

第參章、訓練及參賽計畫

第一節 內外部環境 SWOT 分析

訓練計畫安排首先須針對環境內外部 SWOT、競賽結構、訓練結構、能力結構分析後，才安排合理的整年度訓練計畫，以下作說明：

(一) 第一階段大專盃內外部環境 SWOT 分析

優點：整套起評分達 15.9 分；缺點：實施扣分較多以第一階段一般準備期技術檢測數值來看偏高；機會：96 年大專盃鞍馬競爭對手不多；威脅：林祥威選手，曾獲得 2005 年世界大學運動會鞍馬銅牌。此階段奪金策略，解決缺點部分：技術訓練時應針對動作質量嚴格要求，實施扣分並控制 1.0 分之內。解決威脅部分：起評分維持 15.9 分，實施扣分控制 1.0 分以內，最後得分控制為 14.9 分以上，穩定表現將是抗威脅的關鍵。

(二) 第二階段世大運內外部環境 SWOT 分析

優點：鞍馬整套動作起評分達到 16.2 分；缺點：整套動作變化少；機會：今年九月份有一場德國世界體操錦標賽，也是奧運資格賽，剛好與世界大學運動會比賽期間相當接近，因此世界強國將分派一線選手參加世界錦標賽，而二線選手則參加世界大學運動會；威脅：這次參賽競爭對手有中華台北林祥威、白俄羅斯(Ihnatovich Aliaksei)、克羅埃及亞(Seligman Robert)這幾位曾在 2003、2005 年世大運獲得鞍馬金牌，林祥威銅牌。經過 SWOT 分析後找出缺點與威脅，缺點部分動作變化少。威脅部分競爭者曾是金牌銅牌得主、知名度高的情況下，策略選擇就是起評分不變(16.2 分)，唯一要變的就是減少實施扣分(控制 0.8 分以內)，提高最後得分(15.4 分)。至於要提高筆者能見度，在比賽前(8/8)賽台訓練(Podium Training)裁判會在當天計算選手的起評分時，這時候可讓裁判認識選手增加裁判對選手的映像分數。

第二節 訓練特殊性分析

(一) 競賽結構分析

從競技體操比賽制度大致可分為四個競賽：第 I 競賽-團體預賽；第 II 競賽-全能決賽；第 III 競賽-單項決賽；第 IV 競賽-團體決賽，團體預賽每隊國家只能派五位選手下場，如果要進入世大運鞍馬決賽必須先在團體預賽 84 位選手中取得前八名成績後，再進行最後單項決賽（第 III 競賽）而每隊只能取最好的兩位，選手最後得分是由起評分(A 分)減去實施扣分(B 分)，因此選手想要獲得高分必須實施高難度動作以提高起評分，減少實施扣分，此外選手必須在賽前針對自己能力選定動作以最優美、穩定的方式實施，切忌高估自己水準選擇無法正確實施的動作以免因小失大。也就是在訓練或競賽中必須符合博奕原理層中制勝因素的難、新、穩、美、力等要求。

(二) 訓練結構分析

整個訓練結構以兩個比賽為主，如圖 3-1 很明顯看出此年度計畫是屬於雙峰週期，因此針對年度計畫週期劃分須按照此結構作安排。

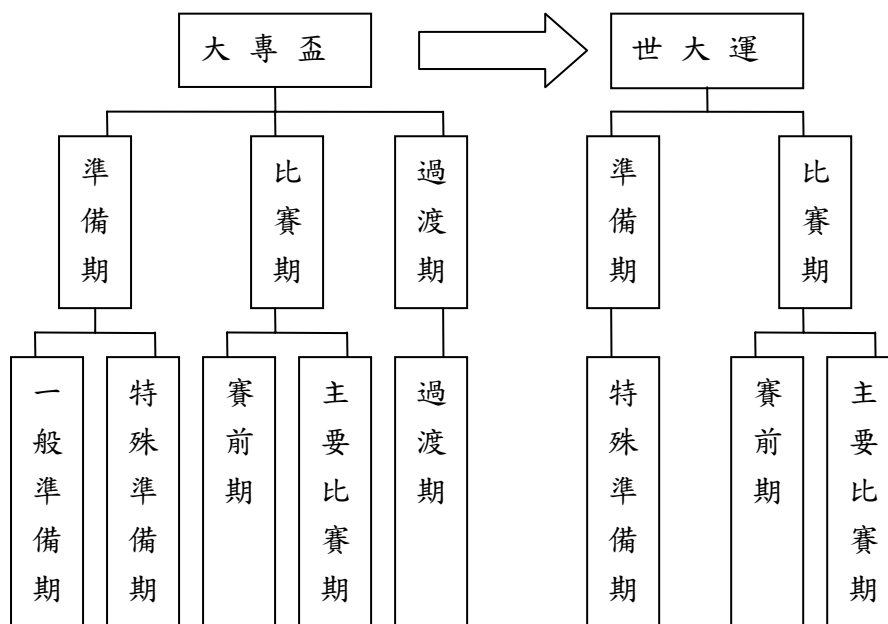


圖 3-1 年度訓練結構

1、第一階段準備期訓練結構

(1)一般準備期週訓練結構

訓練地點位於師大，上午學科學習至下午四點半才開始術科練習，下午總訓練時間約三小時三十分鐘，訓練天數五天，兩天調整休息，負荷量中、大、小、中、大、中、小。每一天項目訓練原則上三個項目，星期六鞍馬、單槓為重點項目加強訓練。如表 3-1

表 3-1 第一階段一般準備期週訓練結構

星期	一	二	三	四	五	六	日	
早 上	9:00 12:00	學科 學習	學科 學習	調 整	學科 學習	學科 學習	鞍馬 單槓	休 息
下 午	4:30 8:00	地板 鞍馬 吊環	跳馬 雙槓 單槓	休 息	地板 鞍馬 吊環	跳馬 雙槓 單槓	休 息	休 息
負 荷 量	中	大	小	中	大	中	小	

a. 一般準備期日訓練結構

日訓練結構主要分三個部分，準備(熱身)、主要(技術、體能、心理訓練)、結束(緩和運動、集合簡要檢討、結束訓練)三個部分，分為一般準備期日訓練結構，訓練計畫為此安排。如表 3-2

表 3-2 第一階段一般準備期日訓練結構

I	準 備	介紹 熱身 全身伸展 關節小力量活動	30 分
II	主 要	主要技術訓練 課後體能訓練、心理訓練	2 小時 30 分
III	結 束	全身伸展 集合檢討 結束訓練	30 分

