

# 國立臺灣體育運動大學 數位學習平臺課程

## 訓練計畫擬定與課程設計

張榮顯 110.05.26

### 壹、前言

為什麼訓練？怎樣訓練才有效的？要達到什麼樣的訓練效果？

運動訓練是一種動態的發展過程，選手的形態、生理與生化機能、運動能力及心理狀態等，在不同階段甚至不同情境中，均可能呈現不同的變化（林輝雄，1996）。因此訓練效果的提昇，實取決於合理的組織與訓練計畫以及有效的控制該訓練活動。因此制訂完善的訓練計畫，乃追求訓練效果的首要步驟。

訓練目標要簡潔，具有可操作性，最好能夠評估，這樣才可以有效檢驗選手經過訓練的成果，便於以後的訓練計畫、內容、操作修正...

訓練計畫要有明確且可預期的目標、訓練內容及競賽成果！

How、What、Who 這三個 W 對我們在訓練計畫的擬定前便有了很大的思考面向。

How 是方法，提出訓練方法是什麼？訓練怎麼去做？如何實施？如何做會更好？

What 就是瞭解訓練目標是什麼？要做那些訓練工作？

Who 是對象，由誰來做？誰來完成？

5W2H 分析法又稱「七何分析法」，包括：Why（為什麼做）、What（做什麼）、Where（在哪裡做）、When（何時做）、Who（由誰做）、How（如何做）、How much（成本是多少）。「七何分析法」主要可讓我們思維更縝密以多面向的研擬計畫。

### 貳、課程概要

訓練計畫的撰寫，需要包括訓練目標、評估、期程、對象、地點、比賽日期、訓練項目（心理、技術、體能）等等。擬訂計畫首先找出服務單位的行事曆以及所屬運動種類協會的行事曆來制定各階段目標。其次，做為一個教練要從「訓練內容」裡分門別列的列出各項訓練需求、進度等標定一個可執行的目標，再依目標來擬定各階段訓練內容以達成效，也透過訓練計畫來掌握訓練過程的進度是否合乎內容，亦得修正訓練強度、方式或目標來符合實際成效進而達成競賽目標。

### 參、訓練計畫撰寫

訓練計畫撰寫主要項目內容

依據來源：

目標訂定(含階段):

優劣分析(背景分析):

計畫期程(含階段):

訓練內容(含階段)：  
督導及進退場機制：  
各項輔助計畫：  
經費預算：  
預期成果：

#### 依據來源：

主管機關規章、服務單位的體育政策、單項協會推展與參賽計畫及各級縣政府體育推動政策。

#### 目標訂定：

總目標:參與年度競賽的主要目標  
總目標設定需依計畫目的符合競賽成就。  
階段目標：各階段設計預期目標。  
階段目標最主要達成設定標的成績之外也是成績檢測的一環。

#### 優劣分析(背景分析)：

依競賽環境、參賽條件、行政支援、訓練場地、運動傷害...等，進行自我評估與他隊的競賽能力比較做為目標訂定的一個指標。

SWOT 分析是一種所屬運動種類競爭態勢分析方法也就是企業界常用的SWOT 分析(圖一)，是訓練計畫走向的基礎分析方法之一，透過評價自身的**優勢**(Strengths)、**劣勢**(Weaknesses)、外部競爭上的**機會**(Opportunities)和**威脅**(Threats)，用以在制定參賽戰略前對自身進行深入全面的分析以及競爭優勢的定位才可實質確立計畫目標的訂定。



