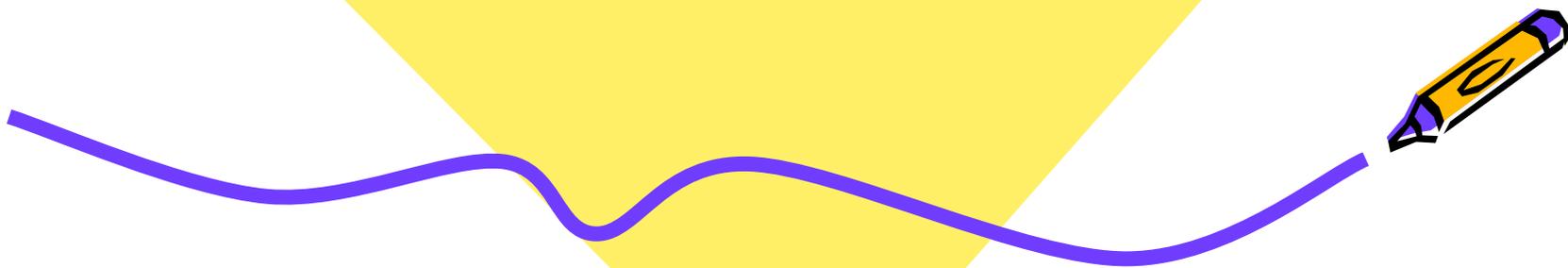
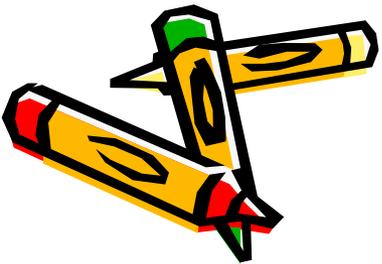
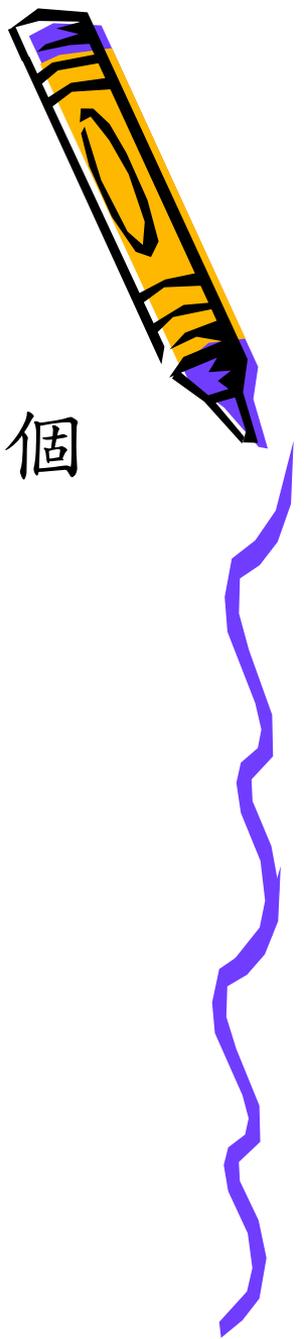


教練的專業修養



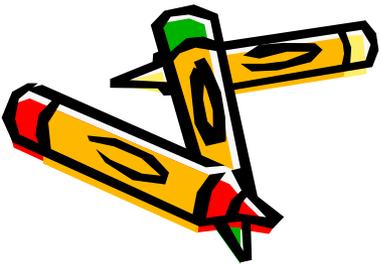
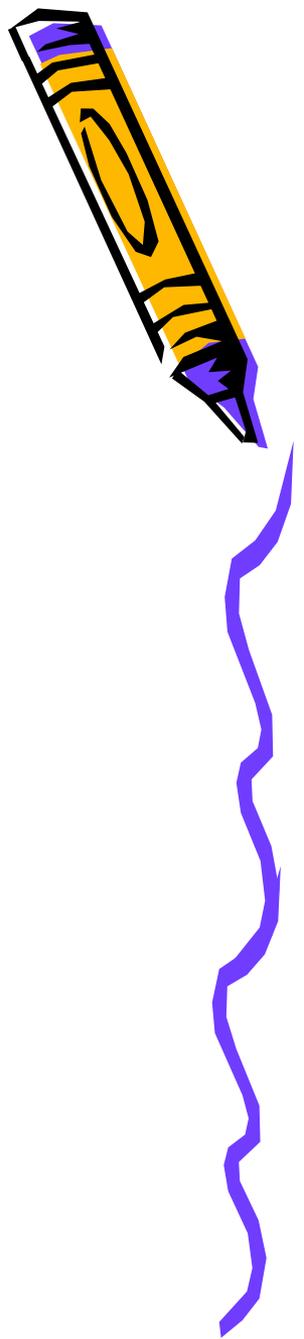
教練的人格特徵

