

# 疲勞與過度訓練

姓名:黃彙勤

就讀:國立體育大學

專長:韻律體操

指導老師:陳光輝

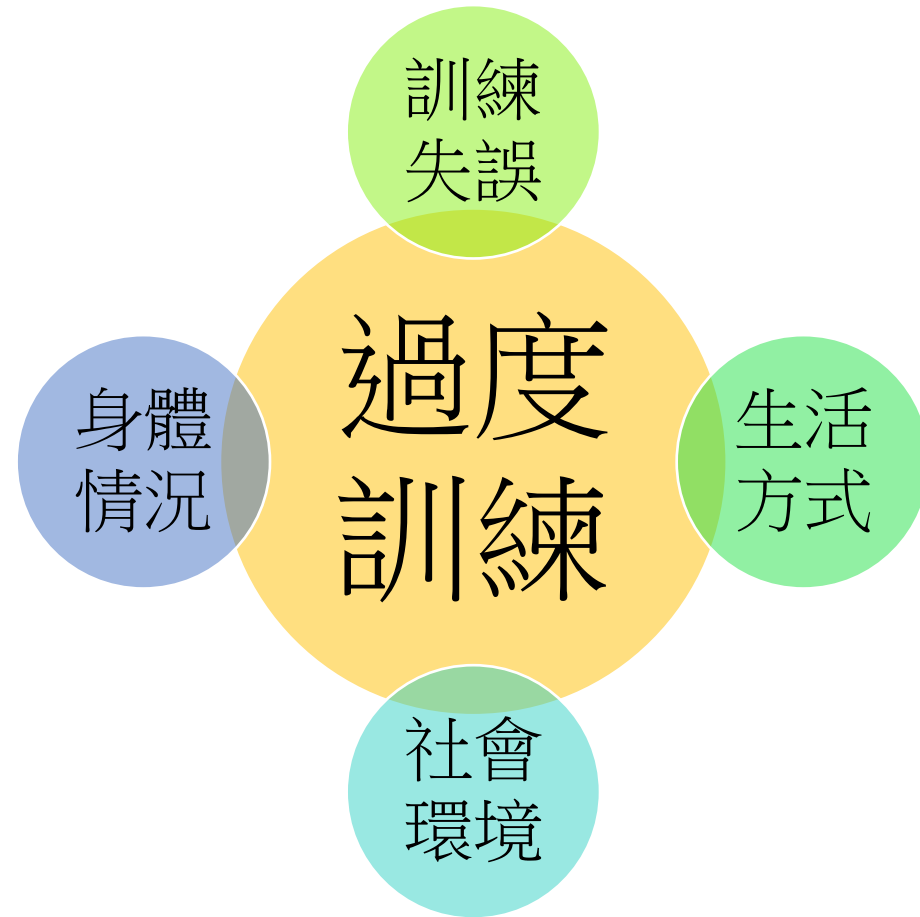
# 大綱

- 過度訓練的原因
- 徵狀
- 如何治療
- 怎麼預防與結語

- 出現疲勞痠痛是正常現象，通常會在12~24小時後逐漸消失
- 疲勞未達到超量補償，則形成過度訓練



# 造成過度訓練的原因



# 訓練上的失誤

- 忽視訓練後恢復的重要
- 訓練的要求超過了運動員能力所及
- 長時間停止訓練後突然增加訓練量
- 大強度、大運動量的刺激

# 運動員的生活方式

- 經常睡眠不足
- 生活設備差
- 生活不規律
- 吸煙、酗酒、喝過量的咖啡
- 食欲不佳
- 過度興奮或焦慮不安
- 與朋友爭吵

# 社會環境

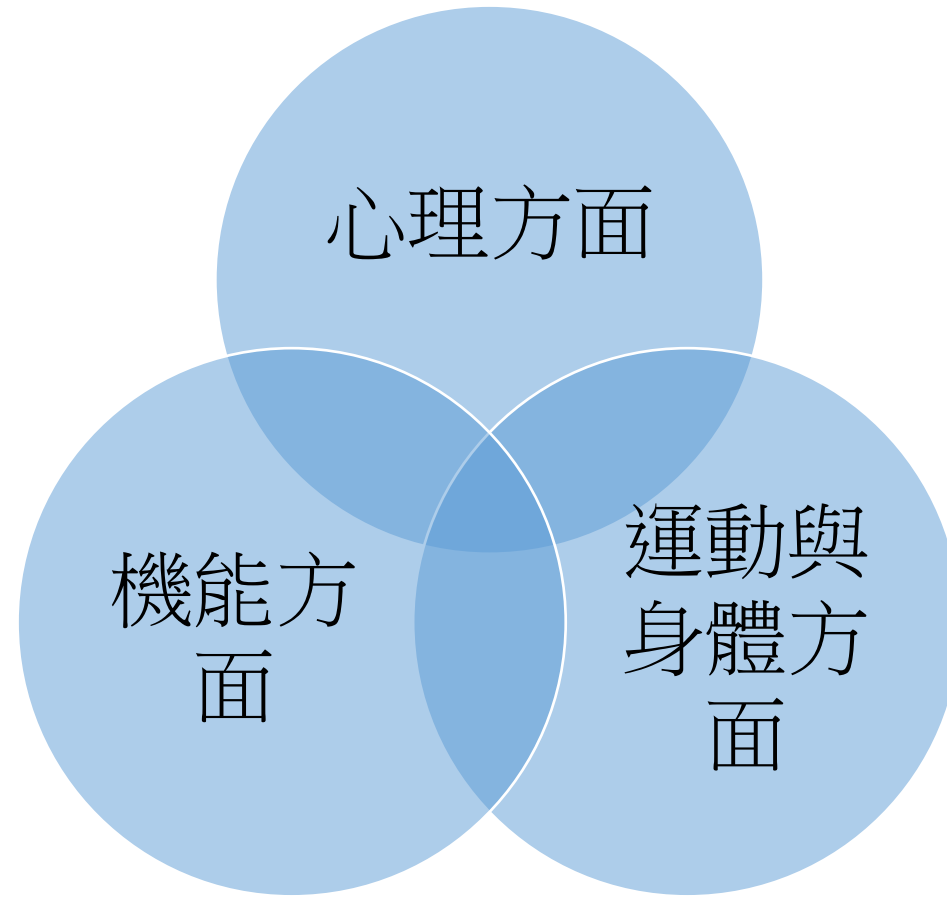
- 工作課業壓力過大
- 過分的感情活動(夜店)
- 家人的不支持
- 承擔過多責任
- 遭受來自家庭、朋友等的挫折
- 工作不順

# 身體狀況

- 患有嚴重的疾病
- 噁心嘔吐
- 腹痛
- 其他



# 過度訓練的徵狀



# 心理方面



# 運動與身體方面



# 機能方面



# 治療的分別

- 第一種是由於訓練中過分強調了大強度刺激，引至運動員的情緒過於興奮或過於緊張

因訓練**強度**過大而引致的過度訓練（克服興奮過程）

- 第二種則是由於訓練量過大的後果，導致運動員的抑制過程加強

因訓練**量**過大而導致的過度訓練（克服抑制過程）

# 如何治療(飲食)

(興奮)

- 多食鹼性食物 (牛奶、水果、新鮮蔬菜等)
- 避免刺激性食物(咖啡)
- 可多增加維生素a、b、c的攝取

(抑制)

- 有助於酸化的食物(乳酪、肉類、蛋糕、雞蛋等)
- 多攝取維生素b及c

# 治療法2(物理療法)

## (興奮)

- 戶外游泳(放鬆的運動)
- 在攝氏35至37度的溫水中沐浴15-20分鐘（不宜采用桑拿浴）
- 清晨用冷水淋浴及用毛巾輕輕擦身
- 按摩
- 輕鬆而有節奏的活動

## (抑制)

- 交替使用冷熱水淋浴
- 適宜溫度的桑拿浴
- 用力按摩
- 積極性運動

\*桑拿浴:烤箱、蒸氣

# 怎麼預防與結語



- 遵守各運動訓練原則，了解自己身體狀況，或是透過寫日記了解內心想法，並且要安排好訓練與恢復的合理比例，有時候堅持很好但不是過度逞強，所以跟教練溝通討論自身狀況也是很重要的。