(2)特殊準備期週訓練結構

訓練地點與時間大致上跟一般準備期相同，唯一不同的是每天項目原則上多一項，鞍馬單槓為重點項目須每天安排訓練。如表 3-3

表 3-3 第一階段特殊準備期週訓練結構

星期		一	二	三	四	五	六	日
早上	9:00 12:00	學科 學習	學科 學習	調 整	學科 學習	學科 學習	鞍馬 單槓	休 息
	下午 4:30 8:30	地板 鞍馬 吊環 單槓	鞍馬 單槓 雙槓 鞍馬	休 息	地板 鞍馬 吊環 單槓	鞍馬 單槓 雙槓 鞍馬	休 息	休 息
負 荷 量		中	大	小	中	大	中	小

a. 特殊準備期日訓練結構

日訓練結構主要分三個部分，準備(熱身)、主要(技術、體能、心理訓練)、結束(緩和運動、集合簡要檢討、結束訓練)三個部分，特別是主要訓練強調的是聯合動作半套組合與成套組合技術訓練，是為下一階段而準備。如表 3-4

表 3-4 第一階段特殊準備期日訓練結構

I	準 備	介紹 熱身 全身伸展 關節小力量活動	30 分
II	主 要	主要成套與聯合動作技術訓練 課後體能訓練 心理訓練	3 小時
III	結 束	全身伸展 集合檢討 結束訓練	30 分

(3) 第一階段比賽期訓練結構

a. 賽前期週訓練結構

訓練地點師大，一週負荷強度低、強、低、中、強、低、強。接近主要比賽期因此負荷強度安排為極強，每一天項目訓練原則上六個項目，星期四安排三個重點項目（鞍馬、雙槓、單槓）加強，負荷強度中等。如表 3-5

表 3-5 第一階段賽前期週訓練結構

星期		一	二	三	四	五	六	日
早上	9:00 12:00	學科 學習	學科 學習	調 整	學科 學習	學科 學習	休 息	測 驗
	下午	4:30 8:00	動作 修正	休 息	鞍馬 單槓 雙槓	地板 鞍馬 吊環 跳馬 雙槓 單槓	休 息	休 息
強度		低	強	低	中	強	低	強

b. 賽前期日訓練結構

主要訓練內容成套模擬測驗，因此訓練時間縮短輪換項目時間快，著重於實戰訓練，總訓練時間兩小時三十分。如表 3-6

表 3-6 第一階段賽前期日訓練結構

I	準 備	介紹 熱身 全身伸展 關節小力量活動	30 分
II	主 要	主要成套模擬比賽訓練 課後體能訓練、心理訓練	1 小時 30 分
III	結 束	全身伸展 集合檢討 結束訓練	30 分

(4)主要比賽期週訓練結構

比賽地點林口體育學院，一週負荷強度低、強、中、低、強、低、強。本週訓練原則調整週強度維持量不多，一週只安排兩天測驗六項成套，星期日比賽。如表 3-7

表 3-7 第一階段主要比賽週訓練結構

星期		一	二	三	四	五	六	日
早 上	10:00 11:00	前三項 動作修 正	前三項 測驗	前三項 動作修正	休 息	休 息	休 息	前三項 比賽
	14:30 15:30	後三項 動作修 正	後三項 測驗	後三項 動作修正	適 應 場 地	六 項 測 驗	開 幕	後三項 比賽
強度		低	強	中	低	強	低	強

a. 主要比賽期日訓練結構

主要比賽期日以比賽時間來進行分成早上下午，主要訓練以成套測驗為主，訓練時間約兩小時，同樣越到比賽縮短訓練時間以效率為原則。如表 3-8

表 3-8 第一階段主要比賽期日訓練結構

早 上 訓 練	準 備	介紹 熱身 全身伸展 關節小力量活動	30 分	下 午 訓 練	準 備	介紹 熱身 全身伸展 關節小力量活動	30 分
	主 要	前三項成套模擬比賽測驗	60 分		主 要	後三項成套模擬比賽測驗	60 分
	結 束	全身伸展 結束訓練	30 分		結 束	全身伸展 集合檢討 結束訓練	30 分

(5) 第一階段過渡期訓練結構

a. 過渡期週訓練結構

訓練地點師大，一週負荷強度低，星期一、二、三、六主要球類運動讓身心完全放鬆，星期四、五，單動作基本訓練，星期日完全休息為下一階段特殊準備期準備。如表 3-9

表 3-9 第一階段過渡期週訓練結構

星期		一	二	三	四	五	六	日
早上	9:00 12:00	學科 學習	學科 學習	學科 學習	學科 學習	學科 學習	球類 運動	休息
	下午	14:30 17:00	休息	球類 運動	球類 運動	單動 作訓 練	單動 作訓 練	休息
強度		低	低	低	低	低	低	低

b. 過渡期日訓練結構

主要以球類運動、基本單動作訓練為主，總訓練時間兩小時三十分。如表 3-10

表 3-10 第一階段過渡期日訓練結構

I	準備	介紹 熱身 全身伸展 關節小力量活動	30 分
II	主要	球類運動 基本單動作訓練	1 小時 30 分
III	結束	全身伸展 集合檢討 結束訓練	30 分

2、第二階段準備期訓練結構

(1)特殊準備期週訓練結構

訓練地點國家訓練中心，訓練結構全天訓練，星期一、二、四、五以六項成套訓練為主，星期六重點項目加強，星期三、日兩天調整休息。此階段主要任務專項體能提升，重點技術熟練。如表 3-11

表 3-11 第二階段特殊準備期週訓練結構

星期		一	二	三	四	五	六	日
早上	9:30 12:00	地板 吊環 跳馬	跳馬 雙槓 單槓	調 整	地板 吊環 跳馬	跳馬 雙槓 單槓	鞍馬 單槓	休 息
	14:30 18:30	鞍馬 單槓 雙槓	地板 鞍馬 吊環	休 息	鞍馬 單槓 雙槓	地板 鞍馬 吊環	休 息	休 息
負 荷 量		中	大	小	中	大	中	小

a. 特殊準備期日訓練結構

總訓練時間五小時三十分，分成上下午，主要以成套訓練為主，提升體能、心理、技術專項能力。如表 3-12

表 3-12 第二階段特殊準備期日訓練結構

早 上 訓 練	準 備	介紹 熱身 全身伸展 關節小力量活動	30 分	下 午 訓 練	準 備	介紹 熱身 全身伸展 關節小力量活動	30 分
	主 要	前三項成套訓練	100 分		主 要	後三項成套訓練 課後體能、心理訓練	120 分
	結 束	全身伸展	20 分		結 束	全身伸展 集合檢討 結束訓練	30 分