- 1. 領導力強 2. 堅定的信心 3. 堅強的個性



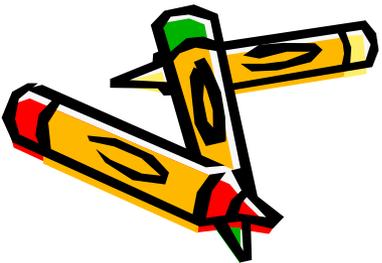
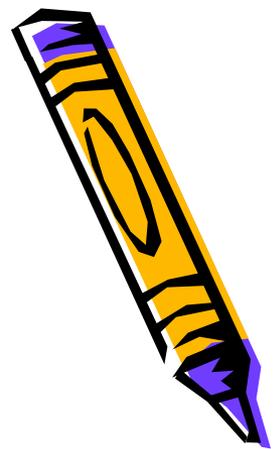
良好的教練應具有

- 專業的能力
- 高尚的人格
- 良好的人際關係
- 管理能力

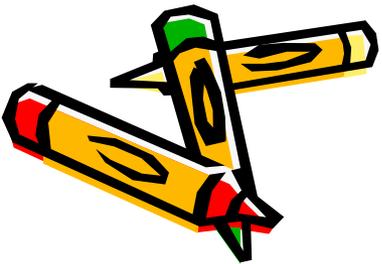
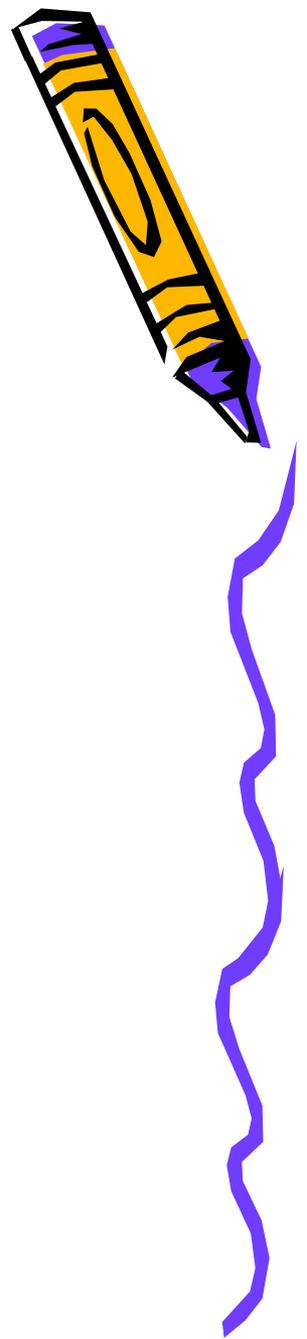


運動員的心理

- 比賽產生焦慮：
- 客觀的因素：受場地、設備、服裝、規模大小、氣候、裁判、教練、親戚、朋友等影響。
- 主觀的因素：個人的態度、個人的動機。

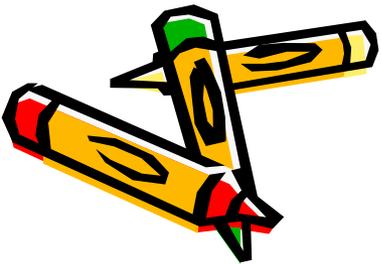
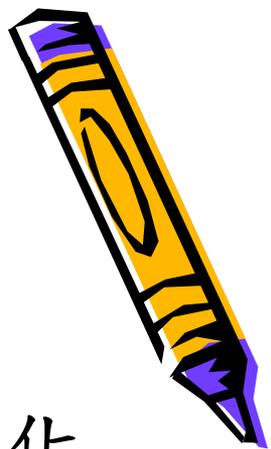


