



重量訓練的理論與實務

陸上競技運動技術學系一年級

黃柏勳

指導老師：陳光輝

大綱

- 前言
- 原則
- 作用與處方
- 動作介紹
- 結語
- 參考資料

前言

- 重量訓練其實有很多的根據，重量訓練該如何去執行必須注意的事項

重量訓練的原則

- 一、特殊性
- 二、超負荷
- 三、適應性
- 四、漸進性

特殊性

- 全身肌肉共 **639** 條，重量訓練並非針對全身肌肉來加以訓練，而是針對各運動技術的主要作用肌肉的部位來施以訓練。所以除了要正確訓練肌肉的肌群，還要使用適當的方法，因此要了解各項運動項目所需的肌群和特殊性，這樣一來從事重量訓練才會事半功倍

超負荷

- 肌肉必須抗拒高於平常負荷量以上訓練，應適當且不過度的情況下才成立。若想增強肌力，就是要不斷地利用接近最大負荷量來刺激肌肉，且不能過度超重，這樣逐步增加負荷的訓練，就是超負荷的原則。

適應性

- 在實施重量訓練後人體的肌肉及神經都會發生改變，當肌肉逐漸能適應重量時，舉起的重量也會覺得更容易，像古希臘角力選手米勒扛牛的故事，隨著小牛的重量每天逐漸增加，肌肉也會隨著小牛增加的重量而慢慢的適應，這樣的情況就是適應的原理。

漸進性

- 訓練的內容安排、訓練方法、訓練週期和訓練目標等，都是有計畫性、有系統並且做合理的安排，循序漸進，不斷的成長、進步，而漸進性的原理就是從簡單到複雜、從容易到困難。

循序漸進原則

循序漸進原則運作時應該先做大肌肉練習，然後再做小肌肉練習，以免引致小肌肉過早出現疲勞的現象。

重量訓練作用與處方

1. 1RM
2. 肌耐力
3. 最大力量
4. 快速力量

IRM

- 首先需要先知道什麼是 IRM，指一位選手能一次舉起的最大力量，這 RM 就是代表重量訓練的強度，也就是說做重量訓練時人體所能負荷重量的百分比（葉憲清，2003）

肌耐力

- 定義:
改善肌肉內的能量流動和維持長時間高力量衝刺的功能
- 處方:
40~70%的強度 20下 3~5循環 60s~90s

最大力量

- 定義:

是指在最大隨意收縮時，神經肌系統能夠展現的最大力量。此由運動員一次嘗試所舉起的最大負荷

- 處方:

**100%的強度 1-2次 3-5循環 休息
30s~3min**

快速力量

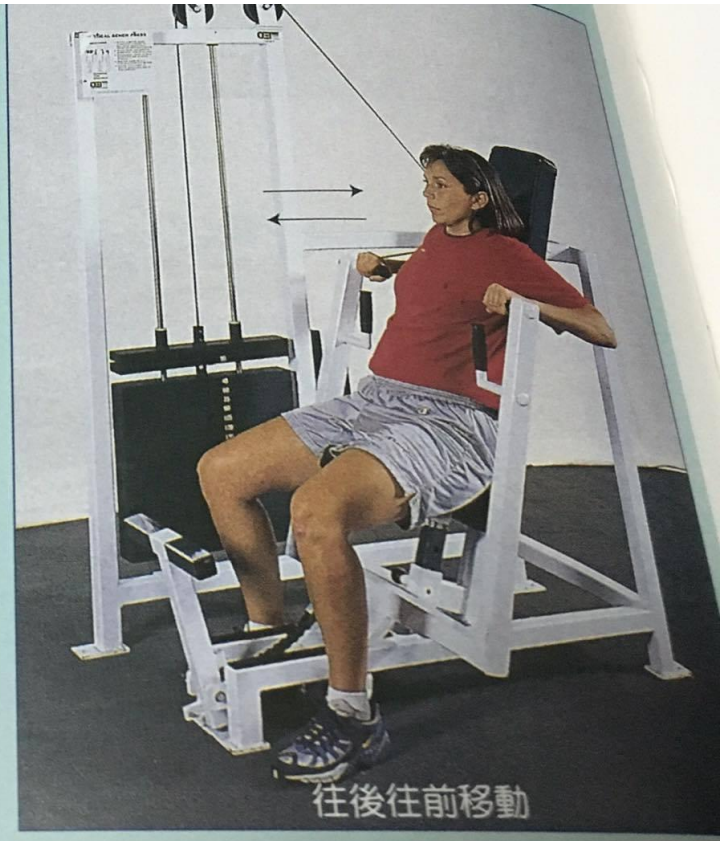
- 定義:
以最快的速度在最短時間內行進。
- 處方:
35~50%的強度 7~8下 5循環 休息90s~3min

