

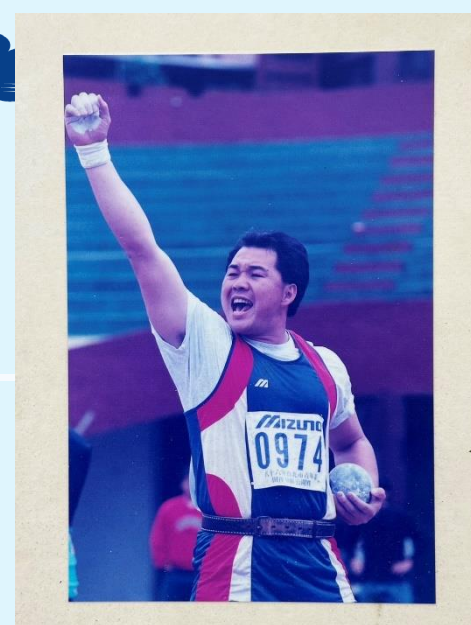


2025年美國喬治亞大學 教練增能課程分享

主講：呂景義
國立體育大學田徑隊教練

教練經歷

- 姓名：呂景義 出生年：1971
- 最高學歷：國立體育大學 教練研究所
- 現 職：國立體育大學陸上運動學系副教授、
田徑隊教練
- 教練經歷：2003-2005-2009-2011-2025年亞錦賽教練
- 2006 -2026年亞洲運動會教練
- 2007-2025年世界大學運動會、亞錦賽、
世界田徑錦標賽教練
- 2008年北京奧運教練





分享內容

2025年教練增能課程(11/8-11/15)

- 環境介紹
 - 學習過程
 - 休閒
-
- 2026年移地訓練(3/1 - 4/20)喬治亞大學

校徽 品牌形象



場地 LOGO



校園介紹

校狗-鬥牛犬吉祥物第十代



可容納**10**萬人的美式足球場



校園介紹

創校**1785**年校地面積**762**英畝，共有 **465**個建築物，不包含農場，中南部還有二校區

鬥牛犬是**UGA**吉祥物，從**1956**年開始至今 **70**年



Don Babbitt 教練 喬治亞大學

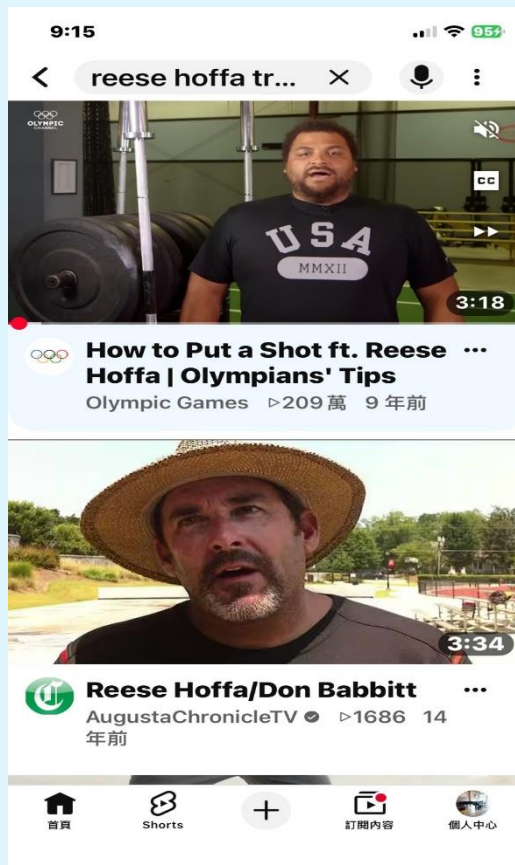


Photo: Morten Torg / OlyMADmen / Olympedia [2008]

