

## 國立台灣體育學院圖書館剪輯資料

分類 運動科學 來源 民生報 日期 780913 版面 五版

## 雲雨過後無礙運動表現

科學研究發現：只要賽前十小時不燕好 應該都還沒影響

【路透社法國尼斯十一日電】一項新的科學研究發現，即將參加比賽的運動選手，並不需要因擔心比賽時表現失常而禁慾數日或數週。

日內瓦大學醫院史塔梭醫生說：「只要賽前十小時不做那件事，就應該沒有影響。」

他退一步指出，一味地壓抑性慾可能影響情緒，反而產生反效果。

史塔梭和另四名同事，對十六名運動選手進行試驗。

他們將受測者分為兩組，一組在運動前兩小時從事性行為；一組在十小時前（或更久）從事性行為。在選手運動（騎自由車一小時）後，測量他們的心跳及男性睪丸脂酮，檢視心電圖及注意力集中情形。

試驗結果發現，兩小時

組的心跳速度比十小時組每分鐘快六至十下。而除了心跳之外，上述其他身體狀況測試結果兩組並無顯著差異。

傳統以來，教練總是勸選手賽前禁慾。一九八六年世界杯足球賽，西德足球隊不准太太隨行，但當

選手問為什麼時，教練又說不出個適當理由。

史塔梭說，科學研究發現，自由車、世界杯足球及奧運選手並不需要賽前長期禁慾。

史塔梭是十一日在尼斯歐洲心臟醫學年會中發表上述研究報告。

