年齡都在16至20歲左右的學生較多，也正是發育時期，也有其他社會事業之業餘拳擊員，平時都需要攝取充足營養來補充身體，應付學業、事業及參加拳擊運動之用。業餘拳擊員平時的三餐，都在家裡用餐。因此，調配平時食譜最好先請示營養專家或教練的指導，依身體的發育及訓練，所需要的熱量來調配，使得攝取營養平衡。

茲將業餘拳擊員的食譜例出供為參考：

業餘拳擊員，中午在學校或服務機關用便餐，早晚兩餐在家用餐，由其母親擔任營養調配專家。

(一)早餐：①新鮮果汁一杯(橘子一個)②用開水燙熟的雞蛋一個(如果食膩時，改食不含脂肪的火腿肉或魚肉)。③生青菜或燙過的蔬菜一小盤。④昆布或貝類一小盤。⑤三片蘸着牛油烤

的麵包或饅頭一個。⑥牛乳一瓶或豆漿一杯。

(二)午餐：由家帶便當到學校用餐，應注意便當中，不可祇帶魚或獸肉，同時也要帶青菜及水果，以便中和肉類的安基酸。最不好的現象，隨便在學校或服務機關的福利社，吃一碗陽春麵就熬過一餐。這樣對下午的練習會有不良的後果。

(三)晚餐：①一碗含有青菜、海帶、豆腐的菜湯（如正在控制體重時減量）。②不用油調理的瘦肉一、二塊。③燉小魚二、三條。④米飯一、二小碗。⑤飯後一杯檸檬茶或茶。⑥水果小量（避免甜分及水分多量的水果）。

如上所列，每餐都要新鮮水果、青菜等食物補給營養。但如西瓜、草莓、香蕉、鳳梨、高麗菜或絲瓜等，因水分多熱量高，如需控制體重時，應減食或禁食。雞肉、魚肉都不錯，但食時要剝皮及除掉脂肪質。

二、積極減重法：在比賽期一、二個月前，配合練習有計劃的長期逐漸減輕保持體重的方法。減重時，必先考慮拳擊員的實際體重，與預定參加比賽的級位而定。例定有位肥胖而未接受過訓練的人，一時要減輕二、三公斤體重是毫無問題。但相反地，對於已接受長期訓練的拳擊員來說，一時要減輕一、二公斤體重就很艱苦。

減輕體重是一件艱苦的差事，但怎樣減輕才不會艱苦，不致影響體力和情緒。首先要有計劃逐漸減輕，和拳擊員自身，要隨時注意自己的體重增減情形。甚至於，教練及管理員也都要知道，其所訓練的拳擊員之體重實際情形，以便決定參加比賽的級位，及做為檢討訓練成果的參考。如果在拳擊運動季節外，拳擊員應繼續作輕量運動，並在食物上作有限度的控制體重時，進入比賽季節後，不愁無法恢復適應訓練，更不必為體重特別來憂急。

通常拳擊員的體重，在拳擊比賽季節外時，中丙級以下者，不超過三公斤，中乙級以上者，應不超重四公斤原級位為原則。如果，按上述的重量保持體重時，進入訓練期後，有計劃逐日減輕到預定的級位，這樣不但到比賽期前容易減輕體重，同時也對身心上不會有不良的後果。我們常在比賽中看到，因過度減輕體重，最後體力不繼而慘敗的拳擊員。

其他利用訓練之餘，在不消耗體力情況下，亦可由拳擊員互相按摩，也可獲得減輕體重的效果。按摩得促進血液循環，消除疲勞，增加肌肉的柔軟性，加快胃腸的蠕動作用，加強消化及吸收的能力。過剩的廢物得以排泄，無形中幫助新陳代謝的作用，各器官得到刺激後，在身心上感到舒適。（註二）

同時也得配合訓練項目，如短距離衝跑、跳繩、連擊空拳，或對打練習中，穿厚運動衣褲，並用大毛巾包在頭上，或穿有蓋頭的風衣，以便大量排汗減輕體重。但應注意者，如排汗過多，血液含水量減少，攜去體內有用的物質，體液與血液均變濃，循環作用即遭致減退，熱量發散因而不良，適足影響心臟工作，以致體液內的鈣化納無法維持平衡，肌肉的活動即受到阻礙。故在日常生活膳食中，應酌量攝取鹽質，以補償排泄過量的損失。（註三）

茲列舉有計劃逐日減輕體重的方法，供為參考：

假定距離比賽期還有一個月，體重超重預定參加級位四公斤時，則宜配合正規食譜與訓練逐漸減重。惟扣除賽前休息，和正式比賽前之過磅二天外，僅餘二十八天可供為減輕體重的訓練日期矣！