器材、動作介紹



坐姿胸部推舉

- 主要用到的肌群
- 胸大肌



水平仰臥推舉

- 主要用到的肌群
- 胸大肌



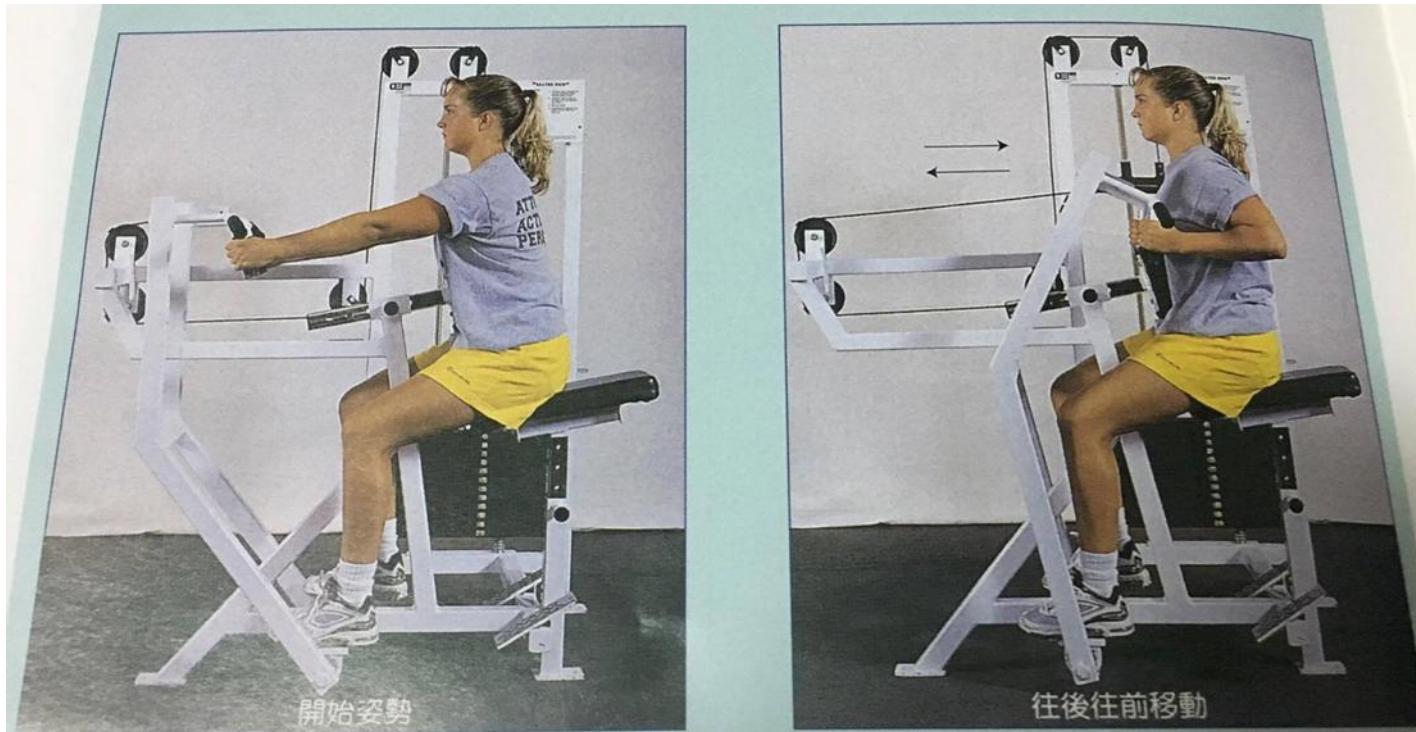
滑輪下拉

- 主要動用肌群
- 闊背肌、大圓肌、中斜方肌、菱形肌



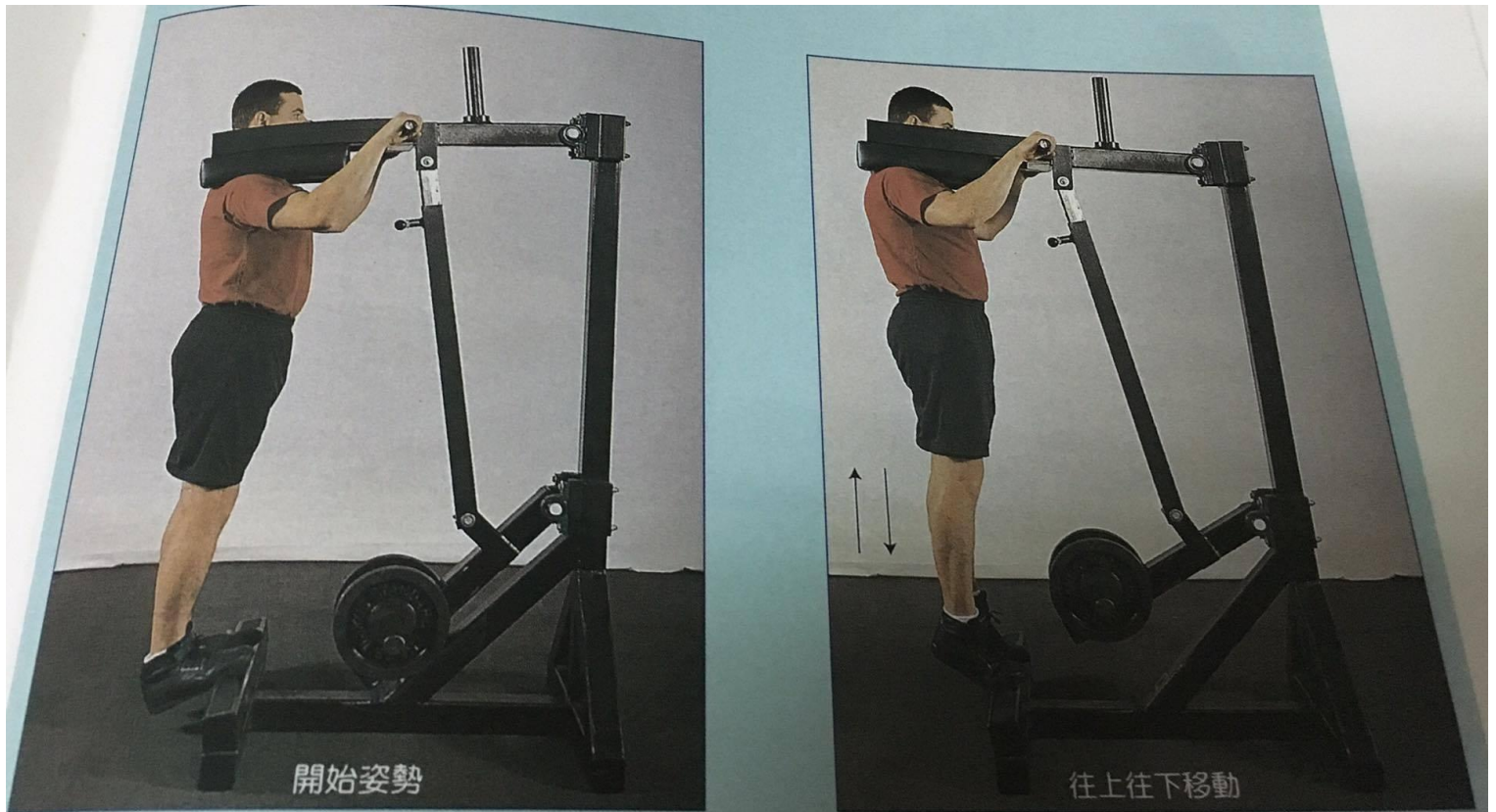
坐姿划船

- 主要動用肌群
- 闊背肌、大圓肌、中斜方肌、菱形肌



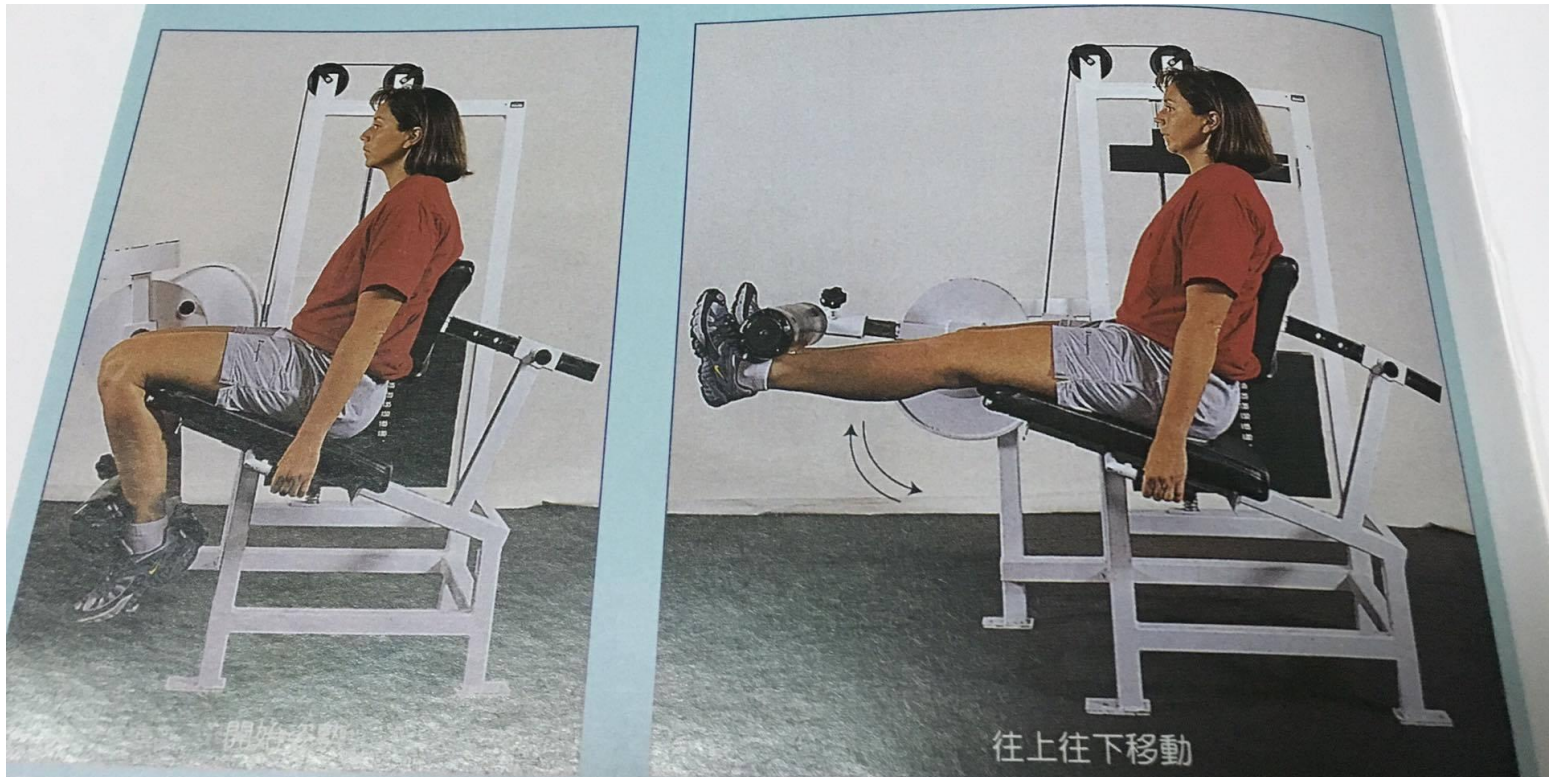
站力舉踵