(2) 第二階段比賽期訓練結構

a. 賽前期週訓練結構

訓練地點國家訓練中心，一週負荷強度為中、強、低、強、低、強、低。接近主要比賽期因此負荷強度安排為極強，星期一、四、六安排比賽模擬測驗強度極強，星期二、五，六項成套及重點動作加強，星期三、日調整休息日，此週主要任務實戰訓練以比賽模式為主。如表 3-13

表 3-13 第二階段賽前期週訓練結構

星期		一	二	三	四	五	六	日
早上	10:40 13:40	重點動作訓練	地板鞍馬吊環	調整	六項測驗	針對前三項失敗動作加強訓練	六項測驗	休息
	16:30 19:00	重點項目測驗	跳馬雙槓單槓	休息	休息	針對後三項失敗動作加強訓練	休息	休息
強度		中	強	低	強	低	強	低

b. 賽前期日訓練結構

主要訓練內容星期一、四、六安排測驗按照比賽模式測驗，星期一、五，安排重點動作與失敗動作加強，星期二安排六項成套訓練，星期三、日調整休息。如表 3-14

表 3-14 第二階段賽前期日訓練結構

早上訓練	準備	介紹 熱身 全身伸展 關節小力量活動		30分	下午訓練	準備	介紹 熱身 全身伸展 關節小力量活動		30分
	主要	重點動作加強		150分		星期一		90分	
		前三項成套訓練				星期二			
		六項模擬比賽測驗				四、六			
結束	全身伸展		30分	結束	全身伸展 集合檢討 結束訓練		30分		

(3) 主要比賽期週訓練結構

比賽地點泰國曼谷，一週負荷強度低、中、強、低、強、低、強、低、強。訓練結構以比賽時間來安排，星期日、星期一適應場地器材與動作技術；星期二、星期四，兩天模擬彩排測驗；星期六(第 I 競賽團體預賽)；星期一(第 III 競賽單項決賽)。如表 3-15

表 3-15 第二階段主要比賽期週訓練結構

星期	日	一	二	三	四	五	六	日	一
上午 10:30 12:30	到達 曼谷	前三項 聯合動作 組合訓練	前三項整 套測驗	修正 失敗 動作	賽台 訓練	身體 放鬆 調整	比 賽	休 息	休 息
下午 17:30 19:30	適應 器材	後三項 聯合動作 組合訓練	後三項整 套測驗	休 息	休 息	休 息	休 息	單動作 修正	比 賽
強 度	低	中	強	低	強	低	強	低	強

a. 主要比賽期日訓練結構

主要訓練內容以成套比賽模擬測驗為主，訓練時間縮短輪換項目快速，星期一上下午六項聯合動作訓練，星期二上下午測驗，星期四上午賽台六項測驗，星期五上午針對失敗動作加強。星期六上午(第 I 競賽團體預賽)，隔週星期一單項決賽下午進行。 表 3-16 第二階段主要比賽期日訓練結構

早 上 訓 練	準 備	熱身 全身伸展 關節小力量活動		30 分	午 訓 練	準 備	熱身 全身伸展 關節小力量活動		30 分	
	主 要	前三項聯合動作		星期一		90 分	主 要	後三項聯合動作		星期一
		前三項成套測驗		星期二				後三項成套測驗		星期二
		六項賽台模擬比賽		星期四				針對失敗動作加強		星期五
		團體預賽		星期六				單項決賽		星期一
結 束	全身伸展 集合檢討 結束訓練		20 分	結 束	全身伸展 集合檢討 結束訓練		20 分			

(三)能力結構分析

能力結構分析經過個人體能、心理、技術分析後分別在兩階段：一般準備期、特殊準備期、賽前期、特殊準備期、賽前期第一天安排檢測找出需要加強的部分以下說明。

1、體能部分

(1)一般體能

- a. 一般準備期(1/1)：伏地挺身 37%、10 秒屈身轉體 40%、垂直跳 34%、折返跑 53%、50M 衝刺 48%、節奏跑 39%。
- b. 特殊準備期(3/1)：30 秒仰臥起坐 40%、垂直跳 53%、折返跑 41.5%、50M 衝刺 45.5%、節奏跑 47%。
- c. 賽前期(5/21)：30 秒仰臥起坐 50%、10 秒屈身轉體 55%、垂直跳 50%、折返跑 55%、50M 衝刺 37%、節奏跑 43%。
- d. 特殊準備期(6/11)：30 秒仰臥起坐 50%、垂直跳 54%、折返跑 50%、50M 衝刺 44.5%、節奏跑 30%。
- e. 賽前期(7/24)：10 秒屈身轉體 55%、垂直跳 52%、折返跑 56%、50M 衝刺 45%、節奏跑 39%。

(2)專項體能

第一階段一般準備期(65 圈)、特殊準備期(75 圈)、賽前期(84 圈)、第二階段特殊準備期(72 圈)、賽前期(87 圈)。第一階段一般準備期檢測圈數為 65 圈。因此下一個特殊準備期可針對馬圈的肌耐力加強，以此類推賽前期(5/21)加強的是最大肌耐力如身體負重繞最大圈數。同樣的第二階段特殊準備期(6/11)加強馬圈肌耐力身體不負重繞最大圈數，轉換到賽前期(7/24)身體負重繞最大圈數。原則上一般與特殊準備期強調的是馬圈的肌耐力，賽前期則必須超負荷，之後經過調量在主要比賽期才因此而獲得「超補償」以上專項體能訓練計畫應針對此原則的方式來安排。

2、心理部分

第一階段一般準備期總分 193 分、特殊準備期 195 分、賽前期 198 分、第二階段特殊準備期 197 分、賽前期 200 分。如要提升總分數，須針對專注力、自信和作戰能力加強，因此一般準備期可安排專注力訓練，特殊準備期、賽前期則針對自信與作戰能力加強。

3、技術部份

(1)整套起評分

以第一階段來看起評分是偏低(15.6 分)，如要提高起評分數值須增加難新動作，因此第一階段主要訓練方向將起評分 15.6 分提升到 15.9 分為目標，第二階段將起評分 15.9 分提升到 16.2 分為目標。

(2)實施扣分

以第一階段來看實施扣分數值偏於高，如要減少實施扣分數值必須要求動作技術的質量，所以第一階段實施扣分必須減少 1.2 分以內，第二階段實施扣分須減少至 0.8 分以內為兩階段的訓練目標。

