

運動員健康管理議題



王亭文 博士

逢甲大學體育事務處助理教授

學經歷背景

國立體育大學 運動心理學博士

臺灣運動心理學會運動諮商老師

中華民國網球協會教練講習學術科講師

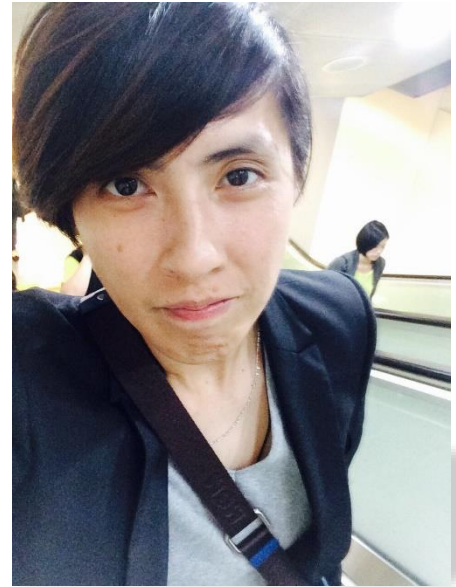
運動防護員資格檢定考試學科命題委員

臺北市體育總會網球協會理事

中華民國鐵人兩項運動協會理事

臺灣網球女子國家代表隊選手

獲選臺北市優秀運動員 (2005年)、優秀教練 (2011年)