- 主要動用肌群
- 比目魚肌、腓腸肌



腿(膝)部伸展

- 主要動用的肌群
- 骨外側肌、股四頭肌、股內側肌、股直肌



結語

- 透過上述可知道，肌耐力與最大力量對於體操選手而言是相當重要的。
- 但是體操要練的動作如此的多，因此在專項訓練時如何依照準備期、專項期還有比賽期，來分配體能訓練的量，這是我們必須要思考的問題。
- 最後，上述部份皆是從人體生理機轉去做探討，實際在訓練應用上，“教練”才是最了解選手身體狀況以及訓練的人，因此選手必須聽從教練的指示，與教練互相配合，才能達到最佳的訓練效果！

參考資料

- 水大衛、黃榮松 (1999) : 重量訓練的理論與實際。台北市：適印企業有限公司。
- 蔚順華 (2000) : 肌肉適能。運動訓練法，223-237頁。
- Bomp, Dr. (2001).運動訓練法(林正常、蔡崇濱、劉立宇、林政東、吳忠芳)。臺北市：藝軒。(原著於1999年初版)。
- 林正常 (1986) : 運動科學與訓練。台北市：健行文化出版事業公司。
- 許樹淵 (2001) : 運動訓練智略。台北市：師大書苑有限公司。
- 葉憲清 (2003) : 運動訓練法。台北市：師大書苑有限公司

- END
- 謝謝聆聽