

結束訓練前的肌力訓練

報告者:李智凱

國立體育大學陸上系一年級

指導老師:陳光輝

目錄

- 準備期
- 比賽期
- 恢復期

準備期

- 主要建立下一個訓練周期負荷的能力
 - 各項目的體能
 - 基本體能

吊環力量





腹肌



背肌



比賽期

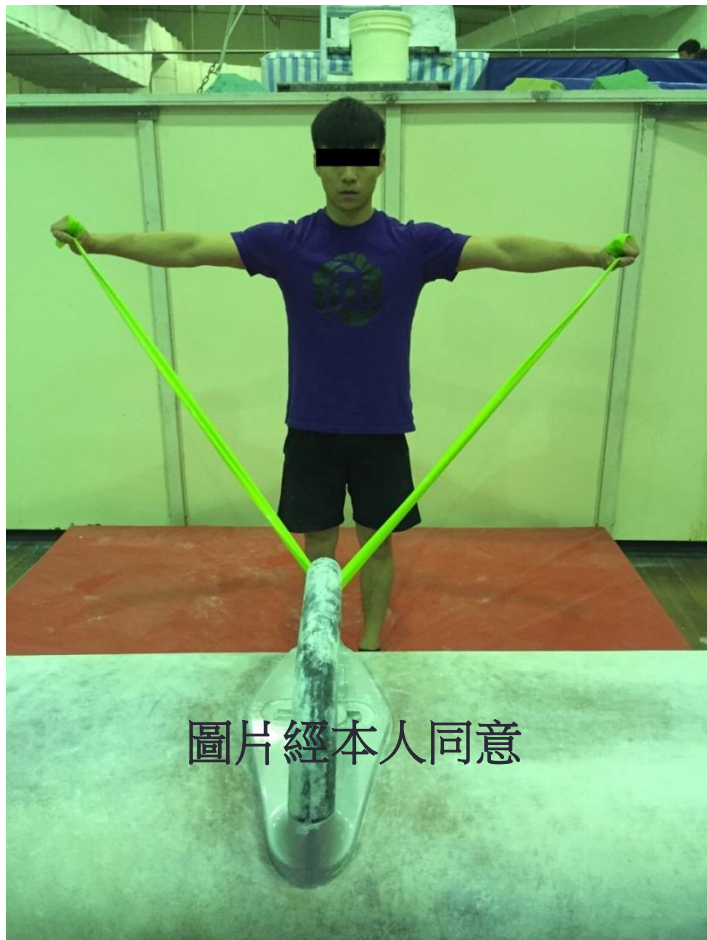
- 目的是將運動員的競技能力調整到最高點
 - 以維持體能為主



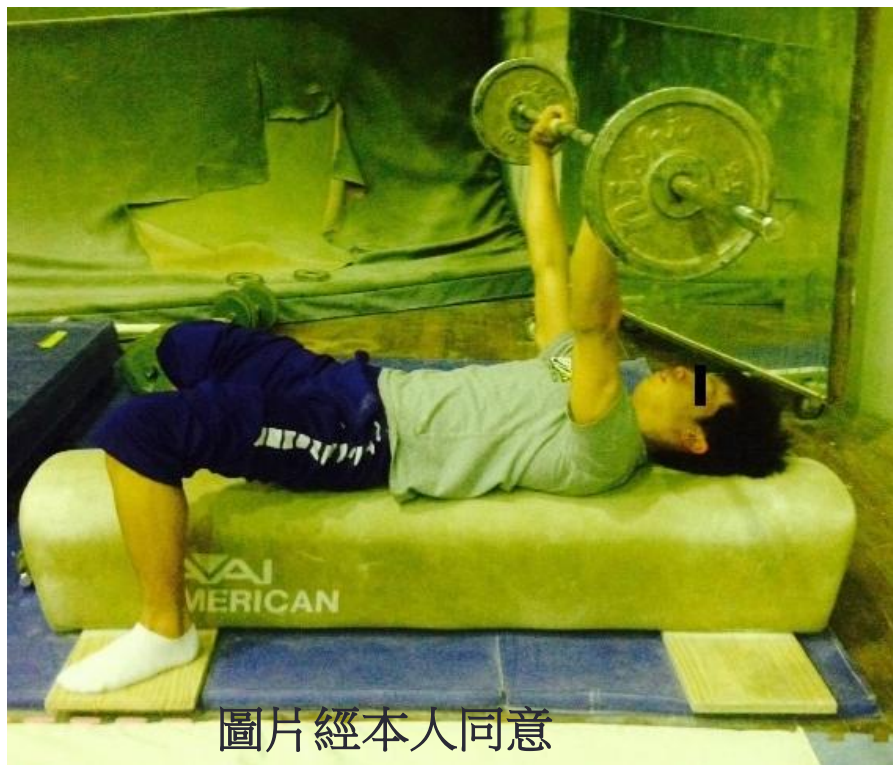
彈力繩的小肌力

- 彈力繩





- 啞鈴 槓鈴



圖片經本人同意



圖片經本人同意

恢復期

- 主要避免耐力能力下降太快
 - 加強基礎肌力體能
 - 重量訓練
 - 跑步 游泳

胸大肌



腿(膝)部伸展-股四頭肌



圖片經本人同意



圖片經本人同意

俯臥捲腿-腿後肌



肩上推-前三角肌、中三角肌



站立提踵-比目魚肌、腓腸肌



坐姿划船-闊背肌、大圓肌、中斜方肌、 菱形肌



坐姿推舉



圖片經本人同意

圖片經本人同意

結論與建議

- 肌力訓練搭配個時期所需，需要訓練的內容不一樣，
 - 內容也因人而異。
- 專項訓練後若身體狀況呈現過度疲勞時，不建議從是肌力訓練，否則容易照成受傷。
- 從是重量訓練，因注意動作要求標準，重量適宜。
 - 有良好的肌力，也是一種保護。

參考文獻

- 訓練學
- 作者:張嘉澤
- 發行單位:台灣運動能力診斷協會