

第五章 結論與建議

第一節 結 論

本研究結果發現：

- 一、 啦啦隊訓練運動強度以個人心跳率來看，最低平均為 67.89 ± 3.66 次/分鐘，最高平均為 203.89 ± 9.37 次/分鐘，全程運動強度總平均達到 156.21 ± 6.31 次/分鐘，約為預估個人最大心跳率的 78.11 %。
- 二、 實施啦啦隊組訓 12 週後，肌酸激酶、谷胱甘肽過氧化物酶等抗氧化值組訓前、後的差異未達顯著水準($P > .05$)，過氧化物歧化酶組訓後較組訓前顯著提升($P < .01$)，乳酸脫氫酶、丙二醛等值組訓後較組訓前顯著降低($P < .05$)。

第二節 建 議

- 一、 長期規律從事中等強度的啦啦隊運動訓練不會造成氧化壓力，且持續八週以上至十二週的訓練能夠增強個體抗氧化的能力。但必須注意的是外力或動作不確實所導致的運動傷害。
- 二、 啦啦隊運動員在持續接受訓練十二週期間，並未特別在飲食營養上進行控制，建議後續相關研究，可將運動訓練期間飲食攝取控制與補充營養物及其對血漿中抗氧化物質的影響進行探討。