鉛球技術

Reese Hoffa

22.43m 182cm 139kgq

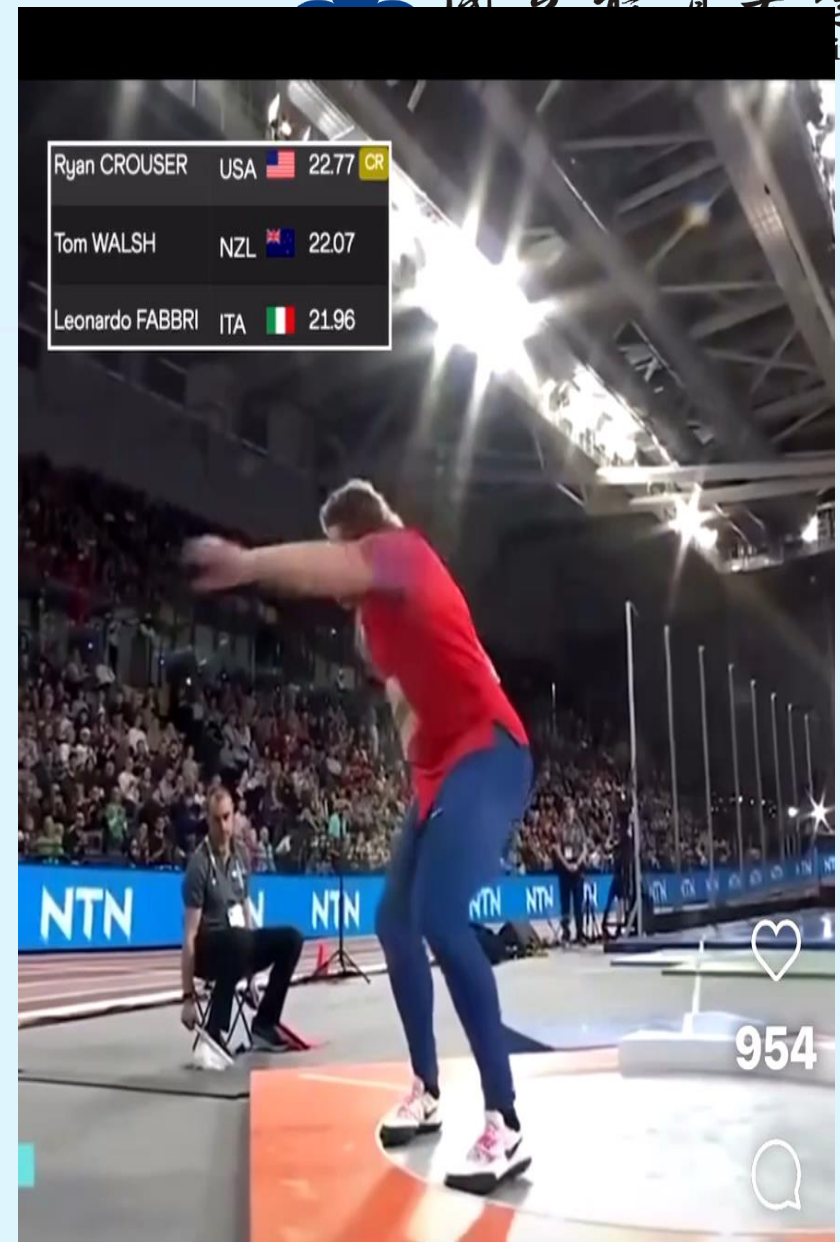
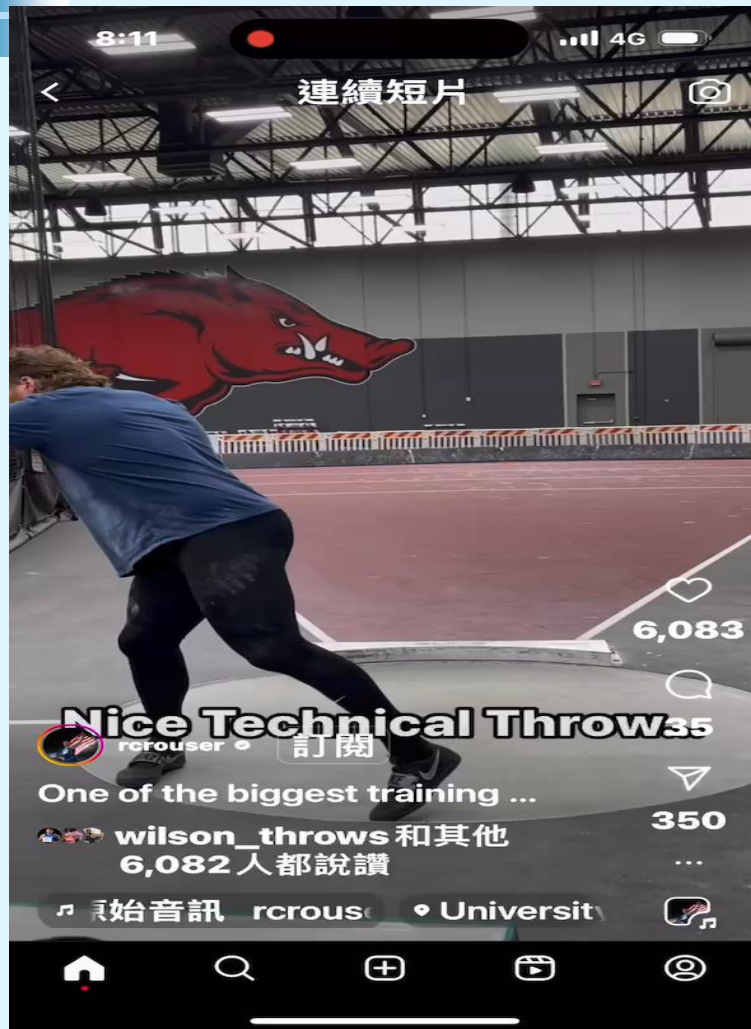


