

專項體能

學生:宋語涵

指導老師:陳光輝

系別:陸上系

目錄

- 何謂體能
- 為何要訓練體能
- 體能的分類
- 網球的專項體能

何謂體能？

體能是指身體具備某種程度的能力，足以安全而有效地應付日常生活中身體所承受的衝擊和負荷，免於過度疲勞，並有體力享受休閒及娛樂活動的能力。

為何要訓練體能？

體能訓練，是提高運動能力、提升運動成績、並避免運動傷害的重要步驟。

體能的分類

一般來說，體能可以分成兩類，一類是與健康有關的「健康體能」，另一類是與運動技巧有關的「運動體能」。

一般體能-健康體能

健康體能是與健康有密切關係的 心肺血管及肌肉組織的功能，促進健康體能可提供保護身體避免因坐式生活型態所引起的慢性疾病，如心臟病、腦中風、高血壓及糖尿病等。

指身體脂肪所佔的百分比。

身體組成

指肌群在非最大阻力負荷下收縮的持續時間或重複的次數。

心肺耐力

肌力
肌耐力

指人體在某一特定運動強度下持續活動的能力。

柔軟度

指關節的活動範圍以及關節周圍的韌帶和肌肉的延展能力。

運動體能-競技體能

每一項運動項目的選手，有他們特殊的運動體能，這些專項運動體能，融入了技術中，也包括健康體能的五項要素之外，敏捷性、協調性、平衡感、速度、反應時間及瞬發力等要素，與運動能力表現的關係較為密切。

