



如何提升體操隊員的知能

報告者:黃凱威

陸上競技學系三年級

指導教授:陳光輝教授

大綱

- 一.甚麼是知能
- 二.體操隊員所需知能
- 三.營養補充相關知識
- 四.收集體操相關資料
- 五.社交能力



一.什麼是知能?

二.體操隊員所需知能

1. 生理與訓練學
2. 營養補充相關知識
3. 收集體操相關資料
4. 社交能力

I.生理與訓練學的專業知識

- 解剖學
- 運動生理學
- 運動訓練法
- 肌力與體能訓練
- 運動心理學
- 運動傷害與急救

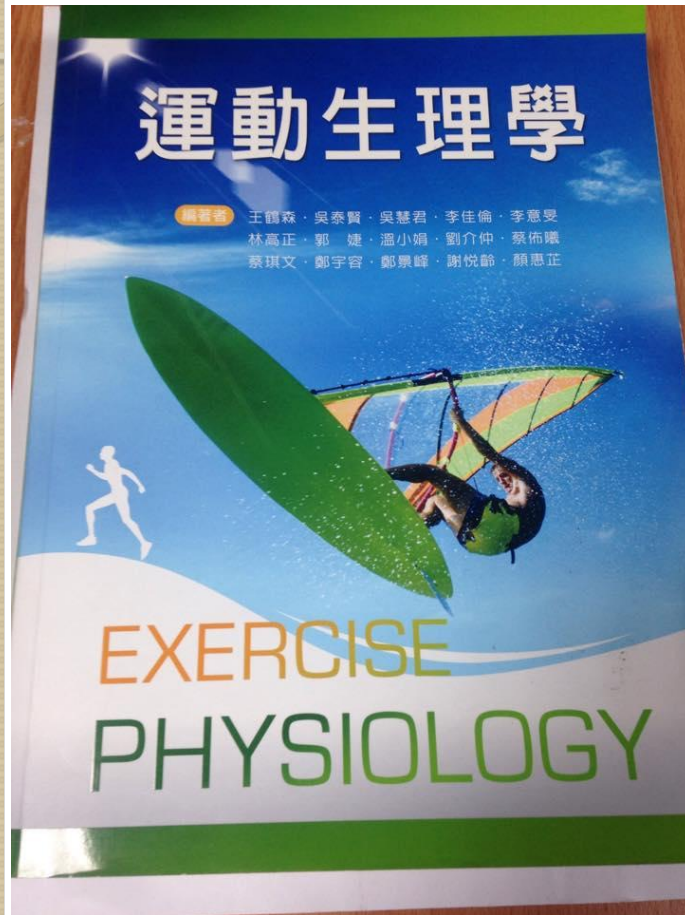
解剖學

了解人體肌肉器官等構造



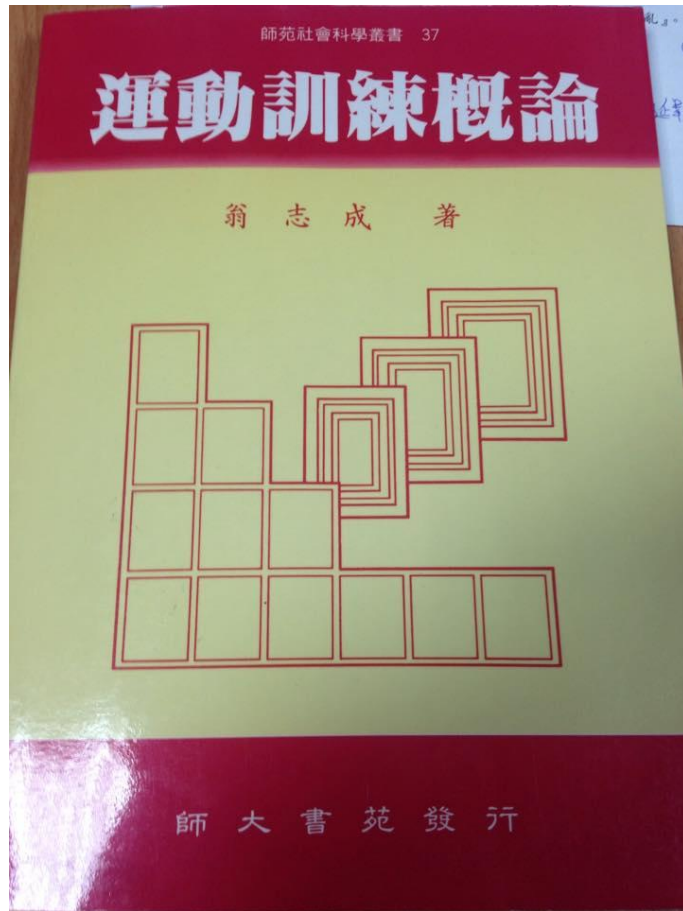
P5

運動生理學



了解並認識人體運動時各種生理系統之變化
且了解不同訓練對運動選手之影響。

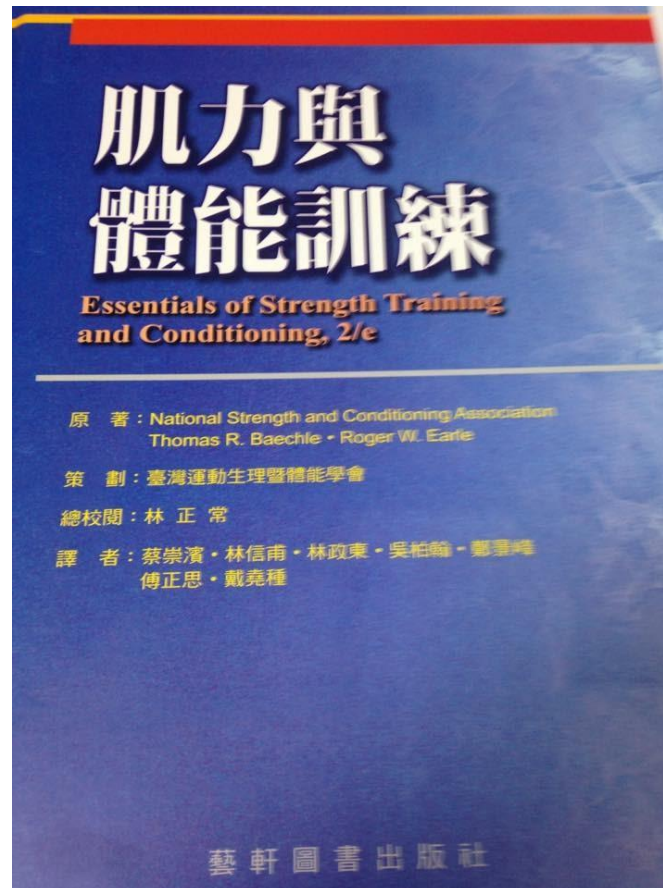
運動訓練法