Adam Nelson

22.51m 185cm 118kg



美國鉛球選手世界紀錄保持者



美國鉛球選手 PB 20.90公尺

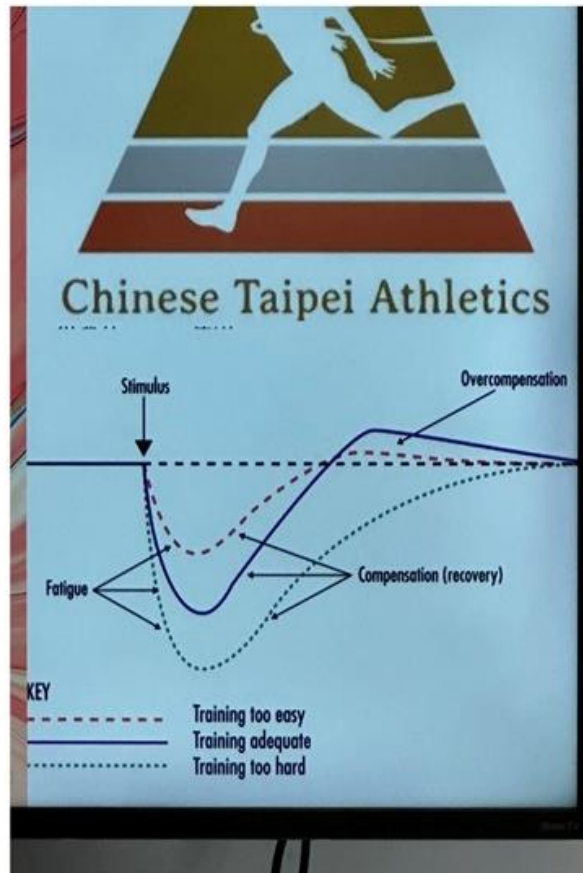


Don Babbitt 教練



超補償訓練原則

超補償原則



什麼是爆發力

- 最短的時間產生最大的力量
- 如火箭發射



力量*速度=爆發力

- 力量是基楚，速度是核心
- 訓練就是為了疲勞- 而疲勞過後就會激發出訓練績效(陳全壽，2012)



肌肉系統疲勞累的剛好，才會變得更強



力量訓練

- 力量訓練其主要是刺激骨骼肌經由規律訓練後，骨骼與肌力會增強進而提升力量





擬定訓練計畫 4W1H

- Why –為什麼練 & 目標
- Who –訓練對象之年齡性別
- When –練習時間的安排、季節的調整
- Where –練習地點、比賽地點的氣候等
- How –如何練&採用何種方法、強度、份量