第一至第三日共三天，開始練習，每天減重 150 公兩，三天共減重 450 公兩。如此，尚超過 3 公斤 550 公兩。

第四至第七日共四天，強度練習，每天 250 公兩，共減重一公斤，餘 2 公斤 550 公兩。

第八至第十二日共五天，正常練習，每天 200 公兩，五天共減重一公斤，餘 1 公斤 550 公兩

第十三至第十八日共六天，技術練習，每天 150 公兩，共減重 900 公兩，餘 650 公兩。

第十九至第二十五日共七天，綜合練習，每天 80 公兩，共減重 560 公兩，餘 90 公兩。

第二十六至第二十八日共三天，調整練習，每天 30 兩，共減重 90 公兩，減重完畢。

拳賽如果在居住地舉行時，體重較易控制。但在外埠舉行，則因受到氣候及環境的變化影響，便要注意體重的增減情況。因此，爲了適應當地氣候、環境及食宿，原則上至少提前二天赴比賽地，以便控制體重，穩定情緒。

同時，業餘拳擊規則也規定，凡參加拳賽的賽員，第一天必須參加體檢與過磅，體檢及格而過磅體重確定級位後，始准予參加抽編排賽程。賽員經大會編入其體重應屬的級位時，比賽期間，仍應保持其級位，不得擅自變更，並須在每次比賽當天早晨，在規定時間內，到指定地點參加體檢及過磅，否則，會被大會取消比賽資格。有時賽員抽籤，幸運地抽到輪空一天比賽時，特別要注意體重，應繼續保持其體重，已被編定之級位所限制的重量之內。最好在輪空休息中，應注意飲食，並赴當地拳擊練習場，或借用住宿附近的學校空地，做適當身體活動，以便保持體重，及維持良好的身體狀況。如果，正巧抽到第一天即有比賽時，體重固仍應注意，但比較容易保持而無須憂慮。比賽中，由於會場內的溫度和體溫的升高，促進副腎分泌皮膚、刺激汗腺，促成排泄大量汗分泌，而減少體內的水分。（註四）因此，比賽後反而比其早晨過磅時的體重還會減輕的現象。除了早晨過磅後，或當晚比賽後不自量，以爲補給營養而貪食之外，明天過磅時，不愁會超重。如不自量貪食時，在明天過磅之前，最好在時間允許下，當晚睡覺前，穿厚衣褲在街道輕行跑步，或明晨提前到指定的過磅處先試磅，以便當場減輕超過的體重。

三、消極減重法：是所有的減重法中，最艱苦的一種，也是違背身心側康，損耗體力，最好不用此法爲宜。但時間迫不及待時，用絕食或禁水方法減重。我們知道水分在人體內，約佔體重的百分之七十，祇要禁取水分，即可獲得減重效果。其方法最常用的是關在蒸氣室裡，讓蒸氣熱度任其排汗，但進入蒸氣室之前，最好先喝點熱開水，以便加快排汗作用。同時並用絕食及禁取水分，則可獲得更快的減重效果。雖然拳賽當天，拳擊員常被其教練勸減取水分的要求，其用意並不是爲減輕體重，是爲了減少比賽中的出汗量，以免影響動作的敏捷性。如用禁水法口乾時，得用檸檬或橘子切片而吸其汁，以得暫時解渴效果。

減輕體重時，也會影響安眠，引起神經緊張，但不可亂吃安眠藥，以免養成不良習慣。運動是增進身體健康的一種手段。如果，爲了運動而喪失生命或損害健康，給身體留下不良的後果，即失去運動的意義。減輕體重並不是一朝一夕的事，必須有計劃逐日減重，才是最好的方法。

四、過磅前加重法：有時爲了團體賽或其他原因，需要在過磅前的短時間內增加體重。如有此情況時，最好喝溫開水或自來水加重，因爲水分在過磅後，較容易消化排泄。（註五）但常看到賽員喝豆漿、牛乳、汽水或吃西瓜、香蕉、麵包等。雖然也獲得加重效果，結果積漲肚子，一時難於吸收排泄，引起嘔吐的現象，留下身體不良的後果。

按拳擊規則，並未規定報名時，須依所報的體重級位參加過磅，參加比賽級位的確定，是以比賽第一天早晨過磅的體重爲準。因此，賽員得利用報名時，也得虛報其級位。爲避免其他賽員，在未過磅前，無法獲知比賽級位。俟正式過磅時，故意留在最後，待其他賽員均過磅確定級位，明瞭該級位所屬的賽員人數，及可能會遭遇的對手之後，才臨場調整體重，參加過磅確定級位。當然這時的體重應調節在兩級位之間，才不會在體重調整上發生困難。也許這是一種投機取巧的方法，但這並未違反規則，也是選擇有利於比賽的心理作戰方法之一。

我們知道，利用業餘或課餘的時間，參加拳擊運動或比賽的業餘拳擊員，當然給心身上增加

更多的負擔。因此，平時更要注意儲備體力，保持正常的生活、營養膳食，隨時觀察自己的身體狀況，控制體重，建立健康管理，促進身心健康的好習慣。

本文參考文獻

註一：ボクシング 下田辰雄著 講談社 1972年 P.115。

註二：運動與健康管理 溫兆宗譯 維新書局 民國五十七年十一月 P. 63。

註三：運動生理 齊沛林譯 維新書局 民國五十七年九月 P.208。

註四：同註二：P. 209。

註五：同註三：P. 207。