




明新科大游泳隊訓練計畫

游泳運動代表隊組訓之目的，在於提升選手游泳專項的體能、技術和戰術能力，以期在比賽中戰勝對手，獲得最佳的成績及名次。運動代表隊存在之意義，不僅提供學生課餘時間從事正當體育活動及肯定自我的機會，更能藉由運動訓練的效果，鍛鍊出一副強健的體魄，做為日後成就學術、工作表現時，良好的體能基礎。

為了達成訓練之目標，追求運動場上的最後勝利，研擬出合理且有效的訓練計畫和方法將不可或缺。我們會多方面的發展水上運動的項目，讓選手們找到自己喜歡和適合的項目進行發展與訓練，讓游泳隊不僅只有游泳這個項目而已，給選手們比較不無聊的訓練讓選手對水上運動更有興趣。

季外期 (Season-off) 5~6月		將過去訓練及比賽的身、心疲勞完全清除，並把傷病完全治癒。
		1.維持現有的體力水準。 2.注意控制體重。 3.可從事全面性、多樣化的身體活動。 4.體驗不同的水上運動項目。
鍛練期 (Training season) 暑訓 7~9月		質、量並重的訓練，漸進的提升專項所需的體能。 1.強化專項所需的肌力、爆發力及心肺耐

↓		力。 2. 著重動作技術和配速的穩定性。
比賽前期 (Pre-season) 賽前 2 星期	→	重質較不重量的訓練內容，注意疲勞的恢復。 1. 建立信心。 2. 心智及專注能力的提升。
↓		
比賽 (Game season) 9 月底	→	做為驗收過去幾個月訓練的比賽訓練，但重點仍放在 4 月的大專運動會。 1. 發掘出體力的欠缺。 2. 發掘出動作技術及配速的缺點。 3. 適應比賽的感覺。
↓		

季外期 Season-off) 10~11 月	→	清除身、心疲勞及療傷治病，使身、心狀況良好。 1. 控制體重。 2. 維持體能水準。 3. 擬定改善體力、技術及配速應用能力的方法。 4. 體驗不同的水上運動項目。
↓		
冬季訓練 (Winter season) 12-1 月	→	低強度、量多的訓練，打好全面性的體能基礎，並改進體能、技術及配速的欠缺。 1. 控制體重，增加淨體重。
↓		

		<p>2.做好心肺耐力及肌耐力的紮實基礎。</p> <p>3.多變化的重量不重質訓練內容。</p>
<p>鍛練期 (Training season)</p> <p>寒訓 2~3 月</p>		<p>質量並重的專項體能、動作技術及心智能力的訓練。</p>
<p>↓</p>		<p>1.不過度訓練，以預期之進度為標準。</p> <p>2.克服比賽時可預見的困難。</p> <p>3.避免受傷。</p>
<p>比賽前期 (Pre-season)</p> <p>賽前 2~ 星期</p>	<p>→</p>	<p>重質不重量的訓練，訓練量以不致在隔日感到疲勞為準則。依比賽時間進行訓練及熟悉比賽場地。</p>
<p>↓</p>		
<p>比賽(大專運動會)</p> <p>4 月</p>	<p>→</p>	<p>集心理、技術及體能表現之大成。全心全力投入比賽，讓一年辛苦訓練的心血獲取最佳成績表現。</p>