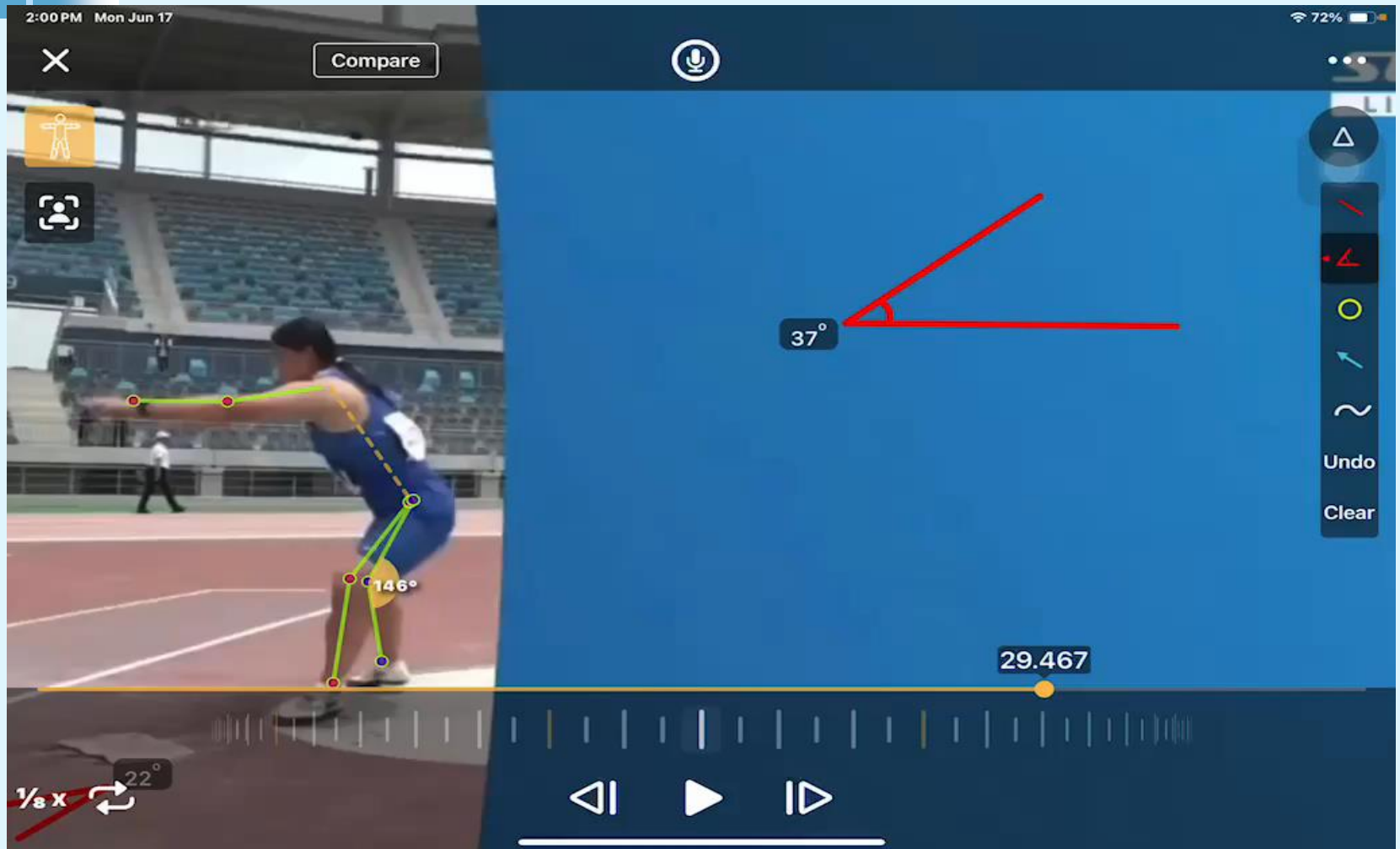
運科的定位

- 運動科學是輔助傳統訓練的不足，透過技術分析可以更加明確掌握技術的缺失，作為選手技術診斷的依據，進而提升選手訓練成效。

2024年亞洲投擲錦標賽(高二)



力學分析





不同重量器械的使用目的本人歸納以下幾點

- 可以分化選手的感覺及減輕疲勞
- 可以提高選手的專項速度
- 可以增加投擲動作的工作距離
- 增加技術動作的協調，減低技術節奏的僵硬
- 可以用來評定專項技術及速度力量的發展
- 混合使用輕、重、標準器械結合，可使選手在整年度訓練計劃中充滿新鮮感
- 單獨投擲重器械應在重量訓練後進行效果更佳
- 單獨投擲輕器械可與跑、跳訓練結合，也可在重量訓練之前進行效果更佳