- 有經驗比無經驗的選手焦慮低。
- 沒有焦慮的運動員
- 經驗老道的選手
- 準備充分的選手
- 沒有成就感的選手



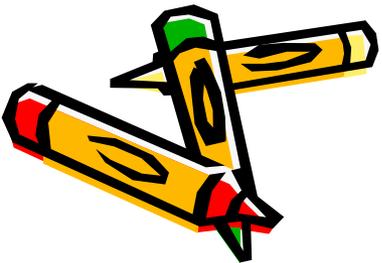
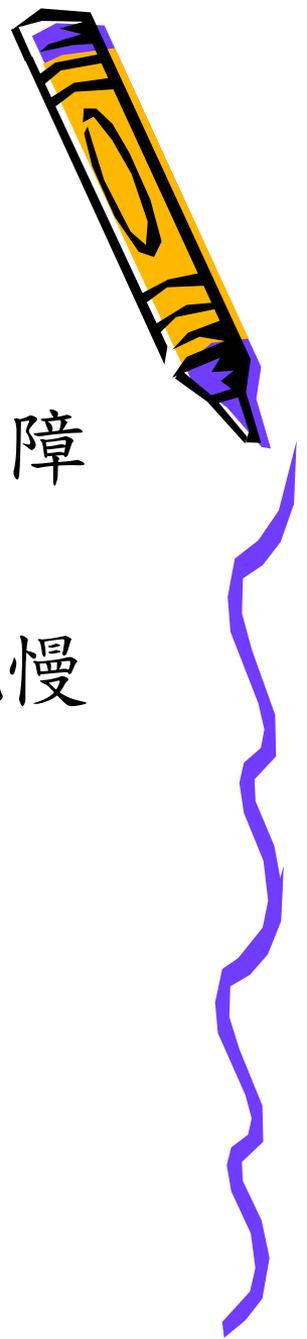
運動員的生理

- 運動員競賽產生焦慮所引起的生理變化
- (一) 心跳加快
- (二) 血壓升高
- (三) 呼吸急促
- (四) 口乾舌燥、肚子痛、拉肚子或多尿等。



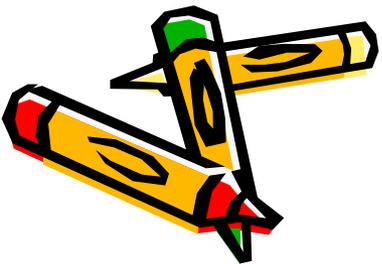
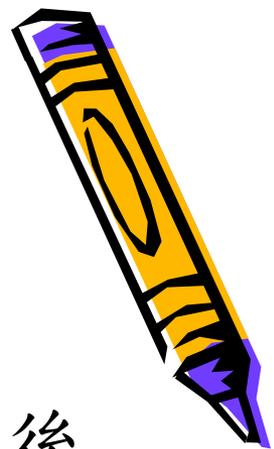
運動員過度訓練的原因與治療

- 訓練過度時，如存在食慾不振，睡眠障礙等症狀，會導致體重下降。
- 訓練過度，如持續時間較久，會出現慢性肌肉痛或持續的酸痛、痙攣和僵硬等現象。



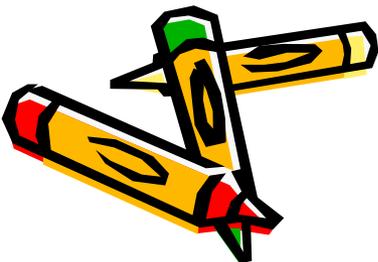
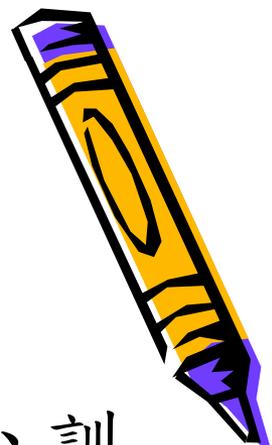
訓練過度在臨床表現上有

- 1. 運動能力下降 2. 食慾下降 3. 訓練後運動能力恢復延遲 4. 易激怒和情緒不穩定 5. 睡眠障礙 6. 無訓練和比賽慾望 7. 安靜時血壓增高 8. 訓練後血壓恢復延遲 9. 體位性低血壓 10. 運動損傷發生率增加 11. 最大負荷能力降低 12. 易感染疾病。



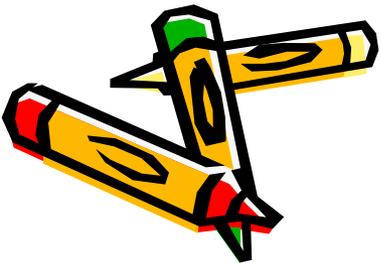
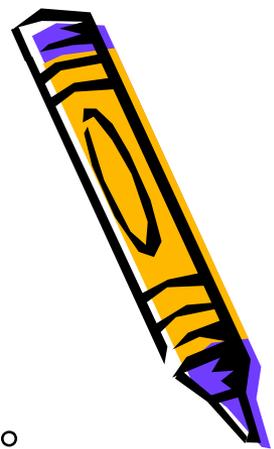
訓練過度的原因：

