



國立臺灣師範大學
NATIONAL TAIWAN NORMAL UNIVERSITY

體能訓練法

報告者：詹俊成

民國99年11月13日



<http://www.ntnu.edu.tw>

大綱

- 體能訓練的基礎概念
- 速度與柔軟度訓練
- 耐力訓練
- 休息與恢復
- 訓練計畫擬定
- 結語



體能訓練的基礎概念

➤ 練習前準備事宜

1. 輕便的服裝
2. 舒適的鞋子
3. 安全的場地
4. 充足的補給
5. 愉悅的心情



➤體能訓練的重要性

1. 多元化身體發展
2. 專項的身體發展
3. 技術層面
4. 心理層面
5. 預防運動傷害
6. 提升運動技能表現



➤體能訓練成果影響因素

- 1.遺傳因素
- 2.訓練動機
- 3.場地設施
- 4.心理素質
- 5.專業智識



➤體能訓練的原則

- 1.主動參與原則
- 2.個別化原則
- 3.漸進負荷原則
- 4.週期性原則
- 5.超載原則
- 6.反覆性與多樣化原則
- 7.全面性和專項性並重原則



➤ 訓練處方的要素

1. 運動型態、類別 (Type)
2. 訓練強度 (Intensity)
3. 訓練頻率 (Frequency)
4. 訓練時間 (Intensity)



速度與柔軟度訓練

➤提升速度的要素

- 1.刺激強度
- 2.刺激的持續時間
- 3.刺激量
- 4.刺激頻率
- 5.間歇時間

➤改善速度的訓練方法

- 1.重覆法
- 2.交替法
- 3.接力訓練法
- 4.下坡跑
- 5.沙灘訓練



➤ 柔軟度不佳之弊端

1. 有害於學習和完成各種動作
2. 運動員易發生傷害
3. 力量、速度和協調性發展受影響
4. 限制完成動作的品質

➤ 改善柔軟度之方法

1. 主動法
2. 被動法



耐力訓練

➤耐力的分類

1.運動中能量代謝特徵區分：

- 有氧耐力、
- 無氧耐力、
- 有氧-無氧混合耐力

2.以競賽持續時間區分：

- 短時間耐力 (> 2 分鐘)
- 中時間耐力 (2-8 分鐘)
- 長時間耐力 (> 8 分鐘)



➤無氧耐力訓練

- 1.訓練強度以**90-95%**運動強度為佳
- 2.訓練時間界於**5-10**秒間
- 3.休息時間必須充足
- 4.休息時間必須搭配輕鬆的活動
- 5.反覆次數不宜過多



➤ 有氧耐力訓練

1. 訓練強度必須低於70%最大速度，或以心跳率（140-160次/分）作為基準
2. 休息時間應介於45-90秒間為佳，並以不超過4分鐘為宜，或以心跳率120次/分為基準
3. 休息時間活動採用低強度運動，以加速恢復
4. 將氧消耗量穩定度作為決定訓練次數之參考



➤ 有氧耐力訓練法

1. 一致法
2. 交替法
3. 法特雷克法
4. 間歇訓練
5. 反覆法
6. 模擬訓練



休息與恢復

➤恢復的重要性

訓練後，多會產生疲勞現象。越疲勞，副作用越大。因此，應將疲勞恢復視為訓練計畫的一環。

➤自然的恢復法

- 1.運動療法
- 2.完全休息
- 3.按摩
- 4.熱敷
- 5.冰敷

訓練計畫的重要性

- 瞭解本身的身體與體能狀態
- 確認訓練目標，提出階段性訓練計畫任務
- 選擇合適的訓練方法與地點
- 規劃體能訓練負荷的變化趨勢
- 安排體能的高峰期程
- 確保達成訓練目標
- 檢測體能訓練之成效



► 計畫擬定原則

運動季節	目標	頻率(每周)	時間	強度
季外 (基礎訓練)	發展完整的體能基礎	5 ~ 6	長	低 ~ 中
季前	改善影響運動表現的重要因素	6 ~ 7	長 ~ 中	中 ~ 高
季中	維持影響運動表現的重要因素	5 ~ 6 (訓練與比賽)	短(訓練) 比賽距離	低(訓練) 高(比賽)
季後 (動態休息)	比賽季節恢復	3 ~ 5	短	低



訓練計劃參考範例

日期	訓練內容
14/11(日)	1.慢跑800m+伸展操 2.100m×10趟(每趟跑加休息36秒)；共3組，組間休息8分鐘 3.慢跑400m+收操
15/11(一)	1.慢跑800m+伸展操 2.150m×5趟(24-27秒)；共2組，每趟休息3分鐘，組間休息8分鐘 3.慢跑400m+收操
16/11(二)	1.慢跑800m+伸展操 2.〔200m(36-39秒)+200m快走休息〕×6趟；共2組，組間休息10分鐘 3.慢跑400m+收操
17/11(三)	1.慢跑3000m+伸展操
18/11(四)	1.慢跑800m+伸展操 2.150m×3趟(24-27秒)，1組，每趟休息3分鐘 3.400m×3趟(72-80秒)，每趟休息5分鐘 3.慢跑400m+收操
19/11(五)	1.慢跑800m+伸展操 2.〔200m(36-39秒)+200m快走休息〕×6趟；共2組，組間休息10分鐘 3.慢跑400m+收操
20/11(六)	休息



日期	訓練內容
21/11(日)	1.慢跑800m+伸展操 2.100m×10趟(每趟跑加休息36秒)；共3組，組間休息6分鐘 3.慢跑400m+收操
22/11(一)	1.慢跑800m+伸展操 2.150m×5趟(24-27秒)；共2組，每趟休息3分鐘，組間休息8分鐘 3.慢跑400m+收操
23/11(二)	1.慢跑800m+伸展操 2.〔200m(32-36秒)+200m快走休息〕×6趟；共2組，組間休息10分鐘 3.慢跑400m+收操
24/11(三)	休息
25/11(四)	1.慢跑800m+伸展操 2.3.400m×3趟(72-80秒)，每趟休息5分鐘 3.慢跑400m+收操
26/11(五)	1.慢跑800m+伸展操 2.模擬測驗 3.慢跑400m+收操
27/11(六)	慢跑800m+伸展操
28/11(日)	旗開得勝 馬到成功



訓練注意事項(代結語)

- 訓練前要做充分的熱身運動
- 過度訓練易造成傷害應避免
- 練習過程中，要適時補充水分
- 在個人能夠承受範圍內，逐漸增加負荷
- 耐力練習內容較為單一，集體練習效果佳



謝謝聆聽 敬請指教