Outline



1

健康與全人健康的定義

2

全人健康組成因子

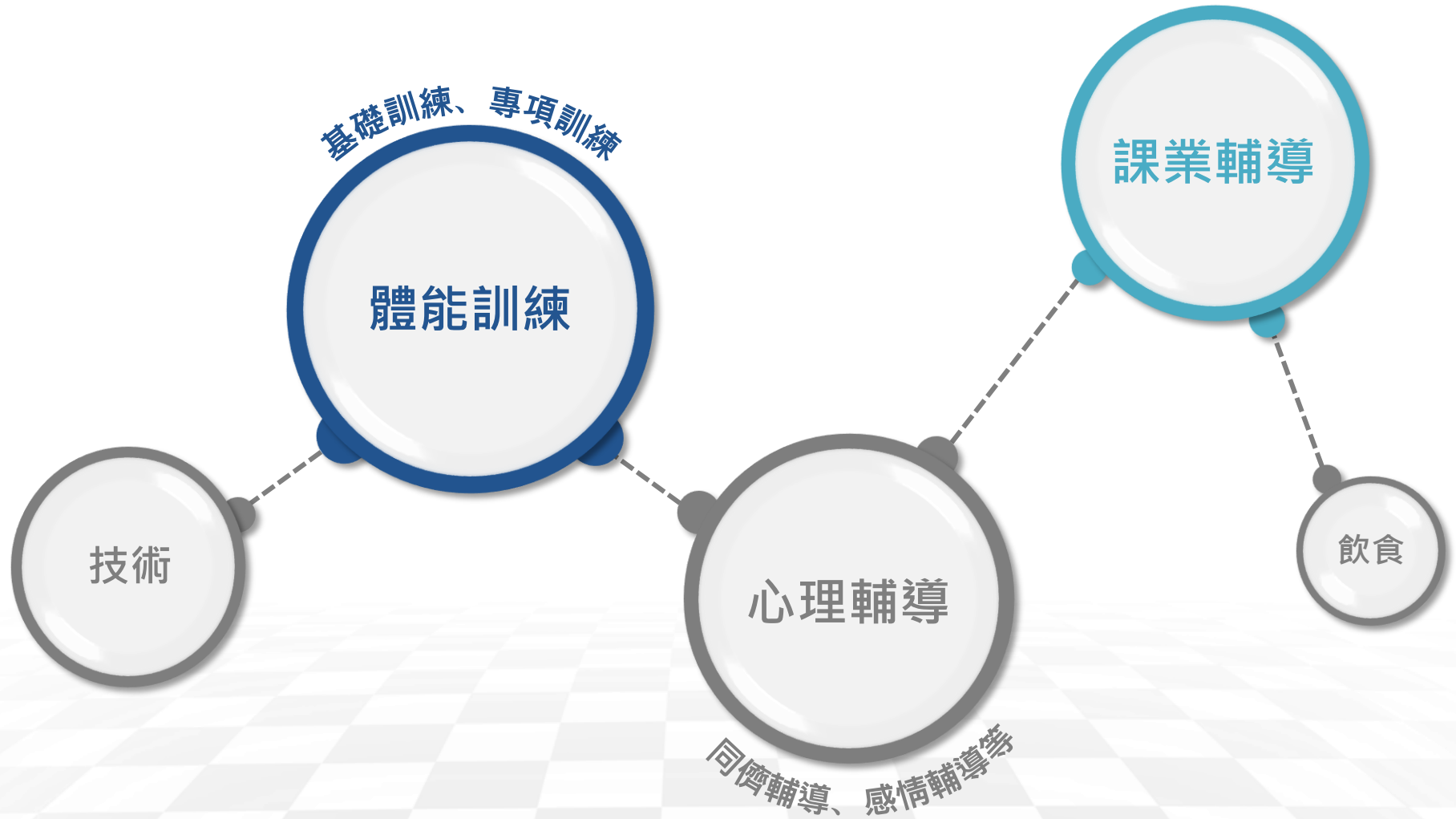
3

運動員健康管理五大層面

4

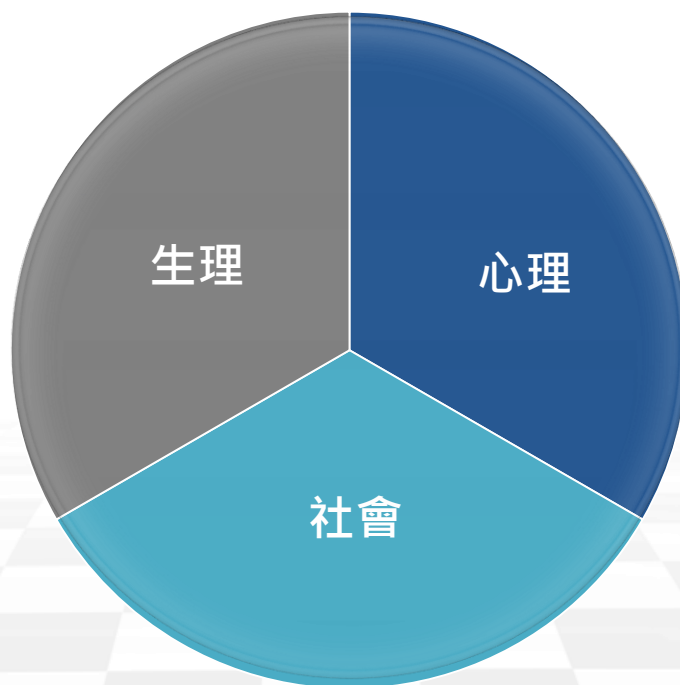
結論

Hi ! Taiwan Super Coach !!!



