

# 如何規劃運動訓練及比賽前、中、後的飲食

1

國立體育大學陸上系二年級

報告人:黃詩穎

指導老師陳光輝

# 大綱

- 如何規畫訓練
- 比賽前、中、後的飲食

# 如何規劃運動訓練

1. 年度訓練計畫
2. 階段訓練計畫



# 年度訓練計畫

- 確定年度應達到的訓練水準、競技能力和成績指標。同時按照本年度重要比賽的日期來安排各階段週期訓練內容和負荷
- 包含訓練計畫類別、訓練量及訓練強度



# 年度訓練可分為

1. 鍛鍊期
2. 競賽期
3. 過渡期



# 鍛鍊期

- 基本身體素質——力量
- 時間的長短
- 如時間越短 相反的



單週計畫	5~7個月
雙週計畫	4~4.5個月
多週計畫	3~3.5個月

- 鍛鍊期時間少於3個月 不合理

# 競賽期

- 取得週期最高的訓練水準，同時盡力保持
- 在心理訓練中，使運動員對具體的比賽有充分的精神及心理準備
- 針對性、模擬性的比賽練習  
可以把專項的比賽、測驗、檢查交叉進行  
可在每週或兩週安排1~2天



# 過渡期



- 暫時性舒緩情緒及心靈上的調節
- 對過去的整個訓練工作進行分析和檢討，並排新的訓練週期計畫，同時應用來檢討改進運動員在技術與體能方面
- 過渡期內的一切基本練習都應具有活動性休息的性質，這樣一方面給運動員「減輕負擔」，另一方面能保持一定的訓練水準



# 階段訓練計畫

1. 導入階段週期
2. 基礎階段週期
3. 檢查性訓練階段週期
4. 賽前階段週期
5. 比賽階段週期
6. 恢復性訓練階段週期



# 導入階段週期

- 也可以反復連續安排，但後一個階段週期的負荷應比前一個階段週期**大些**。反復連續安排可根據運動員的**適應能力**；**運動專項**
- 如訓練的性質或被迫中斷訓練（生病、受傷）等情況來考慮



# 基礎階段週期

- 正常性訓練小週期
- ↓
- 正常性訓練小週期
- ↓
- 衝擊性小週期(高負荷)
- ↓
- 正常性訓練小週期
- ↓
- 衝擊性小週期
- ↓
- 恢復性小週期



# 檢查性訓練階段週期

- 測驗的目的是為了檢查訓練、正式比賽
- 強化專項的各種能力
- 負荷總水準表現更穩定
- 慢性的疲勞症狀 稍微調整



# 賽前階段週期

- 這階段週期的目的是為比賽做直接準備，盡可能制定與面臨比賽相似的一系列模式，所設定目標是適應即將舉行的比賽環境和條件，建立能使運動員充分反映最大能力的各種條件



# 比賽階段週期

- 根據比賽的數量和次序可有較大的變化
- 可用一個導入性小週期與一個比賽性小週期和一個恢復性週期來組成



# 恢復性訓練階段週期

- 增加恢復性小週期

- 恢復性小週期



- 正常性小週期



- 正常性小週期



- 恢復性小週期



# 比賽前、中、後的飲食





# 比賽前、中、後的飲食

- 比賽前三天可以將飲食中碳水化合物的比率增加，同時減少脂肪與蛋白質攝取，好的碳水化合物應選擇未過度加工的複合碳水化合物
- 複合碳水化合物能維持血糖穩定，讓身體將攝取的能量有效地轉換為肝醣儲存
- 平時怎麼吃，賽前就該怎麼吃



# 比賽前、中、後的飲食

- 賽前一天以好消化的碳水化合物為主，搭配適量的蛋白質、蔬果與脂肪，晚上不要吃太刺激或會讓精神亢奮的食物，也要避免容易讓腸胃脹氣的食物
- 讓身體保持神清氣爽，有個好眠。



# 比賽前飲食

- 比賽當天一定要吃早餐
- 在比賽前2-3小時吃完早餐，讓身體有充分的時間消化
- 比賽前1小時**進食小量碳水化合物**



# 比賽間飲食

- 體操運動員在比賽和訓練時需要補充一些能量
- 每隔15-20分鐘，飲用115-235毫升的運動飲品。避免一次過飲用太多，這可能會增加負擔。



# 比賽後飲食



- 15-30分鐘內是身體啟動恢復機制的黃金時刻，此時缺乏肝醣的身體正渴望你盡速補充高碳水化合物搭配適量蛋白質的餐點
- 讓身體將攝入的營養用以修補身體，促進恢復，減輕疲勞；如果此時沒有盡快補充養分，**身體在缺乏能量的狀況下，會消耗肌肉蛋白質來進行修補**，對身體反而是一種**傷害**。



# 資料來源

- <http://tw.running.biji.co/index.php?q=news&act=info&id=2475&subtitle=%E8%B3%BD%E5%89%8D%E8%81%B0%E6%98%8E%E5%90%83%20%E9%A3%B2%E9%A3%9F%E5%B0%8F%E7%A7%98%E8%A8%A3>
- <http://sportnutrition.sport.gov.mo/zh/show/gymnastics>
- 運動訓練概論———翁志成

END

謝謝大家

