

# 肌力訓練與肌耐力訓練計畫之安排

報告人: 吳伊庭

目前就讀: 國立體育大學陸上系一年級

指導老師: 陳光輝

# 大綱

- ▶ 何謂的力量和耐力?
- ▶ 如何分辨肌力與肌耐力之差別
- ▶ 肌力之定義
- ▶ 肌耐力之定義
- ▶ 我為什麼要練肌肉?
- ▶ 肌力與肌耐力訓練
- ▶ 訓練原則的定義
- ▶ 影響肌力因素
- ▶ 肌力與肌耐力訓練注意事項

# 定義

- ▶ 肌力和肌耐力訓練原則與實施方法增進肌肉適能最佳的途徑是從事肌力訓練，也就是一般大家熟知的重量訓練。



何謂的力量和耐力？

# 如何分辨之差別

肌力

肌耐力

# 肌力之定義

- ▶ 訓練的必要性

- ▶ 基本訓練原則

# 肌耐力之定義

➤ 種類

➤ 運動訓練處方



**我為什麼要練肌肉?**

**教授告訴你肌力訓練的好處**



# 肌力與肌耐力訓練

- ▶ 等長訓練
- ▶ 等張訓練
- ▶ 負荷強度（重量）
- ▶ 反覆次數與回合數
- ▶ 頻率

# 訓練原則的定義

- 超負荷
- 漸進負荷
- 訓練部位及順序

# 影響肌力因素

- ▶ 肌肉長度
- ▶ 力量的力學作用
- ▶ 肌肉大小
- ▶ 肌肉的可訓練性
- ▶ 訓練減輕或訓練停止
- ▶ 交叉訓練效果
- ▶ 季節和紫外線幅射
- ▶ 性別
- ▶ 年齡
- ▶ 儲備力量
- ▶ 膳食補給
- ▶ 體型

# 肌力與肌耐力訓練注意事項

- 循環項目
- 個別差異
- 輪流交替
- 掌握訓練