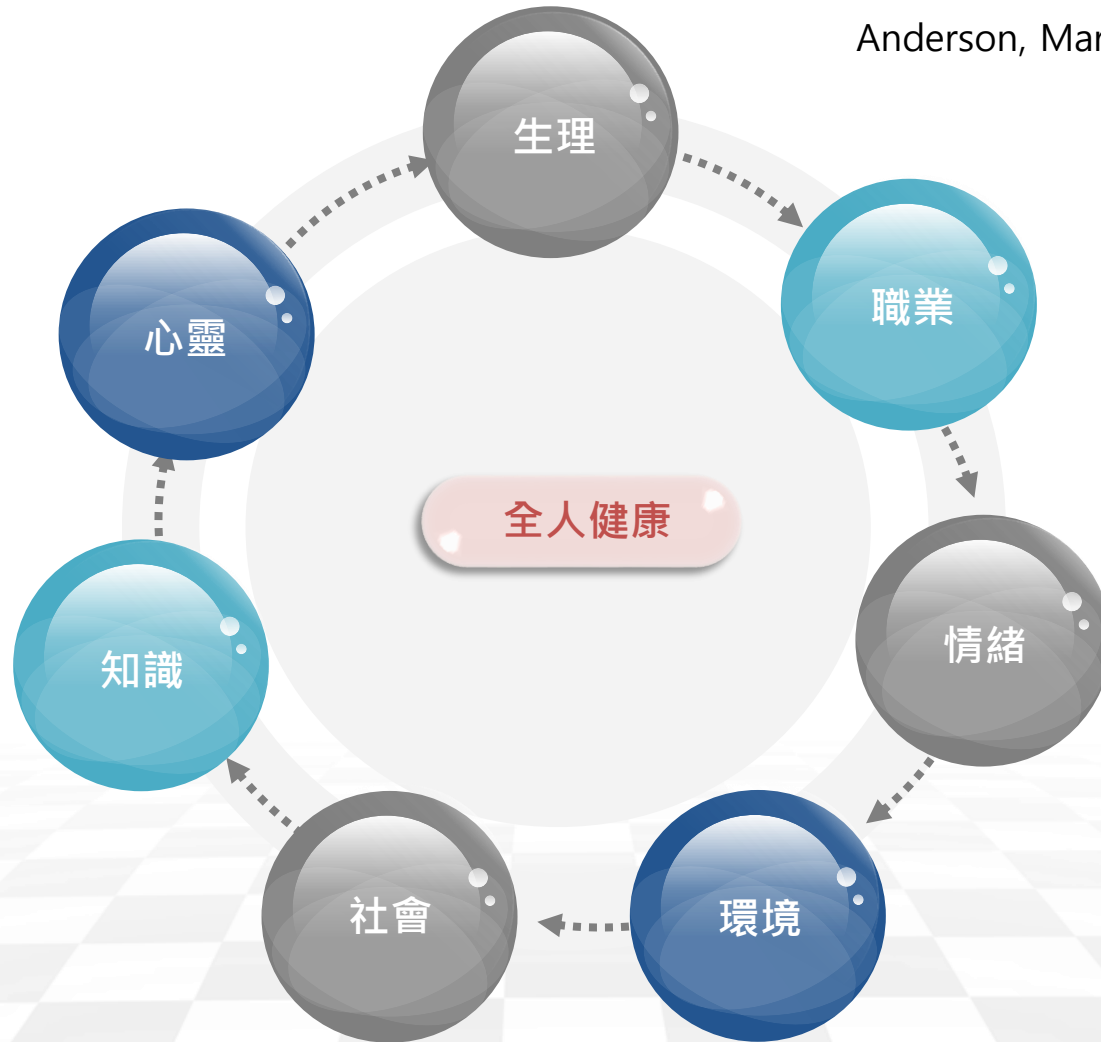
健康的定義

根據聯合國世界衛生組織 (WHO, 1985) 定義，「健康不僅是身體沒有疾病和虛弱的症狀，而是生理、心理及社會三方面達到均衡的和諧狀態」。



從健康延伸到 全人健康

Anderson, Martin, & Smith (1998)



馬斯洛需求層次理論 (Maslow's Hierarchy of Needs)



圖片出處：<http://dean00.pixnet.net/blog/post>

Maslow (1970)

運動員五大健康層面



思考與分享

- 誰要負責運動員健康？



層面一：生理因素

飲食基本原則

- 進餐2.5小時後，再進行訓練或比賽。
- 一天可給予六餐，因訓練時間加以分配。
- 晚餐後不可有宵夜，避免睡眠的延後、腸胃功能受到影響。
- 可以在晨操前給予第一次早餐，以免低血糖的產生，熱量約總熱量的 1/3。
- 賽前肌餓可食用半固體食物香蕉、麵包或運動奶昔。

飲水基本原則

- 水的六大功能，人體基本組成、促進消化和吸收、維持循環及排泄作用、調節體溫、滋潤組織表面以及幫助維持體內電解質的平衡等。
- 運動前（耐力性運動）- 比賽前二小時，最好飲用600毫升左右的水（可分兩次喝）。
- 運動中 - 每隔15~20分鐘，喝200~300毫升的水較適當。
- 運動後 - 水中添加葡萄糖聚合物及麥芽糊精，以增加醣類來補充肌肉肝醣含量，縮短恢復時間。