(圖一) SWOT 分析相關性

#### 計畫期程(含階段)：

訓練計畫期程可依時間期程區分：大週期(長期)、中週期(中期)、小週期(短期)等三種規劃期程。

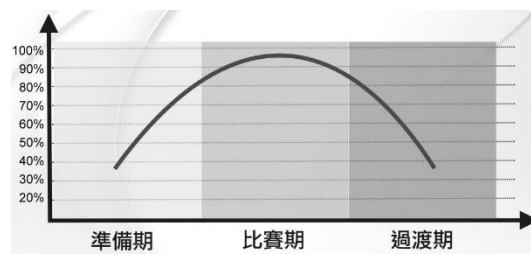
如在此的訓練計畫則以一年為一個訓練周期，並將一年分成幾個不同的階段，

進行不同性質的活動。

為使比賽成績達到最好，整個訓練計畫必須配合選手的生理、心理、技術及氣候和國際賽事日期等因素

來擬定年度的訓練計畫。(附件一)

在年度計畫中依目標可訂出準備期、比賽期及過渡期等三階段(如圖二)：



圖二

**準備期(鍛鍊期)：**本訓練階段重點主要以該運動的基本運動能力為主，包括基本體能、專項體能及缺點的修正。使選手能透過訓練得到最大幅度進步，更在相關位置默契、小組配合及團隊戰術進行整合與修正。

準備期階段應以提高訓練意識、培養意志力進而培養專項心理特質，並強化全面性體能、加強專項體能及基本技術，進而學習新技術、提高技術與戰術的應用為重點。準備期再分為一般準備及專項準備兩個次階段；體能方面，一般準備以提高基本運動能力為主，肌力訓練著重各部分肌群的鍛鍊，強化肌肉、肌腱和韌帶，以提升解剖適應的能力；耐力訓練首在增強有氧耐力，速度訓練則以提高有氧與無氧耐力為目標。專項準備以最大肌力、有氧耐力與專項耐力與非乳酸速度無氧耐力為訓練重點。準備期宜採訓練內容廣泛、運動時間長之大訓練量而負荷強度小，而後逐漸過渡到專項訓練之強度漸增、負荷量遞減之實施原則。

**比賽期(競賽期)：**本階段的訓練以提高比賽的適應能力，創造顛峰狀態以期比賽獲勝為目標，持續改善進而維持專項體能，提升意志力、自信心及穩定性等專項心理特質，鞏固技術使趨於完美，加強團隊戰術及比賽的應用、以最高標準改善運動表現為訓練重點。比賽期又分比賽前期與主要比賽期兩個次階段；比賽前期之體能訓練以專項性體能為主，將最大肌力轉換為爆發力與肌耐力，持續有氧與無氧耐力訓練，並加強涵蓋非乳酸、乳酸與速耐力之專項速度。主要比賽期以維持肌力、強化專項耐力與專項速度為重點；比賽期的訓練以運動強度高、持續時間短為原則，屬於重質不重量的訓練方式。

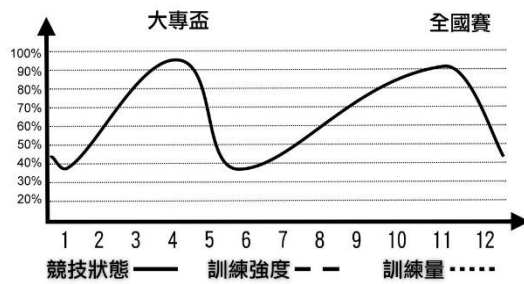
比賽期在比賽時節時在心、技、體達到最高水準，讓選手對團隊戰術能靈活運用。本階段的訓練重點著重於技術本身、戰術戰略的應用及團隊默契的培養，一切訓練配合目標比賽，在目標比賽前安排一些小比賽(分組比賽、訓練比賽...)以吸收比賽經驗及調整戰術內容，到最後在目標比賽，使選手之技術、身心達到顛峰狀態，以爭取最佳成績。

**過渡期(修整期)：**進行賽後心理調整，生理狀態調整並保持一定的體適能水準與活動量。運動選手經過長期的訓練及比賽後，身心處於疲憊狀態，有些選手受到運動傷害，需要一段時間的休息，以便放鬆心情。季節後期通常約有二個月的時間，但此時期並不是完全的休息，而是讓運動選手從事其他項目的休閒活動，例如讓選手利用此時期去游泳、爬山等，暫時離開手球運動，藉以調整一下緊張的心情。