組合式鉛球

3-3.25-3.5-3.75-4-4.25-4.5-
4.75-5 kg



訓練課程



訓練課程(技術訓練)



輔助訓練



技術訓練



不協調的畫面



原校區鉛球場地

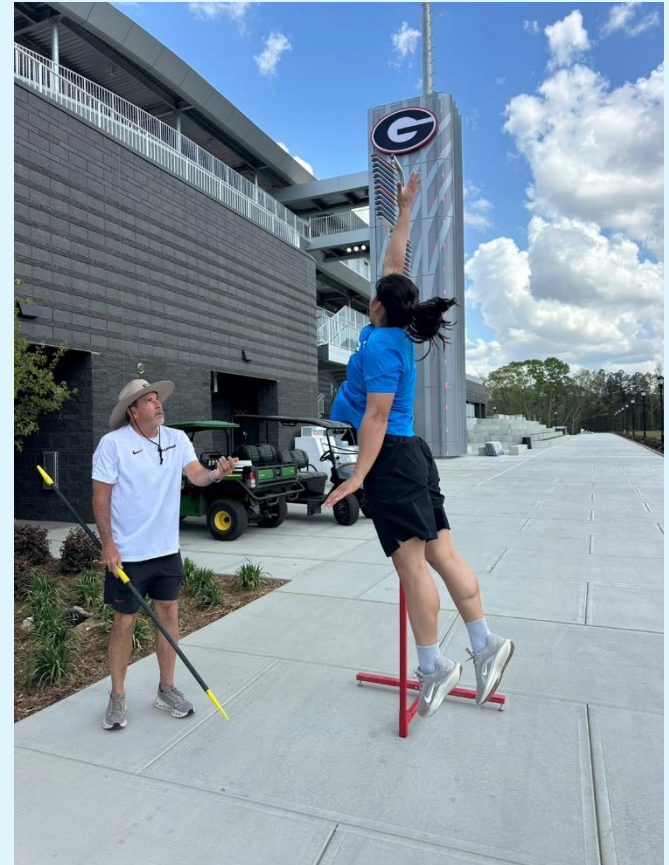


新設雙鉛球場地



組合式鉛球3-5kg

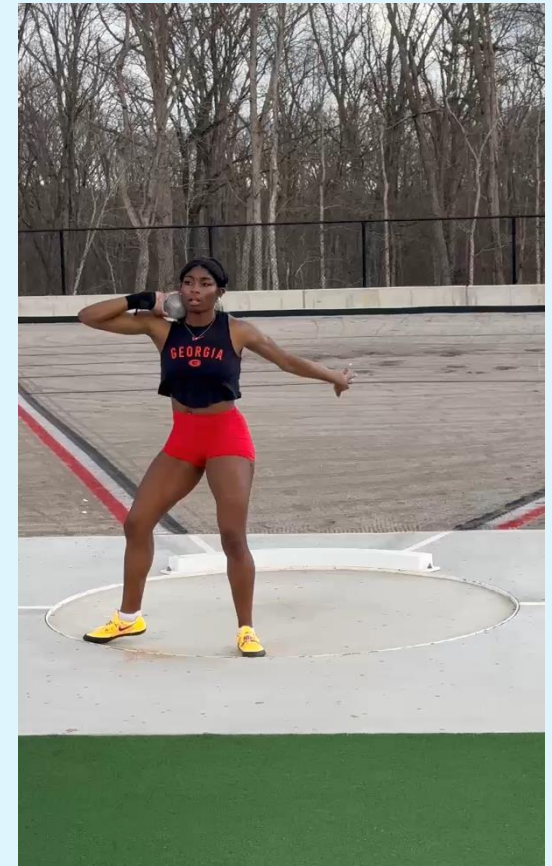
垂直跳測試



室內簡易鉛球場地



技術訓練



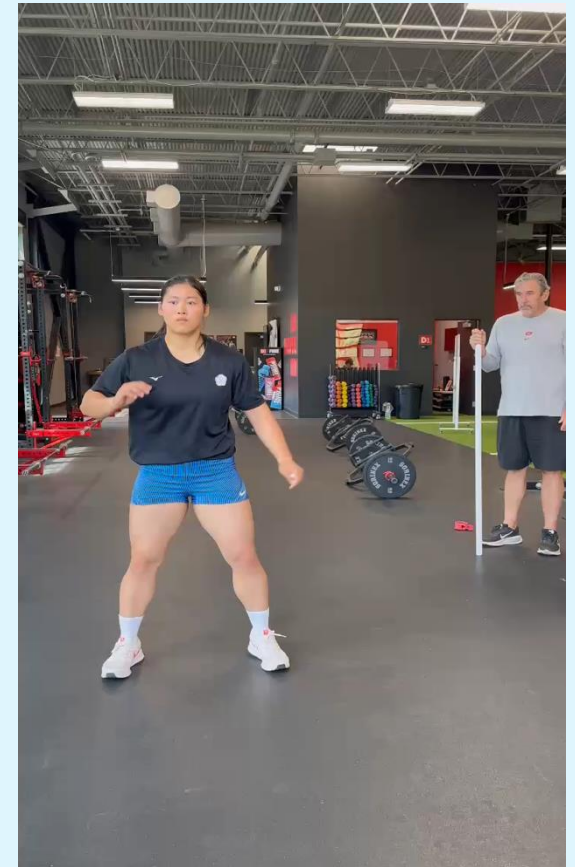
動態核心訓練



動態核心訓練



技術模仿練習





喬治亞大學比賽17.39 銀牌



十項全能選手kyle Gariand 8856分 2025年東京世錦賽銅牌 (沙坑訓練)