(3)最後得分

第一階段最後得分是偏低，如要提高最後得分此階段起評分必須提高至 15.9 分，另外實施扣分須控制到 1.2 分以內。至於第二階段起評分須提高到 16.2 分，實施扣分 0.8 分以內，作為兩階段訓練的目標。

(4)失敗動作

失敗動作紀錄曲線圖來看 Magyar、LL180°、Tong Fei、SSLL、結束動作，以上五個動作在五個週期比較常出現失敗的動作，尤其是結束動作失敗的次數偏高，因此這五個動作在訓練時期是需要被加強的動作。

第三節 訓練計畫

(一)目的：為爭取二〇〇七曼谷世界大學運動會鞍馬奪牌，為國爭光。

(二)訓練目標

1、目標設定：總目標曼谷世界大學運動會鞍馬奪牌。

2、階段目標：

(1)第一階段：2007年六月份參加大專盃，結果目標鞍馬奪金牌、表現目標起評分15.9分，實施扣分控制1.0分以內，最後得分14.9分。

(2)第二階段：2007年八月份參加世界大學運動會，結果目標鞍馬奪牌，表現目標起評分16.2，實施扣分控制0.8分以內，最後得分15.4分。

(三)培訓起止日期：2007年1月1日~2007年8月31日止（計8個月）

(四)階段劃分

表 3-17 曼谷世大運訓練階段劃分表

月	一月	二月	三月	四月	五月	六月	七月	八月		
大	準備期				比賽期	過渡期	準備期	比賽期		
中	一般準備期	特殊準備期			賽前期	主要比賽期	過渡期	特殊準備期	賽前期	主要比賽期
日期	1/1~2/28	3/1~5/20			5/21~5/27	5/28~6/3	6/4~6/10	6/11~7/23	7/24~7/31	8/4~8/12

(五)訓練地點：1、第一階段：台灣師大。2、第二階段：國家訓練中心。

(六)第一階段訓練內容：如表 3-18

表 3-18 第一階段年度體能、技術、心理訓練內容

階段	期別	時間	訓練內容			目標
			體能	技術	心理	
第一階段	一般準備期	2007年 1月1日 2007年 2月28日	一般體能 1. 重量訓練 (1)上肢肌力 (2)腹背肌力 (3)下肢肌力 2.30分鐘慢跑 專項體能 馬圈肌耐力	1. 重點動作之練習 (1)Magyar (2)LL180° (3)Tong Fei (4)SSLL (5)結束動作 以上單動作技術 加強	1. 放鬆訓練 2. 靜坐訓練 3. 意像訓練	1. 提升一般體能 2. 重點動作技術 3. 專注力
	特殊準備期	2007年 3月1日 2007年 5月20日	專項體能 1. 馬圈40間歇 2. 90秒最大圈數 一般體能 1. 重量訓練 2. 400米衝刺	1. 聯合動作組合訓練 2. 成套訓練 3. 重點動作加強	1. 建立例行性動作 2. 靜坐訓練 3. 意像訓練 4. 放鬆訓練	1. 提升專項體能 2. 聯合動作組合與成套技術 3. 專注力
	賽前期	2007年 5月21日 2007年 5月27日	專項體能 1. 馬圈40間歇 2. 90秒最大圈	1. 成套訓練 2. 重點動作加強	1. 比賽模擬測驗 2. 建立例行性動作 3. 意像訓練	1. 提高強度 2. 成功率 3. 作戰能力
	主要比賽期	2007年 5月28日 2007年 6月3日	1. 成套訓練	1. 成套訓練	1. 比賽模式	1. 體能維持 2. 技術完美 3. 心理完善
	過渡期	2007年 6月4日 2007年 6月10日	一般體能訓練 1. 球類運動 2. 慢跑	1. 針對上階段比賽缺點修正	1. 心理疲勞調養	1. 體能、技術心理獲得放鬆

(七)第二階段訓練內容：如表 3-19

表 3-19 第二階段體能、技術、心理訓練內容

階段	期別	時間	訓練內容			目標
			體能	技術	心理	
第二階段	特殊準備期	2007年 6月11日 2007年 7月23日	專項體能 1. 馬圈 40 間歇 2. 90 秒最大圈數 一般體能 1. 重量訓練 2. 400 米衝刺	1. 聯合動作組合訓練 2. 成套訓練 3. 重點動作加強	1. 建立例行性動作 2. 靜坐訓練 3. 意象訓練 4. 放鬆訓練	1. 提升專項體能 2. 聯合動作組合與成套技術 3. 專注力
	賽前期	2007年 7月24日 2007年 8月3日	專項體能 1. 馬圈 40 間歇 2. 90 秒最大圈數	1. 成套訓練 2. 重點動作加強	1. 比賽模擬測驗 2. 建立例行性動作	1. 提高強度 2. 成功率 3. 作戰能力
	主要比賽期	2007年 8月4日 2007年 8月12日	1. 成套訓練	1. 成套訓練	1. 比賽模式	1. 體能維持 2. 技術完美 3. 心理完善

(八)年度負荷量表： 表 3-20 年度負荷量、強度安排表

階段	週單元計畫	訓練時間、量與強度						備註
第一階段	準備期	每週練習六天、休息日						量大強度小
	一般準備期 (1/1~2/28)	星期	量	星期	量			
		一	中	四	中			
	特殊準備期 (3/1~5/20)	二	大	五	大			
		三	小	六	小			
	比賽期	每週練習五天，休息四、六						強度大量小
	賽前期 (5/21~5/27)	星期	強度	星期	強度	星期	強度	
		一	低	四	休息	日	強	
	主要比賽期 (5/28~6/3)	二	強	五	強			
		三	中	六	休息			
過渡期	星期一二三四五六日 負荷量、強度低						量、強度小	
第二階段	準備期	每週練習六天，休息日						量大強度中等
	特殊準備期 (6/11~7/23)	星期	量	星期	量	星期	量	
		一	中	四	中	日	休息	
		二	大	五	大			
		三	小	六	小			
	比賽期	每週練習四天，休息五、六、日						強度大量小
	賽前期 (7/24~8/3)	星期	強度	星期	強度	星期	強度	
		一	中	四	強	日	休息	
	主要比賽期 (8/4~8/12)	二	強	五	休息			
		三	休息	六	強			

