

運動營養教育系列手冊

SPORT NUTRITION EDUCATION SERIES X

壁球 SQUASH



簡介

壁球是講求技巧、速度、專注、靈敏及耐力的運動。個人比賽分男女組別。在精英水平，壁球賽事是快速及走動多而且需依靠缺氧系統。因此，壁球運動員需有足夠的碳水化合物作為能量儲備。

訓練

本地的壁球運動員需每星期練習六天，每天練習2-4小時，訓練包括場地訓練及體能訓練。

比賽

男女壁球賽事均是五局制，每局十一分。比賽時間不定，由30分鐘至2小時或以上不等。因此能量及水份的需求要視乎比賽的長短。此外，某些運動員需在同一天或連續數天進行多項賽事。因此水份及肌糖的補充對於他們來說是非常重要。

體質特點

壁球運動員的體型特質是的手比較長及重心低(腳比軀幹的長度短)。這個特徵能有助打球時有額外的伸展。事實上，壁球運動員的身型甚多元化，他們可跟據身型及優缺點調節打法。此外，壁球運動員的體脂較低，這可以令他們更有力量。

常見的營養問題 訓練期間的營養

全職的壁球運動員的訓練量足以增加他們的能量及碳水化合物需求。若運動員在訓練期間攝取不足夠的碳水化合物便會感到疲憊及出現不必要的體重下降，這會直接影響到他們的表現及不能取得訓練的預期效果。運動員經過長時間的訓練後，應立刻補充營養以加速復原。他們需在訓練後30分鐘內補充50-100克的碳水化合物。除此之外，也需要補充在運動時所流失的水份。若正處於成長期的運動員，需額外補充能量及營養素來維持生長及日常的活動。以下是50克碳水化合物的小食，可建議他們在大量訓練後立刻進食1至2份來加快復原速度，及在2小時後重覆這個模式直至進食正餐。

- 650-800毫升的運動飲品
- 500毫升的鮮榨果汁
- 1 1/2香蕉(中)
- 3 片中型的水果
- 1 份果占三文治(厚切)
- 1 條能量棒

比賽期間及訓練期間 的水份補充指引

雖然壁球是室內的運動項目，但長達2-3小時或以上的訓練及比賽，足以令他們大量流失水份。為避免缺水的情況出現，壁球運動員需跟隨以下指引來補充足夠的水份。



運動前

運動前四小時，每公斤體重飲5-7毫升飲品。如果運動前兩小時仍沒小便，再飲相等於每公斤體重3-5毫升飲品。

運動期間

飲足夠水分以保持運動後體重流失少於2%。根據個人差異和環境狀況作適當的水分補充。小量而頻密的飲水模式比一次過大量飲水較為好，因為能有效被身體吸收及身體容易適應。

運動後

每公斤的體重流失相等於失去1公升的水份。為有效地補充水份，運動員需在運動後2小時內補充150%的水份流失。舉例來說，壁球運動員在運動後減少1公斤的體重，便需要補充1.5公升的水份來達至水份平衡。

本地壁球運動員流失汗的比率如下：

	氣溫(°C)	水份補充 (公升)	流汗率 (公升/小時)
男	21	1	0.7
女	20.8	0.85	0.45

壁球運動員需帶備清涼的飲品在場邊，並在適當的時候飲用。有時候在局與局之間補充水份已足夠，但是最好習慣在每局後都補充水份。運動員應在訓練期間也有一個良好的補充水份的習慣。這習慣不單有助訓練，更可從而練習比賽期間的飲水策略，包括飲品的選擇。

水是良好補充飲品，但在長時間的比賽裡，最好選擇含碳水化合物及電解質的飲品。特別是因多場比賽而導致肝糖儲備下降的運動員。比賽期間攝取碳水化合物能補貼正在下降的能量儲備及延遲肌肉及腦部的疲憊。運動飲品適合壁球運動員在運動期間使用。

出外比賽的營養手則

壁球運動員需經常出外比賽及訓練，食物的供應未必可靠或不適合運動員的胃口，自備食物到海外可防止能量及營養素不足的情況出現。以下的是按食物類別的一些方便攜帶的食物。

五穀類	即食麵 <ul style="list-style-type: none">• 米粉• 粉絲• 中國麵• 烏冬• 通粉• 意大利粉 即食粥
	杯麵 <ul style="list-style-type: none">• 米粉• 中國麵 梳打餅及餅乾
	穀類飲品(例如：雀巢，桂格)
水果類	水果乾
	西梅乾
	提子乾
奶及奶品類	奶粉
肉類及代替品	罐頭吞拿魚
	焗豆
	午餐肉(低脂肪及低鈉是較好的選擇)
其他	小食 <ul style="list-style-type: none">• 燕麥條(例如：桂格，Nature Valley，Alpen)• 即食中式糖水(例如：紅豆糖水，啫咋)• 果仁 飲品 <ul style="list-style-type: none">• 寶礦力水特粉• 葡萄靈• 阿華田• 好立克



良好的飲食習慣不但能確保健康，還有助的發揮潛能，在比賽中做出佳績。

以上資料由運動員及科研事務科轄下的運動營養部提供，只供參考。歡迎轉載以上資料，惟事先須得本院許可；轉載時亦須鳴謝本院。

如有查詢，請致電2681 6277與運動科學部聯絡。

香港體育學院有限公司
新界沙田源禾路25號香港體育學院
電話：(852) 2681 6888
圖文傳真：(852) 2681 6330
網址：<http://www.hksi.org.hk>