


如何準備比賽？

A person is shown in a horizontal position, suspended by their arms from a rope climbing apparatus. They are wearing a dark t-shirt and shorts. The background is a light-colored, possibly white, wall or ceiling structure with various pipes and cables.

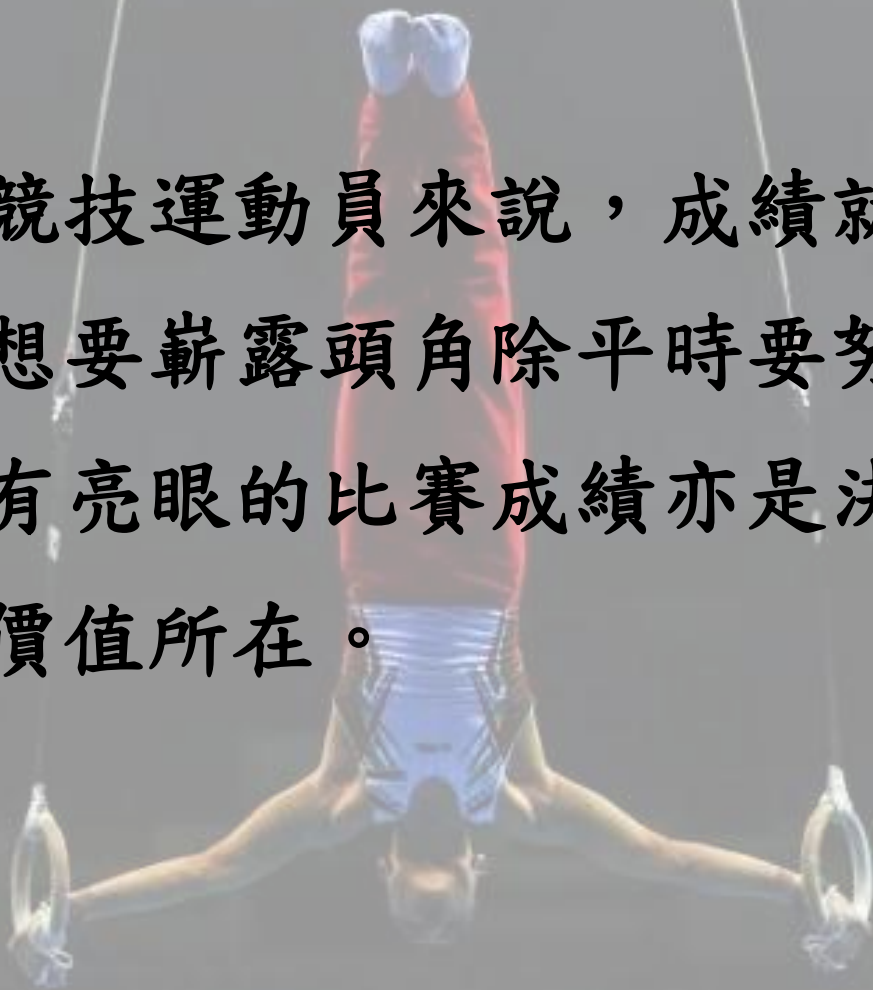
報告者：林家恩


班級：陸上系三年級

指導教練：陳光輝

準備比賽的重要性

對一個競技運動員來說，成績就代表著一切，想要嶄露頭角除平時要努力訓練外，擁有亮眼的比賽成績亦是決定著運動員的價值所在。



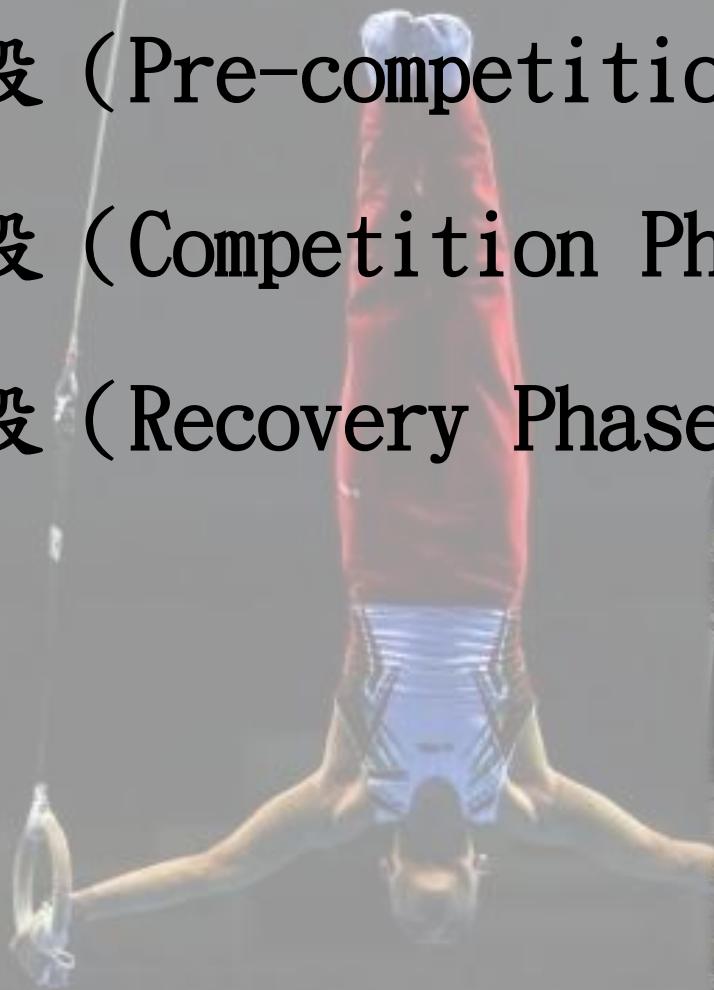
- 
- A gymnast in a red leotard and white shorts is performing a handstand on a pommel horse. The gymnast is upside down, with their arms extended horizontally to hold the rings. The background is a dimly lit gymnasium with several bright spotlights. The text is overlaid on the center of the image.
- 訓練的準備
 - 飲食的準備
 - 身心的準備

★訓練的準備



把全年訓練週期劃分為三個主要階段：

- 準備階段 (Pre-competition Phase)
- 比賽階段 (Competition Phase)
- 休整階段 (Recovery Phase)



A gymnast in a red leotard and blue harness is performing a handstand on a blue beam. The background is a gymnasium with several bright spotlights. The text is overlaid on the left side of the image.