(九)第一階段一般準備期週與日具體訓練內容：如表 3-21

表 3-21 第一階段一般準備期週與日具體訓練內容

星期 時間	一	二	三	四	五	星期 時間	六
17:00~ 17:40	地板	跳馬	一 般 體 能	地板	跳馬	10:00~ 10:40	鞍馬
17:40~ 18:30	鞍馬	雙槓		鞍馬	雙槓	10:40~ 11:20	單槓
18:30~ 19:00	吊環	單槓		吊環	單槓		
(準備) 16:30~ 17:00	1. 介紹 5 分鐘 2. 法式熱身 10 分鐘 3. 全身伸展 5 分鐘 4. 關節小力量 5 分鐘						
(主要) 17:00 19:30	體能訓練		技術訓練		心理訓練		
	1. 一般體能 (1)慢跑 30 分鐘 1 組 (2)重量訓練 a. 仰臥推舉 b. 反捲 c. 頸後推舉 d. 拉舉 e. 腹背肌 f. 大腿推蹬 g. 舉踵 以上用 60%12 下 3 循環 2. 專項體能 (1)馬圈間歇 30 圈 3 次		1. 重點動作之練習 (1)Magyar5 次成功 (2)LL180°5 次成功 (3)Tong Fei 5 次成功 (4)SSLL 5 次成功 (5)結束動作 10 次成功		1. 放鬆訓練 (1)30 分鐘 1 組 2. 靜坐訓練 (1)10 分鐘 1 組 3. 想像訓練 (1)10 分鐘整套流程五套 星期三、六實施		
(結束) 19:30~ 20:00	1. 慢跑 10 分鐘 2. 伸展 3. 集合、冰敷 4. 結束						

(十)第一階段特殊準備期週與日具體訓練內容：如表 3-22

表 3-22 第一階段特殊準備期週與日具體訓練內容

星期 時間	一	二	三	四	五	星期 時間	六
17:00~ 17:40	地板	鞍馬	一 般 體 能	地板	鞍馬	10:00~ 10:40	鞍馬
17:40~ 18:20	鞍馬	單槓		鞍馬	單槓	10:40~ 11:20	單槓
18:20~ 19:00	吊環	雙槓		吊環	雙槓		
19:00~ 19:40	單槓	跳馬		單槓	跳馬		
(準備) 16:30~ 17:00	1. 介紹 5 分鐘 2. 法式熱身 10 分鐘 3. 全身伸展 5 分鐘 4. 關節小力量 5 分鐘						
(主要) 17:00 20:00	體能訓練		技術訓練		心理訓練		
	1. 一般體能 (1)400 米衝刺 2~3 組 (2)重量訓練 a. 仰臥推舉 b. 反捲 c. 頸後推舉 d. 拉舉 e. 腹背肌 f. 大腿推蹬 g. 舉踵 以上用 80% 6 下 3 循環 2. 專項體能 (1)馬圈間歇 40 圈 3 次 (2)90 秒最大馬圈		1. 聯合動作組合 (1)前組合 3 次成功 (2)後組合 3 次成功 2. 成套組合 (1)3~5 套 輔助訓練部分 3. 重點動作之練習 (1)Magyar3 次成功 (2)LL180° 3 次成功 (3)Tong Fei 3 次成功 (4)SSLL 3 次成功 (5)結束動作 5 次成功		1. 放鬆訓練 (1)30 分鐘 1 組 2. 靜坐訓練 (1)10 分鐘 1 組 3. 意像訓練 (1)10 分鐘整套流程五套 星期三、六實施 4. 建立例行性動作 (1)成套訓練實施		
(結束) 20:00~ 20:30	1. 慢跑 10 分鐘 2. 伸展 3. 集合、冰敷 4. 結束						

(十一)第一階段賽前期週與日具體訓練內容：如表 3-23

表 3-23 第一階段賽前期週與日具體訓練內容

星期 時間	一	二	三	四	五	星期 時間	日
17:00~ 17:15	重點 動作 加強	地板	休 息	鞍馬	地板	10:00~ 10:20	地板
17:15~ 17:30		鞍馬		單槓	鞍馬	10:20~ 10:40	鞍馬
17:30~ 17:45		吊環		雙槓	吊環	10:40~ 11:00	吊環
17:45~ 18:00		跳馬			跳馬	14:30~ 14:50	跳馬
18:00~ 18:15		雙槓			雙槓	14:50~ 15:10	雙槓
18:15 18:30		單槓			單槓	15:10 15:30	單槓
(準備) 16:30~ 17:00	1. 介紹 5 分鐘 2. 法式熱身 10 分鐘 3. 全身伸展 5 分鐘 4. 關節小力量 5 分鐘						
(主要) 17:00 18:30	體能訓練		技術訓練		心理訓練		
	2. 專項體能 (1)90 秒最大馬圈		2. 成套組合 (1)2~3 套 3. 重點動作之練習 (1)Magyar3 次成功 (2)LL180°3 次成功 (3)Tong Fei 3 次成功 (4)SSLL 3 次成功 (5)結束動作 3 次成功		1. 請國際裁判評分(模擬) 2. 建立例行性動作 3. 想像訓練 (1)整套流程五套(每天)		
(結束) 18:30~ 19:00	1. 慢跑 10 分鐘 2. 伸展 5 分鐘 3. 集合、冰敷 4. 結束						

(十二)第一階段主要比賽期週與日具體訓練內容：如表 3-24

表 3-24 第一階段主要比賽期週與日具體訓練內容

星期 時間	一	二	三	四	五	六	日
10:00~ 10:20	重點 動作 加強	地板	休 息	適 應 場 地	地板	休 息	地板 鞍馬 吊環 (比賽)
10:20~ 10:40		鞍馬			鞍馬		
10:40~ 11:00		吊環			吊環		
14:30~ 14:50		跳馬			跳馬		跳馬 雙槓 單槓 (比賽)
14:50~ 15:10		雙槓			雙槓		
15:10~ 15:30		單槓			單槓		
(準備) 9:30 10:00	1. 介紹 5 分鐘 2. 法式熱身 10 分鐘 3. 全身伸展 5 分鐘 4. 關節小力量 5 分鐘			(準備) 14:00 14:30	1. 介紹 5 分鐘 2. 法式熱身 10 分鐘 3. 全身伸展 5 分鐘 4. 關節小力量 5 分鐘		
(主要) 17:00 18:30	體能訓練		技術訓練		心理訓練		
	1. 成套		1. 成套完美 1~2 套 2. 重點動作 (1)結束動作 2 次 (2)LL180°2 次 (3)Tong Fei2 次		1. 請國際裁判評分(模擬) 2. 建立例行性動作 3. 想像訓練 (1)整套流暢感覺 1 套		
(結束) 11:00~ 11:30	1. 慢跑 10 分鐘 2. 伸展 5 分鐘 3. 集合、冰敷 15 分 4. 結束		(結束) 15:30~ 16:00	1. 慢跑 10 分鐘 2. 伸展 5 分鐘 3. 集合、冰敷 15 分 4. 結束			

