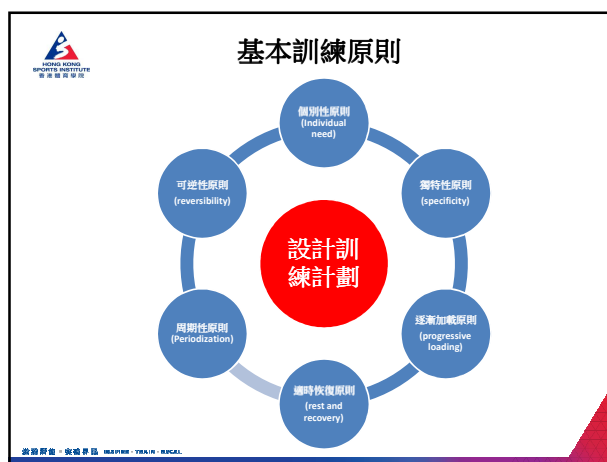


週期性訓練： 循序漸進帶領運動員步向成功的藝術

盧嘉琪 Lo Ka Kay (KK)
香港體育學院高級運動科學主任
香港體育學院運動科學組組長
香港中文大學運動科學碩士
英國國家體能協會體能訓練專家 CSCS-NSCA
英國運動醫學學院運動生理學家 C-EP-ACSM
英國體能協會運動表現專員二級教練 USAW2
澳洲運動醫學會運動創傷防護員

陳宇欣 Chan Yue Yan (YY)
香港體育學院高級運動科學主任
香港中文大學矯形外科及創傷學哲學碩士
英國運動醫學會運動生理學家 C-EP-ACSM
英國體能協會體能訓練專家 CSCS-ACSM
英國舉重協會運動表現專員二級教練 USAW2
澳洲運動醫學會運動創傷防護員

香港體育學院 HONG KONG SPORTS INSTITUTE
香港體育學院 HONG KONG SPORTS INSTITUTE



這是一節好的訓練嗎？

馬拉松訓練課-Yasso 800s

10組800米，組與組之間400米輕鬆恢復跑

電腦 電話

香港體育學院 HONG KONG SPORTS INSTITUTE

基本訓練原則

獨特性原則

運動的獨特性原則，應考慮下列三個特性

1. 能量系統 Energy System
2. 運動模式 Mode of Exercise
3. 肌群及動作形式 Muscle/ Motion

香港體育學院 HONG KONG SPORTS INSTITUTE

這是一節好的訓練嗎？

馬拉松訓練課-Yasso 800s

10組800米，組與組之間400米輕鬆恢復跑

這節訓練課的目標是什麼？
什麼訓練階段時用？
天天都做？
有什麼可改變的元素？

變化！變化！

香港體育學院 HONG KONG SPORTS INSTITUTE

基本訓練原則

想一想：你的運動專項需要什麼特質？

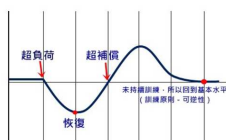
香港體育學院 HONG KONG SPORTS INSTITUTE



基本訓練原則

逐漸加載原則

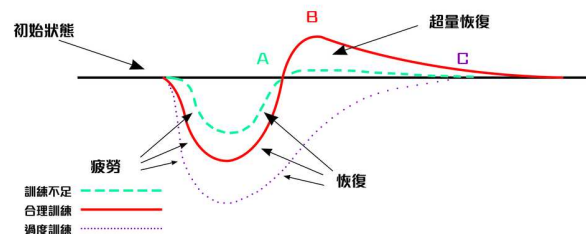
- 將運動員的訓練強度超越已適應的運動負荷，目的為逐步提升運動表現
- 超補充原則
- 生理適應視乎負荷的漸進式增加



香港體育學院 HONG KONG SPORTS INSTITUTE



那一種訓練強度比較理想?

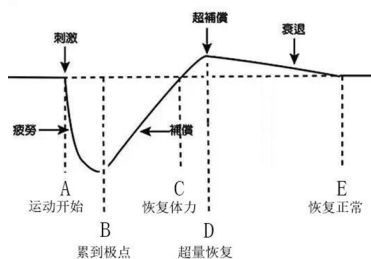


香港體育學院 HONG KONG SPORTS INSTITUTE



一個理想的訓練刺激之後生理狀態應是怎麼樣?