- 準備階段

- 強調訓練量難度可稍低一些

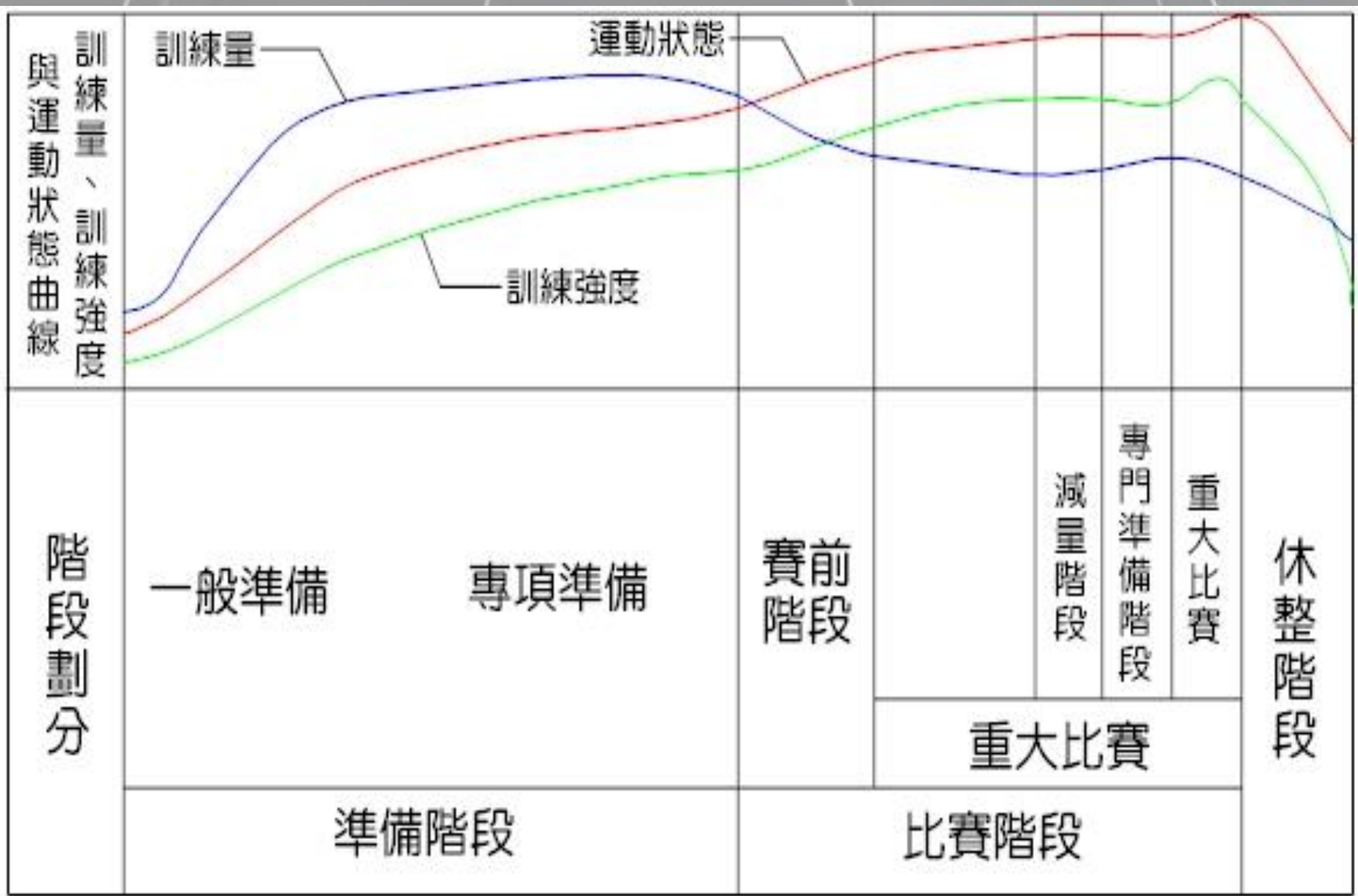
- 比賽階段

- 初期: 強調訓練量同準備階段

- 後期: 強調訓練強度或質，但求貴精不貴多

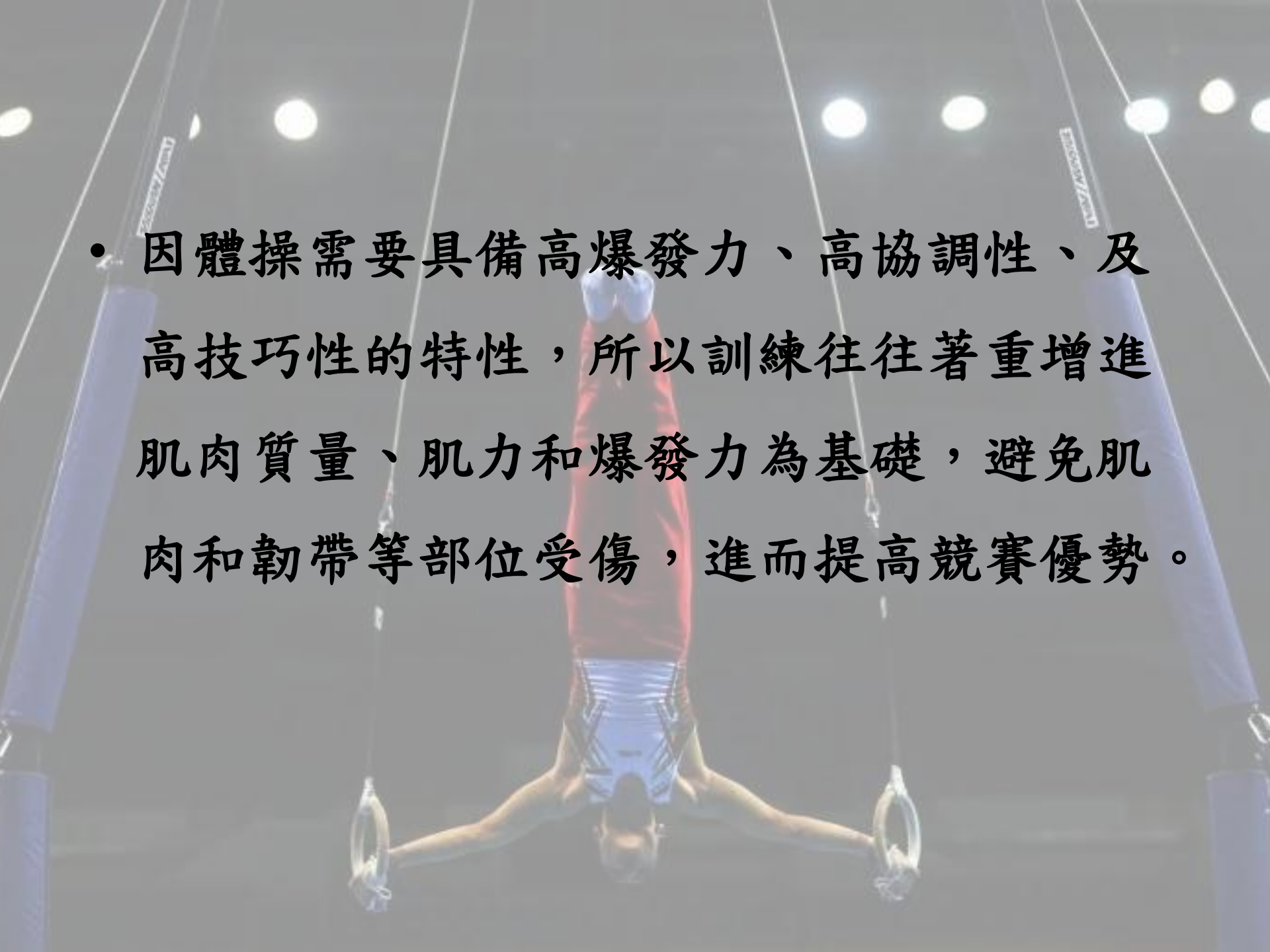
- 休整階段

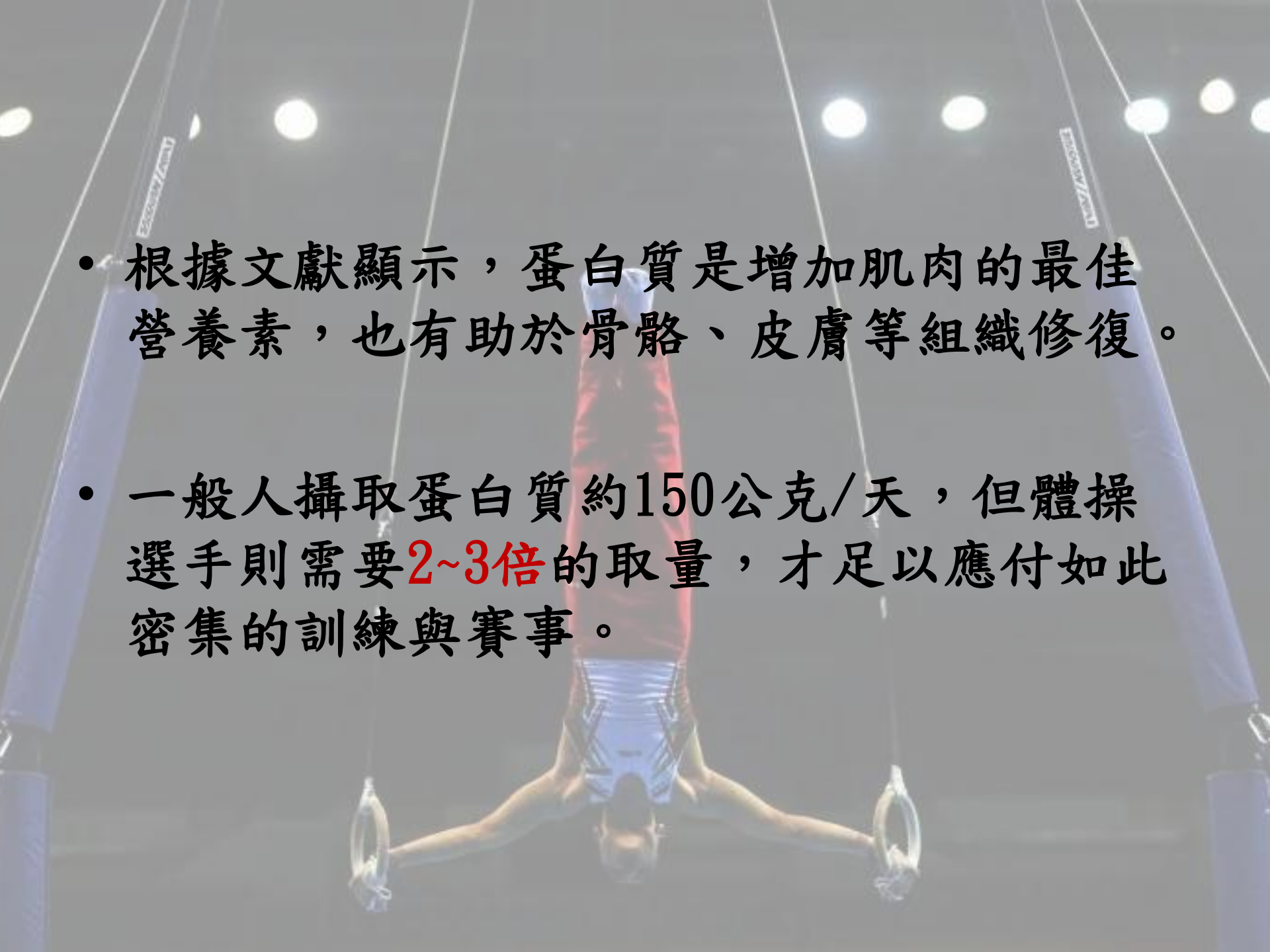
- 適宜作少量的訓練，讓機體得到充分的恢復。



★飲食的準備



- 
- A gymnast in a red leotard and white shorts is performing a handstand on a pommel horse. The gymnast is upside down, with their feet together and arms extended horizontally to the sides, gripping the white rings. The background shows a gymnasium with blue padding on the pommel horse's frame and several bright spotlights on the ceiling.
- 因體操需要具備高爆發力、高協調性、及高技巧性的特性，所以訓練往往著重增進肌肉質量、肌力和爆發力為基礎，避免肌肉和韌帶等部位受傷，進而提高競賽優勢。

- 
- A gymnast in a red long-sleeved shirt and blue shorts is performing a handstand on a pommel horse. The gymnast is upside down, with their arms extended horizontally to the sides, gripping the white rings of the pommel horse. The background is a dimly lit gymnasium with several bright spotlights visible on the ceiling. The text is overlaid on the image in a semi-transparent black box.
- 根據文獻顯示，蛋白質是增加肌肉的最佳營養素，也有助於骨骼、皮膚等組織修復。
 - 一般人攝取蛋白質約150公克/天，但體操選手則需要**2~3倍**的取量，才足以應付如此密集的訓練與賽事。