睡眠基本原則

- 國內外研究皆顯示，充足的睡眠可提升運動表現。
- 睡眠可刺激生長激素釋放，協助肌肉生長、修復身體損害。
- 欠下 20 小時的債務睡眠，就可能對運動產生負面影響，特別是對需要爆發力、技擊運動的選手來說，發力率會降低。

層面二：心理因素

過度訓練

運動員在短期的訓練循環內，接受幾乎接近或等於其最大訓練負荷量。

一種由過度訓練引起的生理狀態，特徵為運動能力降低。

倦怠

情緒與身體耗竭、對他人態度冷漠、自覺受到非人性化對待、運動成就降低、對自我及運動的價值貶低以及角色衝突與模糊的心理生理狀態。

疲憊

過度訓練與倦怠的前兆與特徵

過度訓練

- ✓ 表現不佳
- ✓ 心跳率增加
- ✓ 腸胃不適
- ✓ 免疫功能下降
- ✓ 冷漠
- ✓ 肌肉疼痛或痠痛
- ✓ 疲勞遲滯難恢復
- ✓ 失去專注
- ✓ 體重減輕
- ✓ 心情改變
- ✓ 沒胃口
- ✓ 睡眠困擾
- ✓ 血壓上升
- ✓ 過度使用傷害

倦怠

- ✓ 低動機與活力
 - ✓ 睡眠困擾
 - ✓ 心情改變
 - ✓ 焦慮增加
 - ✓ 專注困擾
 - ✓ 身體與心理耗竭
 - ✓ 物質濫用
 - ✓ 患得患失
 - ✓ 失去比賽慾望
 - ✓ 低自尊
 - ✓ 價值與信念改變
 - ✓ 缺乏關心
 - ✓ 負面情意
 - ✓ 情緒孤立
- (Hackney, 1990)

層面三：社會因子



- 父母支持可提升青少年運動知覺能力、運動樂趣與運動動機。
- 父母涉入或過度參與則會造成孩童或青少年知覺壓力、倦怠，甚至容易放棄訓練等負面影響。
- 同儕的社會支持或社會規範，能正向提升青少年運動動機與自我效能。
- 外表呈現：男人婆、娘娘腔。
- 流汗有異味。
- 學長學弟制。
- 教練霸凌事件。