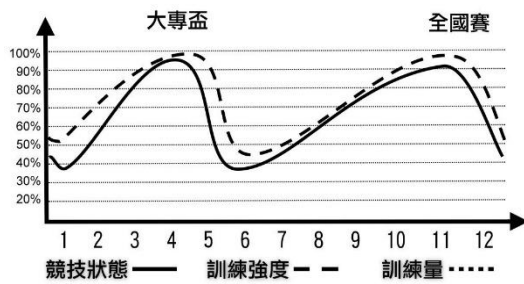
畫分競賽季節，主要是讓運動選手有預期的目標，在競賽季節而能接受完整的訓練，而在競賽期能讓選手身心、技能最佳的情況下比賽，最後於比賽完後能讓選手有一段休息期，以調整身心。(附件二)

### 峰期規劃

因整年度賽事會有數次賽會串聯而成，依比賽的重要性規劃出峰期，才能依曲線編排各項訓練的方向。(圖三至圖六)

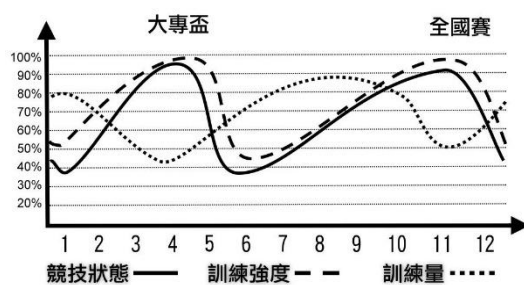


(圖三)首先繪出競技狀態曲線

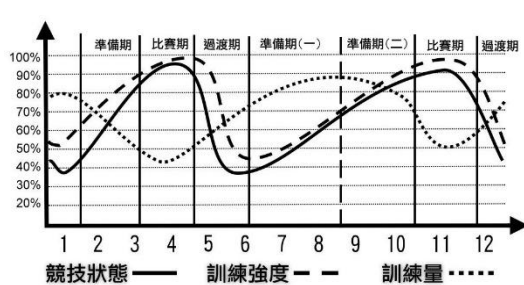


(圖四)

根據競技狀態訂出訓練強度曲線



(圖五)最後再繪出訓練量曲線



(圖六)依峰期曲線劃分各階段

### 訓練內容：(以手球為例)

#### 訓練摘要

##### 1.體能訓練

- (1) 全面性體能訓練：敏捷、協調、平衡、速度、反應、爆發力等六種不同特質的身體能力來發展全身性運動素質之加強。

(2) 專項性體能訓練：其中以爆發力、敏捷、速度、肌耐力與協調等是為手球專項體能必要性的訓練。

## 2.技(戰)術訓練

(1) 基本攻擊技術：傳接球、各種射門、假動作、個人突進快攻及攻擊守門員等。

(2) 基本防守技術：普通球員之各種防守步法、封球、攔截及守門員之防守動作等。

(3) 攻擊戰術：組合攻擊、單(雙)中樞攻擊、團隊快攻、特殊情況之攻擊。

(4) 防守戰術：小組聯防、區域防守、盯人防守、攻守轉換、快速退防、特殊戰況之防守。

## 3.精神訓練與心理輔導

(1) 培養自我控制能力，提升穩定性及自信心。

(2) 培養積極進取之訓練態度，提升訓練績效。

(3) 培養忍受艱苦之奮戰精神，提高堅強意志力。

(4) 運用專注訓練與意象訓練，提高練習品質。

## 4.訓練比賽與戰術、戰略之運用。

(1) 廣泛蒐集相關球隊資料，詳加分析其長處與缺點。

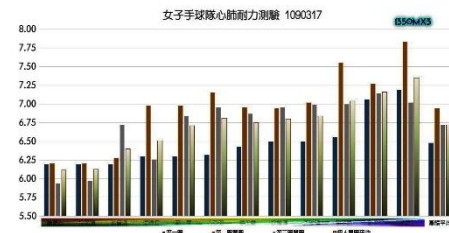
(2) 依據與賽球隊特性，研擬對應戰術與戰略。

### 實施要點：

1. 各階段實施身體形態及機能檢查與體能及技術測驗，以了解訓練成效。(圖七至圖十)