比賽前飲食：

- 早餐、中餐、早午餐間的加餐（視情況）
- 賽前3~4小時的最後一餐應選高碳水化合物、蛋白質和低脂肪的食物。



比賽前飲食：

- 賽前1小時再補充一些**高碳水化合物**的食物，如香蕉、果汁（稀釋與水1：3）或低滲透壓的運動飲料（因其低滲透壓的特性可儲備較多糖元）等。



比賽中飲食：

- 在中場休息時應補充新鮮水果、等滲透壓運動飲料，運動飲料在下半場的暫停、替補休息時間，應要持續補充至比賽終了。

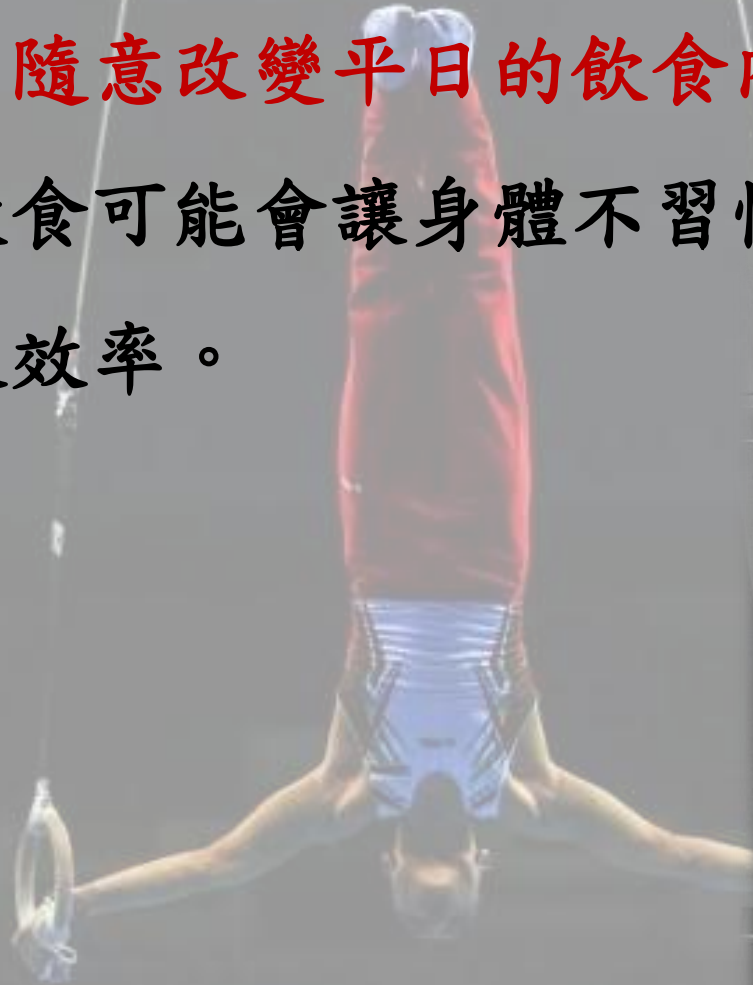


比賽後飲食：

- 賽後30分鐘內，因身體肝醣、脂肪、蛋白質都處大量消耗狀態，故吸收營養的效率甚至較平時高出50%。
- 補充高升糖指數的食品，像是巧克力牛奶、地瓜、含糖豆漿、調味優格等。