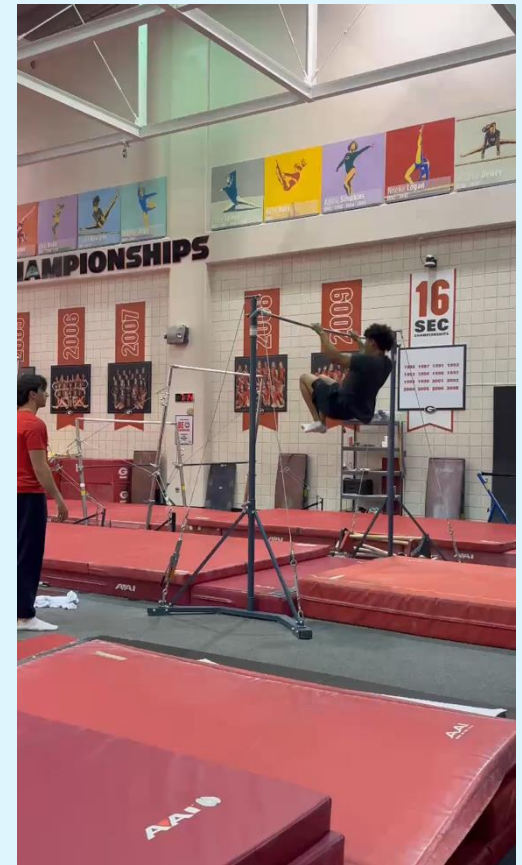


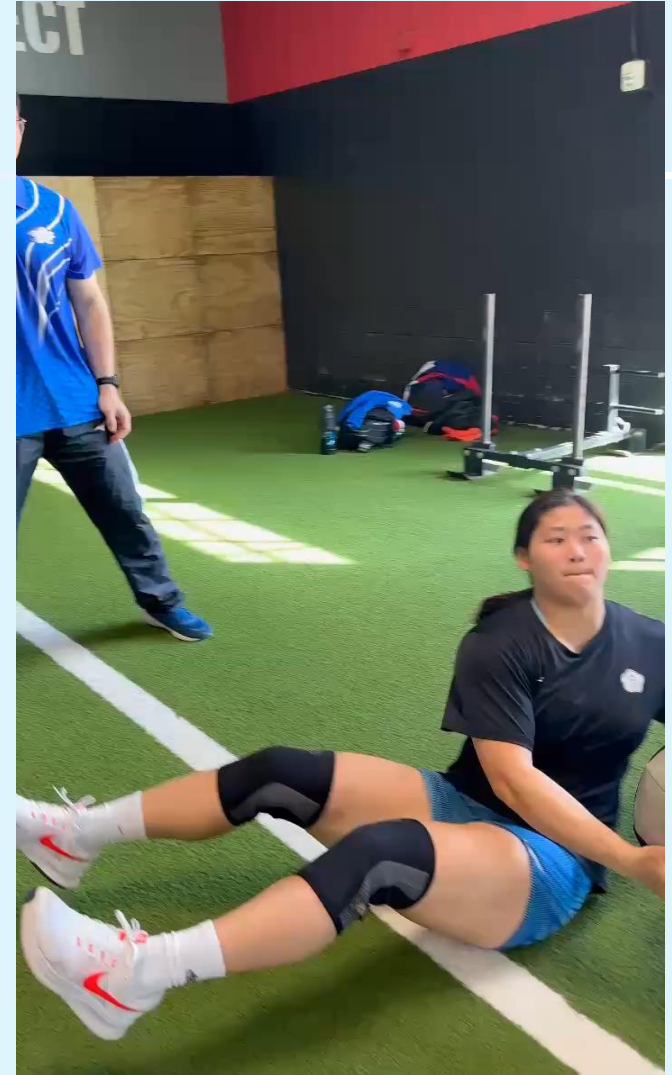


核心訓練



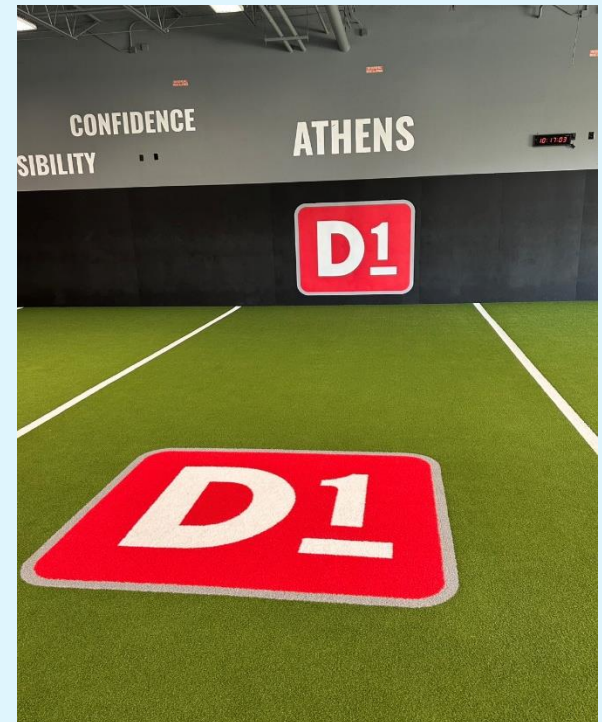