END~謝謝大家

# 資料與圖片參考來源

- [http://wumimainlds.blogspot.tw/2013/03/blog-post\\_3254.html](http://wumimainlds.blogspot.tw/2013/03/blog-post_3254.html)
- <http://www.don1don.com/archives/12224/%E9%81%8E%E5%BA%A6%E8%A8%93%E7%B7%B4%EF%BC%8C%E5%8F%AF%E8%83%BD%E5%87%BA%E7%8F%BE%E7%9A%84%E5%80%8B%E8%B7%A1%E8%B1%A1>
- [http://www.hksports.net/hkpe/sports\\_training/symptoms\\_prevention\\_overtraining.htm](http://www.hksports.net/hkpe/sports_training/symptoms_prevention_overtraining.htm)
- <http://leeyihugh.pixnet.net/blog/post/194398990-%E4%B8%80%E4%BC%91%E9%81%8B%E5%8B%95%E5%BF%83%E5%BE%97%E5%88%86%E4%BA%AB--%E6%95%99%E4%BD%A0%E9%81%8B%E5%8B%95%E5%89%8D%E5%A6%82%E4%BD%95%E6%9A%96%E8%BA%AB>
- <http://h.mit179.com/%E5%A4%B1%E7%9C%A0%E5%B0%91%E5%90%83%E5%AE%89%E7%9C%A0%E8%97%A5%EF%BC%817%E5%A4%A7%E6%96%B9%E6%B3%95%E5%8A%A9%E7%9D%A1%E7%9C%A0/>
- <http://blog.xuite.net/miraclesam/blog/205630687-%E3%80%90%E7%A5%9E%E7%A7%98%E6%9E%9C%E3%80%91%E7%99%BC%E7%8F%BE%E5%A5%87%E8%B9%9F%E7%9A%84%E6%B0%B4%E6%9E%9C>
- <http://cn.nytimes.com/health/20130814/c14stretch/zh-hant/>