身體快速改變身體位置和方向的能力和效率

敏捷性

身體統合神經肌肉系統以產生正確、和諧優雅的活動能力

協調性

身體對刺激的反應能力

反應時間

身體在最短時間內移動的快慢能力

速度

爆發力

身體在最短的時間內產生力的能力

平衡性

身體維持平衡的能力

網球的專項體能

- 耐力訓練
- 重量訓練
- 速度訓練
- 柔軟性訓練
- 循環訓練

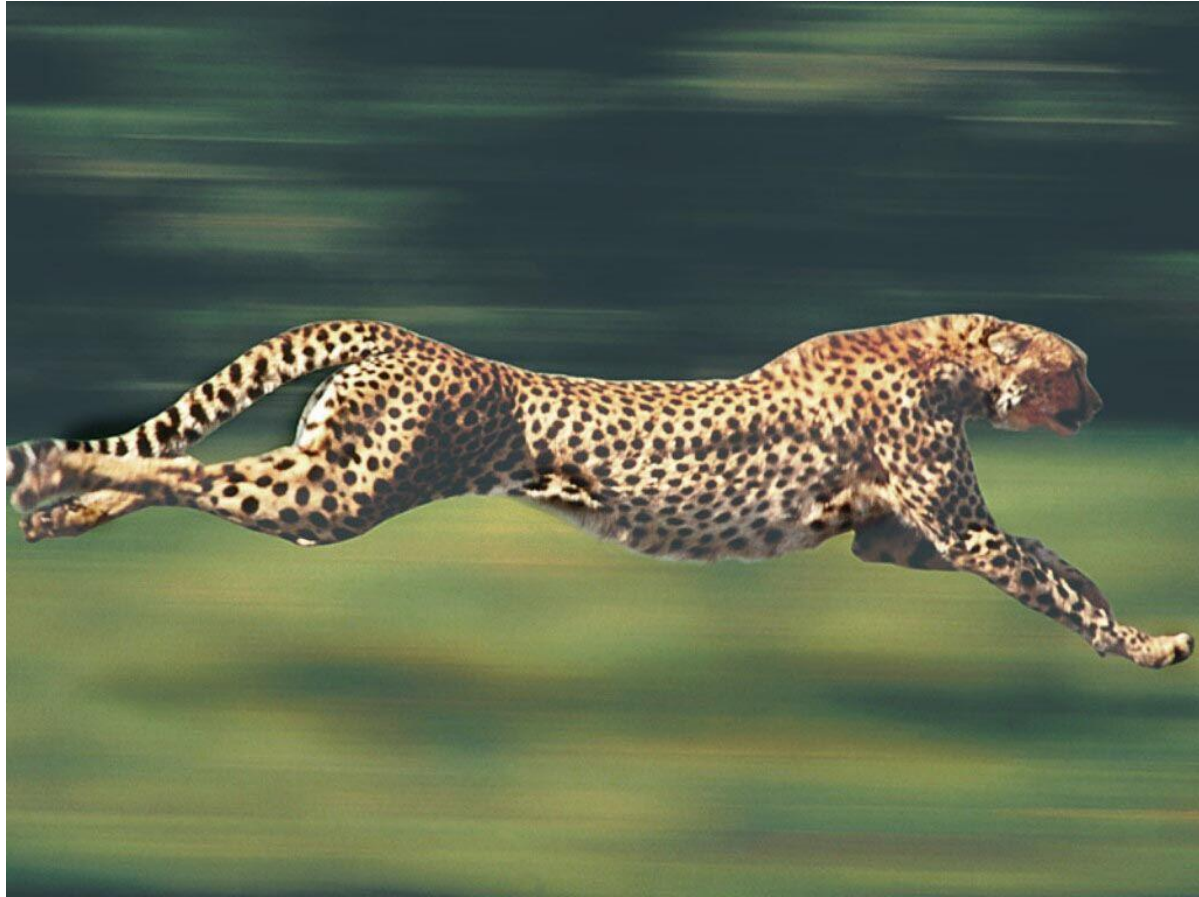
耐力訓練



重量訓練



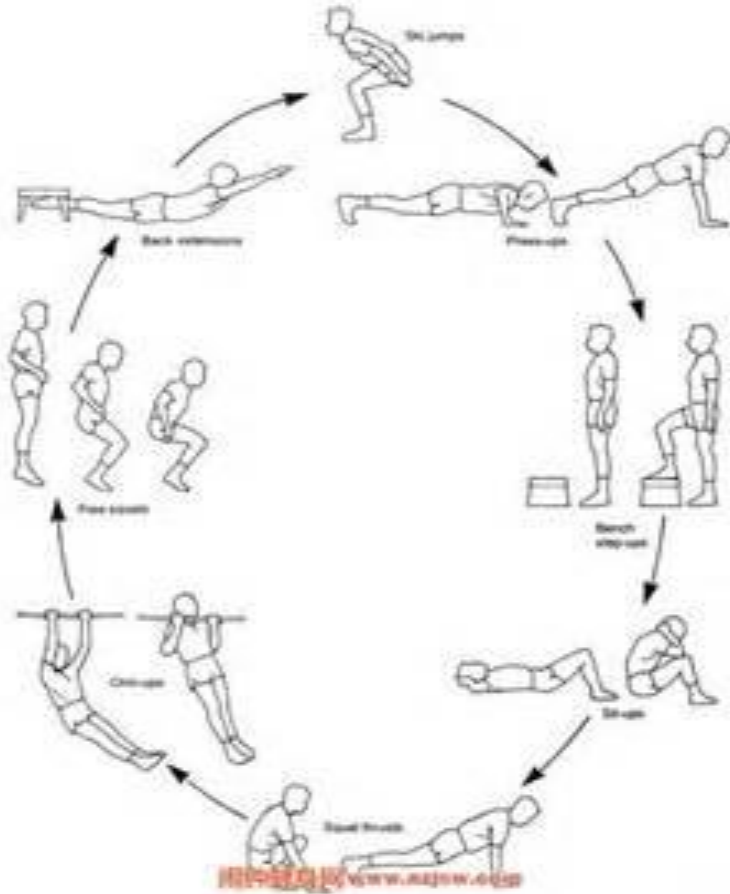
速度訓練



柔軟性訓練



循環訓練



The End

Thank you very much