核心訓練



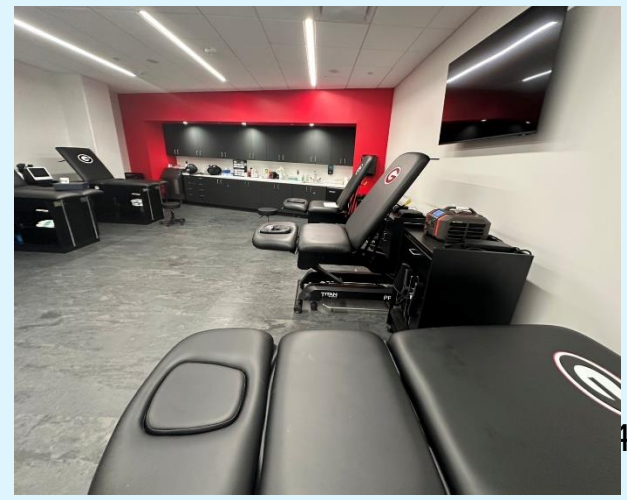
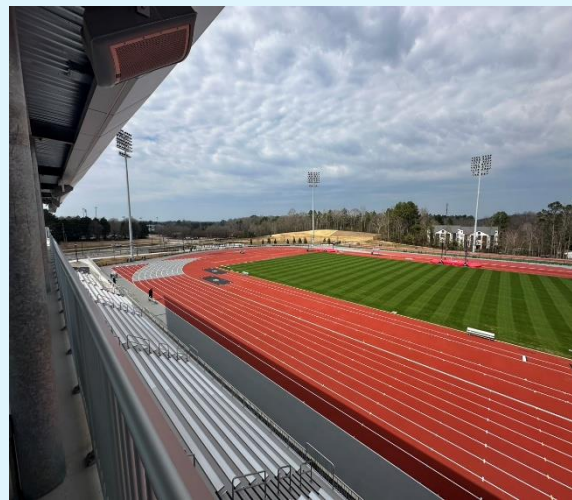
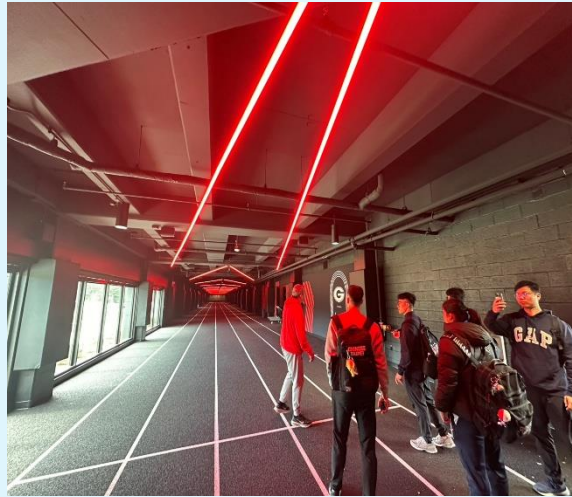