層面四：環境因子

訓練環境



- 場地是否足夠
- 師生比
- 舒適度

學業環境

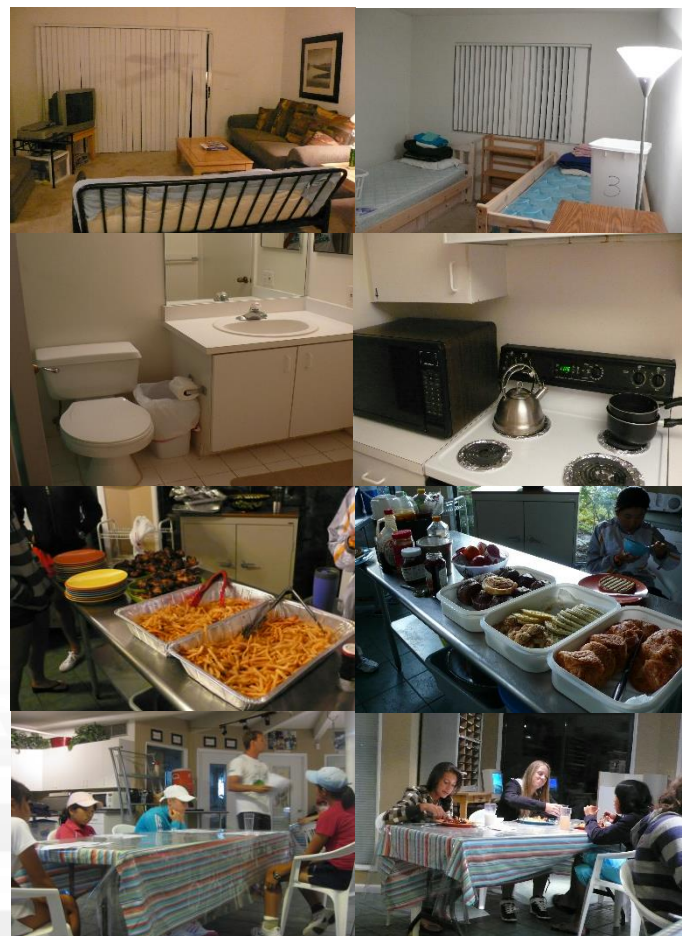


- 體育班
- 輔導機制
- 同質性

住宿環境



- 舍監
- 安全性
- 同儕
- 性別



層面五：知識因素



- 運動防護措施：傷害預防、自我保護、受傷處理。
- 對於運動處方的理解與執行。
- 是否具有思考能力。

運動員健康維持的重要因素

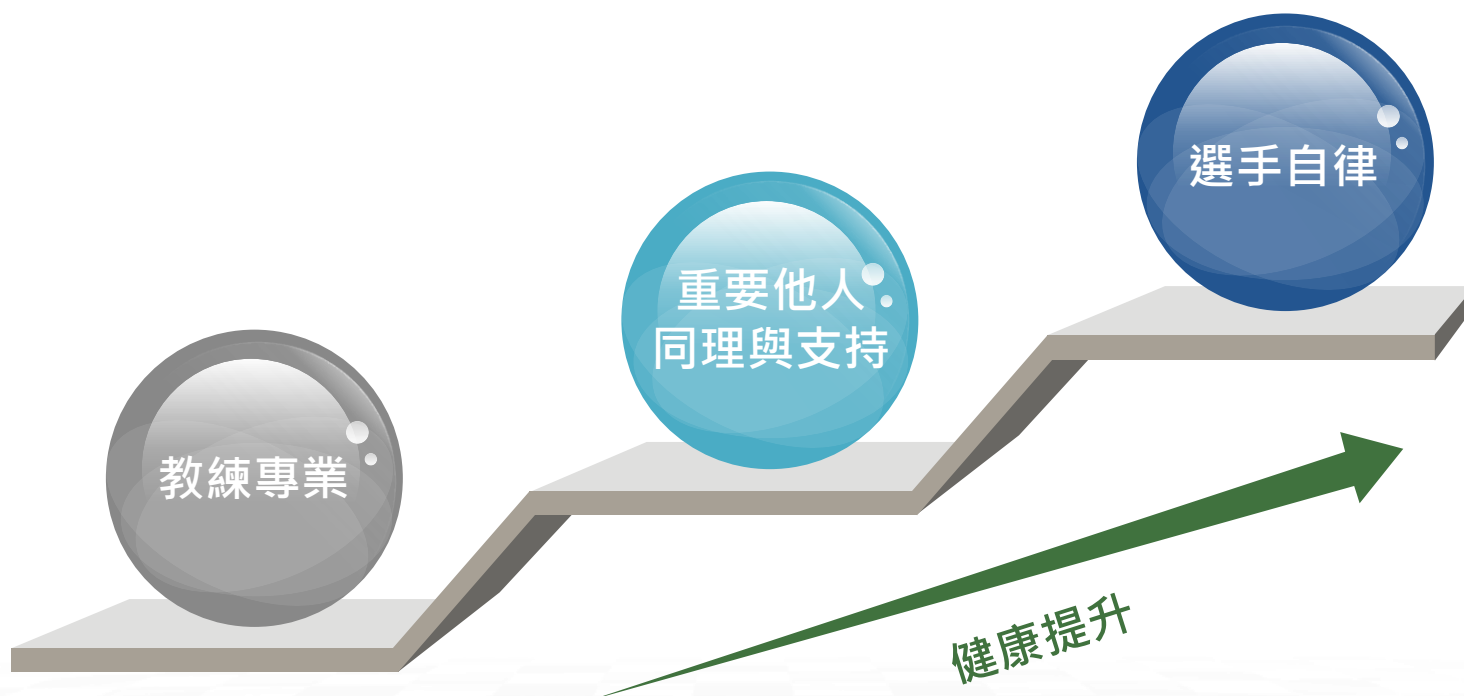


思考與分享

- 運動員五大健康層面 (生理、心理、社會、環境、知識) 哪個重要？
- 如果你是影片中選手的教練，你會怎麼做？



結論



THANK YOU



運動員健康管理

王亭文 博士

逢甲大學體育事務處助理教授

tingwen830@Hotmail.com