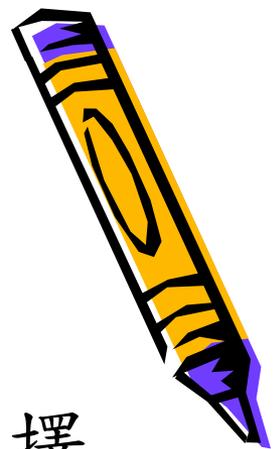
- 訓練安排注意個人特點（運動年限、年齡、訓練程度）不夠，或由低水準組轉入高水準組訓練，缺乏個別對待，運動量增加過快。
- 持續大運動量訓練或比賽，超過個人的適應能力，缺乏全面身體素質和心理素質的訓練。
- 沒有足夠的準備就參加比賽，或因傷病很久沒有正規練習，勉強參加比賽。



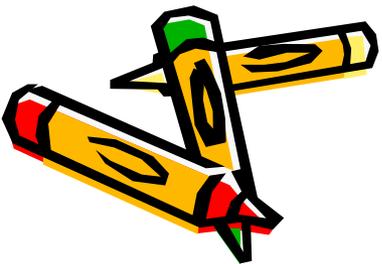
訓練過度的預防與治療

- 睡眠：要有足夠的睡眠和良好的睡眠效果。
- 休息：除了良好足夠的睡眠外；如在較長時間的大負荷量訓練後，往往需要調整休息型態，例如郊遊或與弱隊進行友誼賽...等。
- 營養：要有全面性的營養保證和及時的補充；尤其是蛋白質更是不可缺少的。
- 按摩或溫水浴、蒸汽浴。



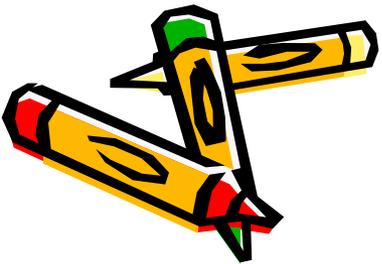
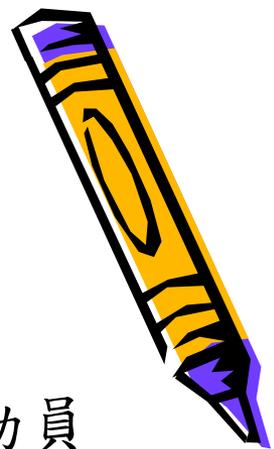


- 音樂：在大負荷量訓練或比賽後，選擇比較輕鬆適宜個人愛好的輕音樂，對調節緊張的體力負荷後之精神狀態有積極恢復的作用。
- 調整訓練內容或改變訓練手段（例如：訓練一日，休息一日或休息三日後，再重新逐漸慢慢的增加訓練量…等）



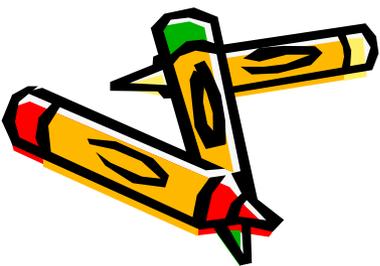
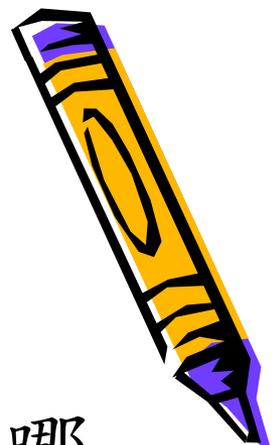
運動員受傷後之訓練計畫

- 運動員受傷後的恢復：在重返運動場之前，運動員必須要完全恢復，以防止再次受傷，完全恢復的標準應包括：
 - 柔軟性（活動範圍）完全恢復，100% 的動作幅度。
 - 受傷部位的力量完全恢復。
 - 充分的心理準備，恐懼消失。
 - 教練如果不能確定運動員能否重新訓練比賽，應詢問運動員的醫生，以確定運動員是否已完全恢復。



運動員受傷後的恢復訓練 指導

- 教練必須與運動員和醫生一起確定，哪些關節、肌肉、肌腱和韌帶需要何種程度的保護，然後選擇最安全的訓練。還有應記住，所參加的活動與運動員的專項越相近，運動員恢復就能縮短過渡階段，盡快地投入到訓練和比賽中去。



- 水中訓練：
- 蹬車練習：
- 草地練習：
- 休閒性散步：先會走路，才會跑步
- 力量訓練：
- 心智訓練（意象訓練）

