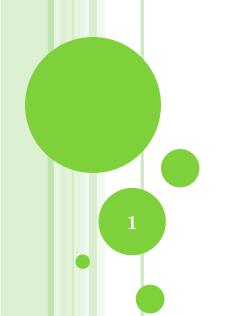
### 如何規劃運動訓練及比賽前、中、後的飲食



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

- 如何規劃訓練
- 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

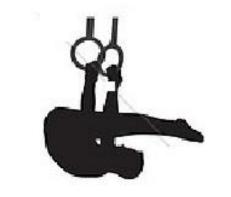


#### 競賽期

- 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

- 也可以反複連續安排,但後一個階段週期的負荷應 比前一個階段週期大些。反複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%8
  D%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
- <a href="http://sportnutrition.sport.gov.mo/zh/show/gymna">http://sportnutrition.sport.gov.mo/zh/show/gymna</a> stics
- 運動訓練慨論———翁志成

# END 謝謝大家

