

明新科技大學 110 學年度田徑隊訓練計畫

- **地點：**田徑場 體適能教室
- **訓練時間：**每週一至週五 17:00-19:30
- **教練：**高小芳
- **隊長：**余偉誠(運四甲)
- **社長：**謝佑旻(運四乙)
- **訓練目的：**
 - 1.推廣校內田徑運動風氣
 - 2.對外參加校際比賽爭取佳績
 - 3.提升本校運動績優生田徑競賽成績
 - 4.培養學生自律、毅力、負責的態度，從中學習合作與運動員精神
- **近程目標：**
 - 1.第一階段
 - (1) 加強團隊精神教育，建立正確觀念，適應新環境。
 - (2) 加強修正個人基本動作，提昇身體各項素質。
 - 2.第二階段（10月準備全校運動會）
 - (1) 分項練習，加強專項體能、專項技術。
 - (2) 加強心理建設，增進比賽自信心。
- **中程目標：**
 - (1) 分項練習，加強專項體能、專項技術。
 - (2) 加強心理建設，增進比賽自信心。
 - (3) 矯正前階段訓練及個人比賽缺點之改進。
- **長程目標：**
 - 1.第一階段（3~4月準備參加青年盃、大專田徑公開賽5月大專運動會）
 - (1) 身體素質達最佳狀態，紮實的專項體能和純熟的專項技術。
 - (2) 加強選手比賽意志力、鬥志、培養比賽情緒，以達最高峰。
 - (3) 發展穩定的競技狀態，參加比賽創造好成績。
 - 2.第二階段（6月休整期）
 - (1) 積極恢復、消除心理、生理疲勞。

➤ 訓練計畫

日期(週期)	訓練大綱	訓練內容	備註
110年9月 (準備期)	基本體能加強	一、肌力、肌耐力 二、體能 三、速度 四、個人基本動作	1.參加各縣市運動會 2.參加全校運動會
110年10月 (比賽期)	個人專項技術訓練	一、肌力、肌耐力 二、體能 三、個人基本技術	
110年11月 (準備期)	加強體能訓練	一、加強專項體能	參加越野賽
110年12月 (準備期)		一、加強專項體能 二、技術練習	
111年1月 (準備期)	個人專項體能及技術訓練	一、加強專項體能 二、技術練習	
111年2月 (準備期)	個人專項體能及技術訓練	一、肌力、肌耐力 二、體能 三、個人基本體能	
111年3月 (技術期)	專項訓練	一、技術 二、速度	1.參加青年盃 2.參加全國大專田徑公開賽 3.參加區域競賽增加比賽經驗
111年4月 (技術期)			
111年5月 (比賽期)	專項訓練	一、個人專項技術 二、加強心理建設 三、比賽	參加全國大專運動會
111年6月	準備期末考	選手休息	

1.訓練內容：

為了使選手的體能跟技能得到保持以及更進步的目標，特將訓練內容以下階段訓練：

(一) 體能訓練期·訓練內容

基本訓練項目	重量訓練項目	輔助訓練項目
1.心肺耐力 (1) 慢跑 30 分鐘強度約 40%。 (2) 3000m (或更遠) 強度約 60% 以上。 (3) 12 分鐘跑強度 70% 以上。 2.基本動作【馬克操】 (1) 抬腿 (2) 滑步 (3) 跨步走 (4) 擺臂 (5) 抬腿跑 (6) 高抬腿 3.肌(力)耐力【補強】 (1) 伏地挺身 (2) 仰臥起坐 (3) 交叉跳 (4) 半蹲高跳 (5) 波比 (6) 上下階梯	(高組數中-低強度) 1.上肢 (1) 頸部肌群 (2) 上臂肌群 (3) 下臂肌群 2.軀幹 (1) 胸部 (2) 背部、下背部 (3) 腹部 3.下肢 (1) 大腿肌群 (2) 小腿肌群	1.柔軟操 2.跳繩 3.循環訓練 4.間歇訓練 5.動作調整

(二) 專項準備期·訓練內容

專項基本訓練項目	重量訓練項目	輔助訓練項目
1.耐力性項目 2.速耐力性項目 3.爆發力項目 4.敏捷性項目 5.全能項目	(中組數高強度) 1.上肢 (1) 頸部肌群 (2) 上臂肌群 (3) 下臂肌群 2.軀幹 (1) 胸部 (2) 背部、下背部 (3) 腹部 3.下肢 (1) 大腿肌群 (2) 小腿肌群	1.柔軟操 2.跳繩 3.循環訓練 4.間歇訓練 5.專項模擬測驗 6.階梯訓練

(三)比賽前準備期·訓練內容

比賽調整訓練項目	重量訓練項目	輔助訓練項目
1.技術調整 2.體能調整 3.模擬測驗 4.疲勞度測試	(低組數中-高強度) 1.上肢 (1) 頸部肌群 (2) 上臂肌群 (3) 下臂肌群 2.軀幹 (1) 胸部 (2) 背部、下背部 (3) 腹部 3.下肢 (1) 大腿肌群 (2) 小腿肌群	1.柔軟操 2.間歇訓練 3.專項模擬測驗 4.意象訓練 5.飲食、睡眠、行為管制

(四)比賽後放鬆期·課程內容

放鬆期項目	重量訓練項目	輔助訓練項目
1.疲勞恢復 2.體能維持 3.基本動作 4.再訓練準備	(低組數低強度) 1.酌量選擇 2.維持肌力	1.水域活動 2.柔軟操 3.戶外活動 4.球類活動