1. 建立運動訓練之觀念
2. 確定運動技術與訓練管理之概念
3. 運動訓練計劃之擬定

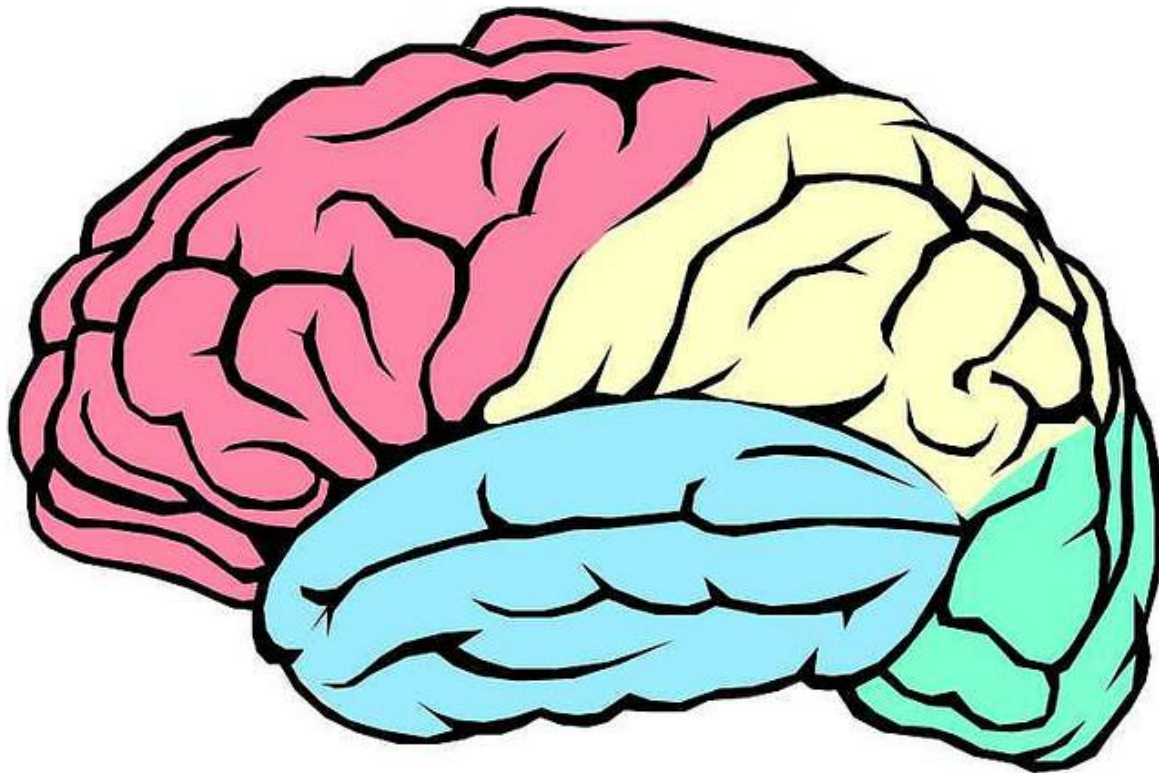
肌力與體能訓練

- 了解人體對於不同種類訓練刺激的適應
- 分析不同運動項目專項需求



運動心理學

應用心理學技巧提昇自我競技成績表現。



運動傷害與急救

- 了解運動傷害處理與急救方法



2. 營養補充相關知識

營養學

了解飲食對人體的影響
了解飲食對競技成績的影響
具有基礎營養學概念

影片

- <https://www.youtube.com/watch?v=I4P4mGqDTwI>

四.收集體操相關資料

- 需要了解國際上體操的趨勢與技術水平

影片

- <https://www.youtube.com/watch?v=F-M4UN2jaQI>

五.社交能力



結論

如運動員所知訓練學與營養及傷害等相關知識概念則有助於確切自身狀況並做出處置方式。



報告完畢