

# 賽前減量訓練—以柯靜婷為例

陶武訓

國立臺灣體育運動大學 球類運動學系

## 摘要

賽前減量可以有效提升衝刺運動表現。然而，如何找出前減量訓練的最佳持續時間目前並沒有明確的定論。本文以 104 年全國大專校院運動會 100 公尺金牌選手柯靜婷為例，探討他在過去的 7 天減量訓練課表以及 5 天減量訓練課表的差異，並詳細說明他的減量訓練課表。這個 5 天的減量訓練課表能提供未來選手及教練作為賽前減量的參考方向。

**關鍵字:**減量訓練、短跑、運動表現

## 壹、前言

許多研究已經顯示賽前減量(Tapering)可以有效提升衝刺運動表現(Bishop & Edge, 2005; Bosquet, Montpetit, Arvisais, & Mujika, 2007; Leveritt & Ross, 2001)。對於爆發力型選手來說，賽前減量能有效提升生理和心理方面的恢復，並有效提升神經的適應能力(Brännström, Rova, & Yu, 2013)，這樣的效果可能可以顯著提升隨後的衝刺運動表現。然而，由於個體差異的因素，賽前減量訓練的最佳持續時間目前並沒有明確的定論。如何依照不同選手的生理心理狀態，提供最適合的賽前減量，成為值得探討的議題。本文是以女子百公尺選手柯靜婷為例，將他在 104 年全國大專校院運動會 100 公尺以 11 秒 91 成績獲得金牌的賽前訓練的賽前調整方式與大家分享。

## 貳、選手資料介紹

柯靜婷，女性，身高 167 公分，體重 62 公斤，屬壯碩型選手。聰穎領悟性強，個性認真負責及自我要求高，對於教練的要求皆非常認真執行。曾代表國家參加 2014 年仁川亞洲運動會及 2013 年喀山世界大學運動會等賽事均獲得佳績與名次。

## 參、賽前調整

經歷了許多個月的訓練以及調整比賽，對於重要賽事之前的賽前減量我們嘗試過許多不同的方法。再 104 年大專運動會之前，我們都是使用 7 天的賽前減量訓練，發現選手的狀況過早進入比賽狀況，導致賽前兩天身體狀況非常良好，但四天的賽程後面兩天的決賽成績卻不如預期。在 103 年的大專運動會中，100 公尺最後僅獲得了銀牌的成績(11 秒 98)。在 104 年的青年盃中，同樣使用了 7 天的減量訓練的方法，結果在預賽時跑出優異的 11 秒 29 成績，在決賽中卻僅跑出了 12 秒 26。有了這些失敗的經驗，在 104 年大專運動會賽前嘗試使用 5 天的調整訓練方式，結果發現競賽四天中狀況都能維持得非常頂峰，不僅在預賽跑出 11 秒 91 的成績，在決賽同樣以 11 秒 91 的成績拿到金牌。表一及表二為訓練期與調整週 5 天的質量分配。

表一 訓練及調整週質量分配表：

星期	一	二	三	四	五	六	日
訓練期課表	中	重	中	輕	中	重	休整
7 天減量訓練課表	中	輕	中重	輕	全休	輕	比賽
5 天減量訓練課表	中	中重	輕	中	全休	輕	比賽

表二、訓練期及賽前減量期課表

訓練期課表	
週一	敏捷及速度訓練
週二	技術及重量訓練
週三	速度耐力訓練
週四	核心訓練及恢復
週五	速度訓練
週六	技術及重量訓練
週日	休息
5 天減量訓練課表	
週一	敏捷及速度訓練
週二	300 公尺 1 趟全速跑、120 公尺 1 趟全速跑
週三	輕快速度完成 70 公尺 4 趟
週四	技術訓練及彎道技術
週五	全休
週六	場地及器材適應並觀察比賽時間風向
週日	比賽

週二以調整週來比較為身體負擔較大的課表，因選手兼項 200 公尺項目，因此課表安排 300 公尺來增加負荷量，但必須考量到比賽日時該訓練的疲勞感是否能完全排除。週三以身體感覺輕鬆並快速節奏的方式來完成當天的課表。週四則以技術為主，起跑訓練以及彎直道跑訓練，4x100 公尺接力為第三棒選手因此需跑彎道跑課表。週五為了讓身體及心理徹底放鬆，賽前第二天會安排全休課表。週六在比賽場地熱身，適應比賽時間的天候及比賽場地跑道材質，以因應釘鞋之釘子是否需更換。週日比賽。

在這階段除了減輕身體的疲勞度外，另一方向也會增強選手的自信心，並積極與選手討論比賽時需注意的身體動作。並分析對手近期的狀態，知己知彼才能創造更好的成績表現。

## 肆、結論

找出最適合個別選手的賽前減量訓練課表及減量時間是非常重要的課題。在本次比賽中，發現 5 天的減量訓練是最適合柯靜婷選手的時間。這個 5 天的減量訓練課表能提供未來選手及教練作為賽前減量的參考方向。

## 陸、參考資料

- Bishop, David, & Edge, Johann. (2005). The effects of a 10-day taper on repeated-sprint performance in females. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 8(2), 200-209.
- Bosquet, Laurent, Montpetit, Jonathan, Arvisais, Denis, & Mujika, Iñigo. (2007). Effects of tapering on performance: a meta-analysis. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 39(8), 1358-1365.
- Brännström, André, Rova, Anton, & Yu, Ji-Guo. (2013). Effects and mechanisms of tapering in maximizing muscular power. *Sport and Art*, 1(1), 18-23.
- Leveritt, Michael, & Ross, A. (2001). Long-term metabolic and skeletal muscle adaptations to short sprint training: implications for sprint training and tapering. *Sports Medicine*, 31(15), 1063-1082.

主要聯絡者：陶武訓

E-mail：wstao@ntupes.edu.tw