(十三)第一階段過渡期週與日具體訓練內容：如表 3-25

表 3-25 第一階段過渡期週與日具體訓練內容

星期 時間	一	二	三	四	五	星期 時間	六
17:00~ 17:40	休 息	球 類 運 動	球 類 運 動	地板	跳馬	10:00~ 10:40	球類 運動
17:40~ 18:30				鞍馬	雙槓	10:40~ 11:20	
18:30~ 19:00				吊環	單槓		
(準備) 16:30~ 17:00	1. 介紹 5 分鐘 2. 法式熱身 10 分鐘 3. 全身伸展 5 分鐘 4. 關節小力量 5 分鐘						
(主要) 17:00 19:30	體能訓練		技術訓練		心理訓練		
	1. 一般體能 有氧部分 (1)慢跑 20 分鐘 1 組 (2)打球		1. 重點動作之練習 (1)Magyar3 次成功 (2)LL180° 3 次成功 (3)Tong Fei 3 次成功 (4)SSLL 3 次成功 (5)結束動作 3 次成功		1. 放鬆訓練 (1)聽音樂		
(結束) 19:30~ 20:00	1. 慢跑 10 分鐘 2. 伸展 5 分鐘 3. 集合、冰敷 4. 結束						

(十四)第二階段特殊準備期週與日具體訓練內容：如表 3-26

表 3-26 第二階段特殊準備期週與日具體訓練內容

星期 時間	一	二	三	四	五	星期 時間	六
10:00~ 10:30	地板	跳馬	休 息	地板	跳馬	10:00~ 10:40	鞍馬
10:30~ 11:10	吊環	雙槓		吊環	雙槓	10:40~ 11:20	單槓
11:10~ 11:40	跳馬	單槓		跳馬	單槓		休 息
15:00~ 15:40	鞍馬	地板		鞍馬	地板		
15:40~ 16:20	單槓	鞍馬		單槓	鞍馬		
16:20 17:00	雙槓	吊環		雙槓	吊環		
(準備) 9:30~ 10:00	1. 介紹 5 分鐘 2. 法式熱身 10 分鐘 3. 全身伸展 5 分鐘 4. 關節小力量 5 分鐘			(準備) 14:30~ 15:00	1. 介紹 5 分鐘 2. 法式熱身 10 分鐘 3. 全身伸展 5 分鐘 4. 關節小力量 5 分鐘		
上午 (主要) 10:00 11:40 下午 15:00 17:00	體能訓練		技術訓練		心理訓練		
	1. 專項體能 (1)馬圈間歇 40 圈 3 次 (2)90 秒最大馬圈 2. 一般體能 (1)慢跑三十分 (2)重量訓練 用 70% 12 下 3 循環		2. 成套組合 5 套 3. 重點動作之練習 (1)Magyar3 次成功 (2)LL180°3 次成功 (3)Tong Fei 3 次成功 (4)SSLL 3 次成功 (5)結束動作 3 次成功		1. 放鬆訓練 (1)30 分鐘 1 組 2. 靜坐訓練 (1)10 分鐘 1 組 3. 意像訓練 (1)10 分鐘整套流程五套 星期三、六實施 4. 建立例行性動作 (1)成套訓練實施		
(結束) 11:40~ 12:00	1. 慢跑 5 分鐘 2. 伸展 5 分鐘 3. 集合、冰敷 10 分鐘 4. 結束		(結束) 17:00~ 17:30	1. 慢跑 10 分鐘 2. 伸展 5 分鐘 3. 集合、冰敷 15 分鐘 4. 結束			

(十五)第二階段賽前期週與日具體訓練內容：如表 3-27

表 3-27 第二階段賽前期週與日具體訓練內容

星期 時間	一	二	三	四	五	六	日
上午 11:40~ 13:10	地板 鞍馬 吊環	地板 鞍馬 吊環	休 息	六項 比賽 模式 檢測	休 息	六項 比賽 模式 檢測	休 息
下午 17:30~ 19:00	鞍馬 單槓 測驗	跳馬		休 息		休 息	
		雙槓					
		單槓					
(準備) 10:40~ 11:10	1. 介紹 5 分鐘 2. 法式熱身 10 分鐘 3. 全身伸展 5 分鐘 4. 關節小力量 5 分鐘			(準備) 16:30~ 17:00	1. 介紹 5 分鐘 2. 法式熱身 10 分鐘 3. 全身伸展 5 分鐘 4. 關節小力量 5 分鐘		
上午 (主要) 11:40 13:10 下午 17:30 19:00	體能訓練		技術訓練		心理訓練		
	1. 專項體能 (1)90 秒最大馬圈 1 組 2. 一般體能 重量訓練 用 90% 2~3 下 3 循環		2. 成套組合 2~3 套 輔助訓練部分 3. 重點動作之練習 (1)Magyar3 次成功 (2)LL180°3 次成功 (3)Tong Fei 3 次成功 (4)SSLL 3 次成功 (5)結束動作 3 次成功		1. 請國際裁判評分(模擬) 2. 建立例行性動作 3. 想像訓練 (1)整套流程五套(每天)		
(結束) 13:10~ 13:30	1. 慢跑 5 分鐘 2. 伸展 5 分鐘 3. 集合、冰敷 10 分鐘 4. 結束		(結束) 19:00~ 19:30	1. 慢跑 10 分鐘 2. 伸展 5 分鐘 3. 集合、冰敷 15 分鐘 4. 結束			