D1 重量訓練俱樂部



UGA 新田徑場



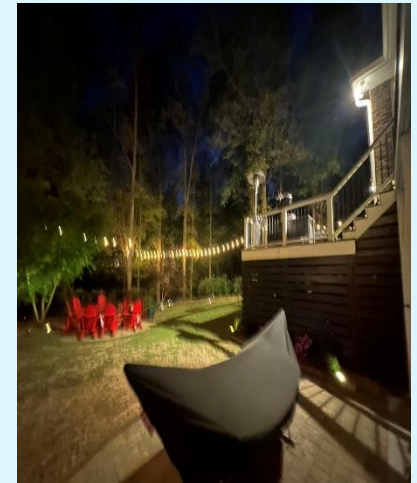
美國人的運動文化



美食篇 運動營養



Don Babbitt 教練家

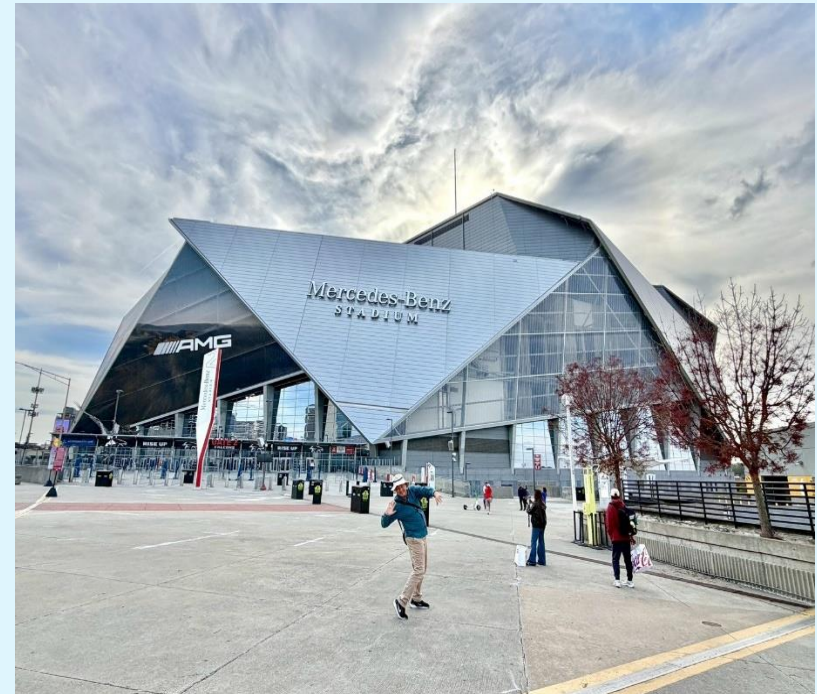


收藏的老吉他



1992年亞特蘭大奧運公園

2026年世界盃足球比賽場地



古柏坦 奧運之父



成功不是靠偶然，一定要堅持做好每一天的努力，持之以恆堅持努力，你才會離成功越來越近！