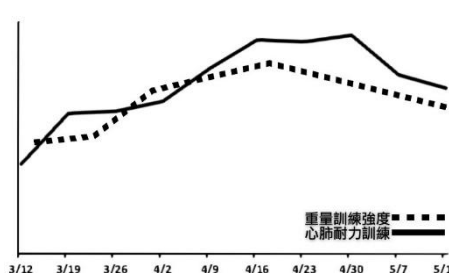
(圖七)心肺耐力訓練記錄表一



(圖八) 心肺耐力訓練記錄表二



(圖九)重量訓練記錄表



(圖十)訓練強度比較表

2. 教練必需詳擬各階段及每週訓練計畫內容，按計畫實施訓練。(圖十一至十四)

期程 強度	一	二	三	四	五	六	日
高							
中							
低							

(圖十一)準備期強度規劃

期程 強度	一	二	三	四	五	六	日
高							
中							
低							

(圖十二)比賽期強度規劃

期程 強度	一	二	三	四	五	六	日
高							
中							
低							

(圖十三)過度期強度規劃

期程 強度	一	二	三	四	五	六	日
高			團體戰術 攻防訓練				
中	個人 技術訓練	小組技攻 快防訓練	小組技攻 快防訓練	重量訓練	不對等 小組攻守		
低	單邊小組 攻守訓練	訓練比賽	敏捷訓練		小組技攻 快防訓練	團體戰術 攻防訓練	

(圖十四)準備期各項訓練規劃

- 訂定球隊公約輔導球員確實遵守，記錄訓練勤惰，作為獎懲依據。
  - 過渡期：80%~65% (體能) / 20%~35% (技、戰術)
  - 準備期：60%~40% (體能) / 40%~60% (技、戰術)
  - 比賽期：35%~20% (體能) / 65%~80% (技、戰術)
- 配合訓練場地、磨練戰術及提升臨場適應能力，適時實施移地訓練。
- 聘請手球優秀知名教練擔任客座教練協助球隊訓練。

#### 督訓及進退場機制：

組織督訓小組進行訓練內容進行協助、建議、考核、....。

對選手在執行訓練過程因個別因素或不確定因素而訂定進退場機制。

#### 各項輔助計畫：(補充資料)

選手來源招生計畫、選手課業輔導計畫、選手升學(就業)計畫、...等。

#### 經費預算：(附件二 P10)

單位辦理各項活動需要經費配合以利計畫執行，因此經費預算為訓練計畫書中極為重要的一環，必須在訓練計畫書中以附件呈現。

預算編列應合乎法規，補助款項合於規範等.....。

#### 預期成果：(附件二 P5)

以客觀態度對年度競賽成績進行評估，作為訓練計畫目標設定之達成率。

## 參考文獻

- 江界山(2001)：運動訓練法。台北：中華民國體育學會。
- 吳萬福(2007)：有效的運動訓練與指導-計動教練的具體任務與修建。易利圖書有限公司。
- 林正常等譯(2001)：運動訓練法/Tudor O.Bompa 。藝軒圖書出版社。
- 林輝雄(1996)：手球技術報告書。國立體育學院教練研究所。
- 林輝雄(2014)：手球訓練計畫的擬定。中華民國手球協會教練研習會手冊。
- 林輝雄(2015)：訓練計畫的制定與撰寫。在職學校專任運動教練增能研習。
- 蔡崇濱(2003)：運動聯賽之訓練計畫擬定。九十一年精英教練進修培訓報告。