(十六)第二階段主要比賽期週與日具體訓練內容：如表 3-28

表 3-28 第二階段主要比賽期週與日具體訓練內容

星期 時間	一	二	三	四	五	六	日	一
上午 11:40~ 13:10	地板 鞍馬 吊環 聯合動作 訓練	地板 鞍馬 吊環 成套訓練	休 息	賽台訓練 六項演練	休 息	(第 I 競賽) 團體預賽	休 息	(第 III 競賽) 單項 決賽
下午 17:30~ 19:00	跳馬 雙槓 單槓 聯合動作 訓練	跳馬 雙槓 單槓 成套訓練		休 息		休 息		
(準備) 10:40~ 11:10	1. 介紹 5 分鐘 2. 法式熱身 10 分鐘 3. 全身伸展 5 分鐘 4. 關節小力量 5 分鐘			(準備) 16:30~ 17:00	1. 介紹 5 分鐘 2. 法式熱身 10 分鐘 3. 全身伸展 5 分鐘 4. 關節小力量 5 分鐘			
上午 (主要) 10:00 18:30 下午 17:30 19:00	體能訓練		技術訓練		心理訓練			
	1. 專項體能 成套代替		2. 成套組合 1~2 套 輔助訓練部分 3. 重點動作之練習 (1)Magyar3 次成功 (2)LL180°3 次成功 (3)Tong Fei 3 次成功 (4)SSLL 3 次成功 (5)結束動作 3 次成功		1. 請國際裁判評分(模擬) 2. 建立例行性動作 3. 意像訓練 (1)整套流程五套(每天)			
(結束) 13:10~ 13:30	1. 慢跑 5 分鐘 2. 伸展 5 分鐘 3. 集合、冰敷 10 分鐘 4. 結束		(結束) 19:00~ 19:30	1. 慢跑 10 分鐘 2. 伸展 5 分鐘 3. 集合、冰敷 15 分鐘 4. 結束				

第四節 參賽計畫

以世大運參賽計畫為例，分為模擬彩排計畫、裝備檢查計畫、勘查場地與設施計畫、後勤支援計畫、比賽專注計畫、防止干擾分心計畫（盧俊宏，2007）。

(一) 模擬與彩排計畫

兩天模擬彩排測驗：八月六號請中華台北裁判來為我們測驗，時間早上 11：40 分開始測驗前三項，下午時間 5 點 30 分開始測後三項。八月八號賽台訓練模擬，時間早上 11 點 40 分開始，由第一項地板開始，第二項鞍馬、第三項吊環、第四項跳馬、第五項雙槓、最後一項單槓，賽台彩排將穿著比賽服裝進入主要比賽館做演練，會有主任裁判計算選手整套起評分，因此要求選手賽台訓練前一天須寫一份完整的書面英文整套動作、動作數量及起評分，交給鞍馬主任裁判來認定我們的整套起評分是否無誤，主要目的有兩個，起評分認定及讓裁判認識我們，確認之後比賽當天就沒問題。而當天彩排流程計畫如表

3-29

表 3-29 曼谷世大運模擬彩排流程表

8/6 測驗彩排	8/8 賽台彩排準備流程
7：00 起床	7：00 起床
7：30 用餐並準備比賽用具	7：30 用餐並準備比賽用具
8：00 休息	8：00 休息
9：00 沖熱水澡	9：00 沖熱水澡
9：20 檢查比賽用具	9：20 檢查比賽用具
9：30 樓下集合	9：30 樓下集合
9：40 搭車	9：40 搭車
10：00 到達比賽館 熱身準備及集合	10：00 到達比賽館 熱身準備及集合
10：30 開始熱身六項	10：30 開始熱身六項
11：30 集合準備進場	11：30 集合準備進場
11：40 開始比賽	11：40 開始比賽

(二) 裝備檢查計畫

個人出發前必須要檢查的東西分為比賽裝備檢查、隨身物品檢查，每次出發前筆者會詳細檢查以下比賽裝備是否有帶齊，以至於不會影響到比賽，裝備檢查如表 3-30：

表 3-30 個人裝備檢查計畫表

比賽裝備檢查：	清 點	隨身物品檢查：	清 點
1、整套起評分表		1、護照	
2、比賽衣服兩套		2、役男出境單	
3、號碼布		3、機票	
4、單槓、吊環手皮各兩雙		4、生活用品	
5、三雙襪子		5、中華台北團隊服裝	
6、糖水		6、乾糧例如餅乾之類	
7、碳酸粉		7、比賽補充能量包 24 包	
8、護腕		8、治療藥物（團本部提供）	
9、選手證		9、比賽用具同左	
10、毛巾			
11、運動飲料（會場提供）			
12、中華台北團隊服裝			
13、熱身用具			
14、身體補充能量 5 包			
15、貼扎治療用品（防護員）			

(三) 勘查場地與設施計畫

場地勘查時間設為八月八號(賽台訓練)，勘查有幾個重點：器材軟硬度和彈性、比賽流程適應、比賽館燈光、場地、空間、溫度、聲音、觀眾、器材擺放位置及選手進場六項輪換項目路線演練等。主要還是鞍馬器械的軟硬度和場地的空間感，另外平常建立的例行性動作在當天也必須演練一次把賽台訓練當作比賽一樣的感覺，以上是當天須適應這三個主要的重點。勘查場地器械擺放位置如圖 3-2

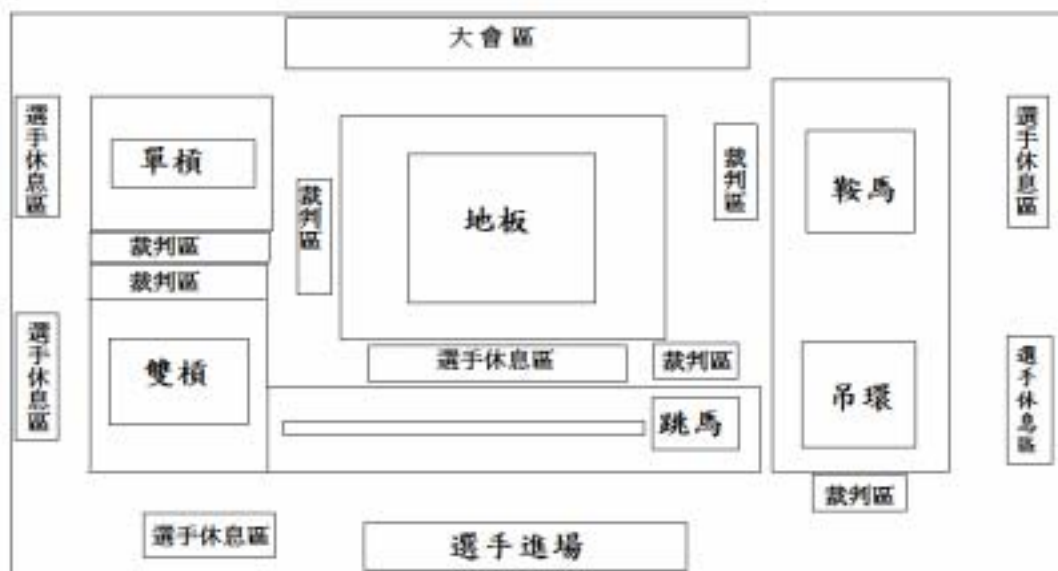


圖 3-2 世大運比賽場地器械擺放位置

(四)後勤支援計畫

後勤支援計畫分為食、衣、住、行、娛樂、交通，第一天到達曼谷會有團本部的職員到機場接機安排了巴士接送我們到選手村，至於到比賽會館以及各個熱身館也是有固定時間巴士接送選手到比賽館及熱身館，交通部份已確定如圖 3-3。吃的部分選手村有二十四小時餐廳開放，裡面各式各樣的食物應有盡有，有如圖 3-4，住方面三人一個房間，隊上及教練總共八位，因此大會安排了三個房間所以住方面也沒問題如圖 3-5，至於醫療設備及防護員和賽會的資訊，中華台北團本部都會提供如圖 3-6。