飲食注意事項-1

- 比賽時**不隨意改變平日的飲食內容**，突然的改變賽前飲食可能會讓身體不習慣，而影響到食物的吸收效率。

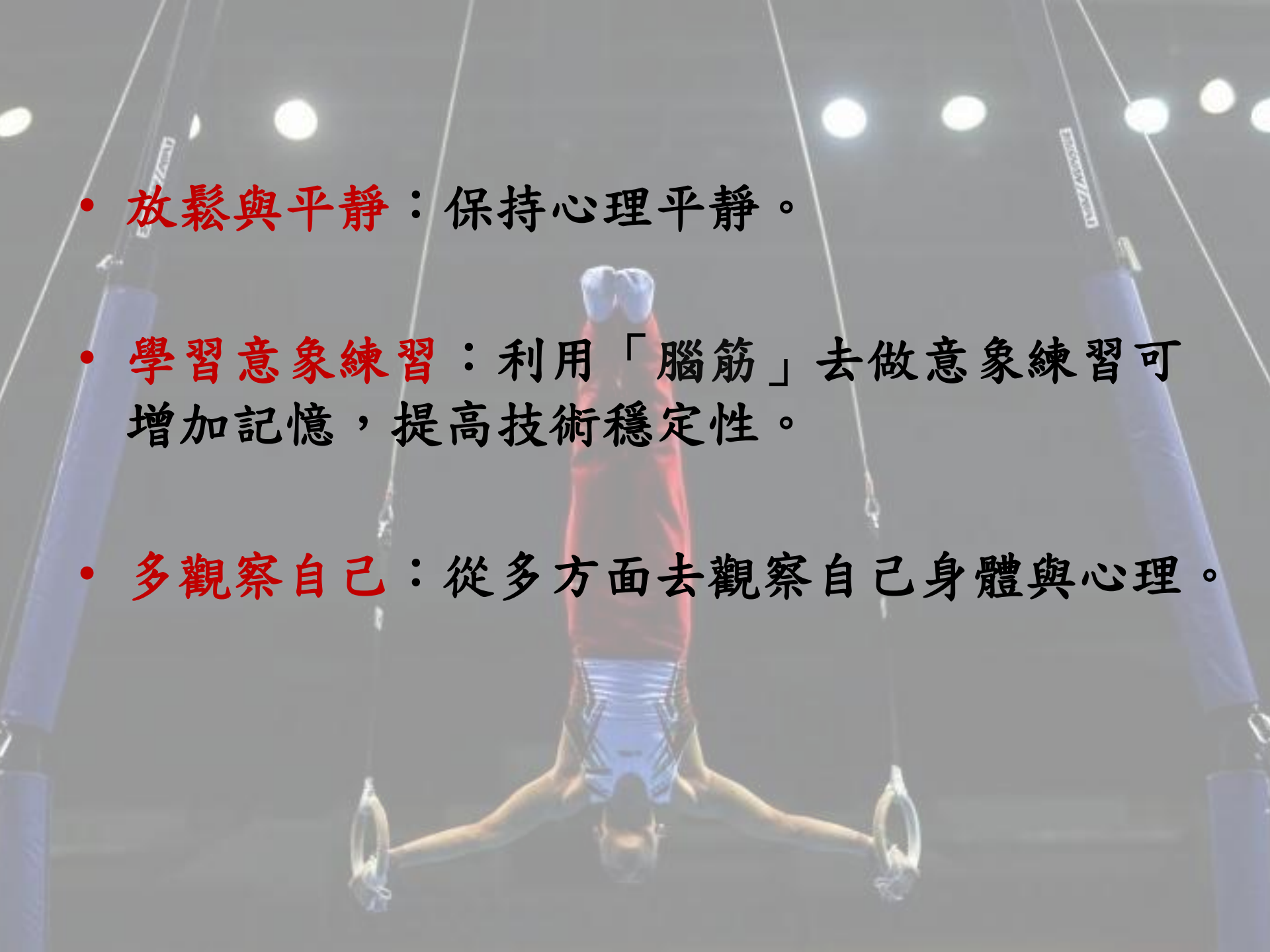


飲食注意事項-2

- 比賽前、中、後的飲食絕大部份都是在補充**碳水化合物**，因體操運動屬大量間歇性的運動，唯有充足的肝醣和肌糖元儲備才能延續運動能力創造佳績。

A gymnast in a red leotard and white shorts is performing a handstand on a high bar. The gymnast is upside down, with their feet together and arms extended horizontally to hold the rings. The background shows a gymnasium with blue padded beams and several bright spotlights.

★身心的準備

- 
- **放鬆與平靜**：保持心理平靜。
 - **學習意象練習**：利用「**腦筋**」去做意象練習可增加記憶，提高技術穩定性。
 - **多觀察自己**：從多方面去觀察自己身體與心理。

- **專注練習**

- **熟練正面事物**：讓自己保持在自信生活當中。

- **懂得過濾組織**：理性面對雜事困擾。

- **充足睡眠**：建議每天至少睡足7小時。



- **穿著體操服參與訓練**：提醒即將的比賽是正式的，是要對過去的努力做檢驗的。
- **觀賞練習影片**：可提高自己對於賽前要求的，並讓心理面向予以強化。



資料來源

- http://www.hksports.net/hkpe/running/principles_methods/principle_periodization.htm
- <http://www.roundballcity.com/blogs/50364891/archive/2006/11/09/44235.aspx>
- <http://ivan1119.pixnet.net/blog/post/19114117-%E7%B1%83%E7%90%83%E9%81%8B%E5%8B%95%E5%93%A1%E7%9A%84%E8%B3%BD%E5%89%8D%E3%80%81%E8%B3%BD%E4%B8%AD%E5%92%8C%E8%B3%BD%E5%BE%8C%E9%A3%B2%E9%A3%9F>
- <http://tw.running.biji.co/index.php?q=news&act=info&id=3630>

The End