Training Venues Transportation Schedules					
Events (Route)	Date	AV → TV		TV → AV	
		Departure	Arrival	Departure	Arrival
Artistic Gymnastics AV ↓ Hall 1 IMPACT Exhibition and Convention Center (MT)	Aug 1-8	Shuttle Bus Services Route 2 (MT) Available daily Between 05.00-23.30 at 20 min intervals			

圖 3-3 選手村至訓練比賽館交通時間表

o Meal Time

The dining hall provides cafeteria service during August 1-23, 2007. Hours of service are as follows:

Meals	Breakfast	Lunch	Dinner
Main Meals	06.00-10.00	11.00-14.00	17.00-22.00
Snacks	10.00-11.00	14.00-17.00	22.00-24.00

圖 3-4 選手餐廳飲食時間表



圖 3-5 選手村宿舍



圖 3-6 選手村傷害防護中心

(五)比賽專注計畫

筆者將比賽專注計畫規劃為賽前及賽中：比賽前一天的準備及賽中準備專注計畫內容如表：3-31

表 3-31 黃哲奎比賽專注計畫表

1、賽前專注準備計畫	
賽前一天準備	當天比賽早上準備流程
(1)晚餐內容（蔬菜水果 50%、澱粉類 30%、蛋白質類 20%）	(1)7:00~9:20 分：早餐、裝備檢查、自由活動
(2)比賽裝備檢查內容：參考表 3-30	(2)9:30~10:00 分：集合、搭車（聽音樂、意像）至比賽館
(3)防護室稍微按摩全身	(3)10:30~11:30 分：六項熱身
(4)晚上 11 點之前睡眠	(4)11:40 分：準備進場比賽
2、賽中專注準備計畫	
(1)到達熱身館準備活動： 集合、5 分鐘貼扎、20 分鐘熱身、40 分鐘六項熱身、10 分鐘身心調整準備進場比賽	
(2)輪換項目準備流程： 貼扎手腕、換長褲服裝、喝水、意像整套、活動手腕、激勵自己、準備輪換項目	
(3)30 秒熱身準備流程： 馬打滾、LL180°、童非、後退位、前進位、四把手、下法。	
(4)30 秒熱身結束，身、心調整準備流程： a.下場後準備：外套穿上、喝水、讓整個身體放鬆、眼睛閉起來放空所有想法、意像整套流程、調整呼吸頻率。 b.上場前準備：走上高台量馬鞍寬度、抹粉調整呼吸、等待裁判舉手開始、輕呼吸兩次、深呼吸三次、舉手開始實施整套。	
(5)賽中鞍馬整套專注提示語 Magyar（馬圈伸展開，手撐快）、LL180°（馬圈打平）、Tong Fei（馬圈拉大）、Sivado（手推）、R1080°（跟著節奏走）、Magyar（馬圈拉大）、SSLL（節奏放慢）交叉（擺高深呼吸）、LL（馬圈打平）、下法（頂開）。	

(六)防止干擾分心計畫

筆者將干擾因素分為賽前及賽中，為了因應比賽干擾因素安排了抗干擾計

畫如表 3-32

表 3-32 黃哲奎防止干擾分心計畫表

防止干擾分心計畫	
賽前干擾因素因應	賽中干擾因素因應
1、賽前訓練被強隊氣勢影響： 將焦點放在自己的技術上並主動上前幫隊友加油並提升團隊的士氣，轉移焦點。	1、賽中實施動作分心影響： 如果實施動作分心，很快的把注意力拉回整套提示語。
2、賽前心理緊張影響： 聽音樂或想些快樂的事情，眼睛閉起來調整呼吸讓自己的心情沉澱下來。	2、賽中燈光影子影響： 進場前先往上看，適應一下燈光感覺，如賽前有三十秒熱身，在熱身前先適應墊子反射光線，然後試著在三十秒熱身反射的情況下把注意力拉回到動作技術上。
3、賽前訓練，動作失誤影響： 這時候練習節奏放慢休息一下，讓自己回想最好的動作要領，再上器械實施一次，成功一次換項目，並告訴自己沒問題。	3、賽中內在聲音影響： 馬上把內在聲音封鎖，焦點放在動作節奏感覺上。
4、賽前比賽裝備沒帶齊影響： 如到比賽場發現裝備沒帶齊，馬上問隊友是否有預備裝備，跟隊友先借用，或在熱身一個小時內請隨隊人員幫忙回去拿。	4、賽中失誤掉下器械影響： 馬上調整心態，告訴自己想後面整套要領，抹完粉調整呼吸再上場。
5、賽前搭車至比賽場延誤影響： 請接待馬上立即借車或出租計程車來接送，在車上稍微熱身並意像把心情沉澱下來。	5、隊友失誤心理影響： 上前鼓勵隊友，馬上調整自己心態，想正面事情，並在旁邊做些小熱身運動後，意像整套流程，調整呼吸準備上場。
6、賽前裁判評分延誤： 再實施一次例行性動作，等身心調整到最適當的位置再上場。	6、教練與裁判抗議比賽延誤影響： 如遇到抗議事件，把事情交給教練，而選手只把焦點放在下一個項目比賽。
7、賽前負面想法影響： 馬上停止負面想法，把焦點放在馬鞍上，或眼睛閉起來讓自己的想法放空什麼都不想，只想流暢的感覺。	7、器械突然壞掉比賽延誤影響： 等待整修器材的時間，可在旁邊小熱身或意像，做些伸展的動作，心態上稍微放鬆一點但不能太放鬆，等待器械修好，身心調整好再準備上場。