超量恢復

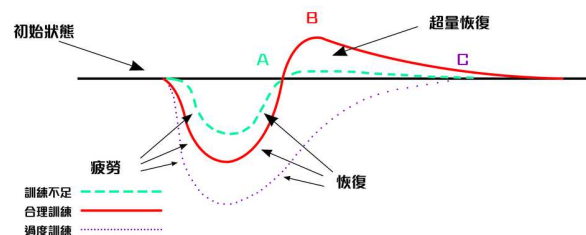


Adapted from B. Klavara, 1980 by Bowerman & Freeman, 1991

香港體育學院 HONG KONG SPORTS INSTITUTE



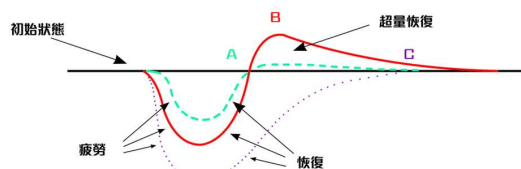
訓練刺激之後, 應於甚麼時間點再進行訓練以達至適度訓練?



香港體育學院 HONG KONG SPORTS INSTITUTE



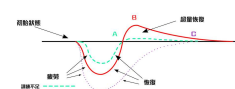
那一種訓練強度比較理想?




香港體育學院 HONG KONG SPORTS INSTITUTE



訓練刺激之後, 應於甚麼時間點再進行訓練以達至適度訓練?

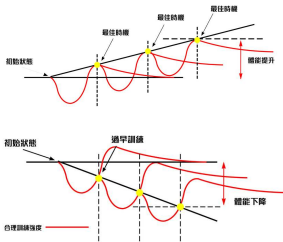


香港體育學院 HONG KONG SPORTS INSTITUTE

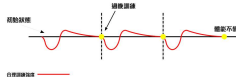


HONG KONG
SPORTS INSTITUTE
香港體育學院

訓練刺激之後，應於甚麼時間點再進行訓練以達至適度訓練？



This graph illustrates the relationship between training stimulus and fatigue over time. The horizontal axis represents time, and the vertical axis represents the level of fatigue. A red line shows the cumulative fatigue, which rises as training stimulus is applied. A black line shows the recovery of the athlete, which gradually reduces the fatigue level. The graph is divided into three phases: 1. Initial state (初始狀態), 2. Training stimulus (訓練刺激), and 3. Recovery (恢復). The final state is labeled 疲勞恢復 (Fatigue Recovery).



This graph illustrates the relationship between training stimulus and fatigue over time. The horizontal axis represents time, and the vertical axis represents the level of fatigue. A red line shows the cumulative fatigue, which rises as training stimulus is applied. A black line shows the recovery of the athlete, which gradually reduces the fatigue level. The graph is divided into three phases: 1. Initial state (初始狀態), 2. Training stimulus (訓練刺激), and 3. Recovery (恢復). The final state is labeled 疲勞恢復 (Fatigue Recovery).

香港體育學院 · 卓越培訓 · HONG KONG SPORTS INSTITUTE · EXCELLENCE TRAINING

HONG KONG
SPORTS INSTITUTE
香港體育學院

過度訓練的潛在危機

Training

Increased ability

Decreased ability

Training stress

Time (days)

Training response

Over-training

Increased ability

Increased ability


Time (days)

Training stress

Training response

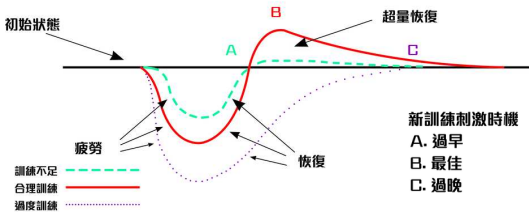
- 最大攝氧量下降
- 肝肝醣儲存量降低
- 食慾降低,體重下降
- 肌肉疼痛
- 失眠及情緒不寧
- 安靜及運動心率提升
- 免疫系統變弱

香港體育學院 · 基礎學期 · 課後訓練 · 課後訓練



YUNNAN PLANNING
SPORTS INSTITUTE
雲南省體育學院

訓練刺激強度與新訓練刺激時機



Initial State

超量恢復

疲勞

恢復

訓練不足
合理訓練
過度訓練

新訓練刺激時機

A. 過早
B. 最佳
C. 過晚

省會興隆 · 夜城育興 BUREAU · YUAN · RACIL

YIM HOI KIN
SPORTS INSTITUTE
香港體育學院

四種方法來逐漸加載方法 - FITT

1. FREQUENCY 運動頻率
2. INTENSITY 運動強度
3. TIME 運動時間
4. TYPE 運動型式

以下訓練例子用了甚麼方式逐漸加載?


例子：

- A. 掌上壓 (手在木箱上) → 掌上壓 (手在地上)
- B. 3組 x 8次 → 3組 x 10次
- C. 深蹲 → 深蹲跳
- D. 3組 x 8次, 組歇3分鐘 → 3組 x 8次, 組歇2分半鐘

香港體院 · 突破界限


體育課程 · YHAI · BACAL

合宜訓練計劃促進能力提升



THE CHINESE UNIVERSITY OF HONG KONG
APPLIED SCIENCE AND TECHNOLOGY COLLEGE
香港應用科技學院

基本訓練原則



個別性原則

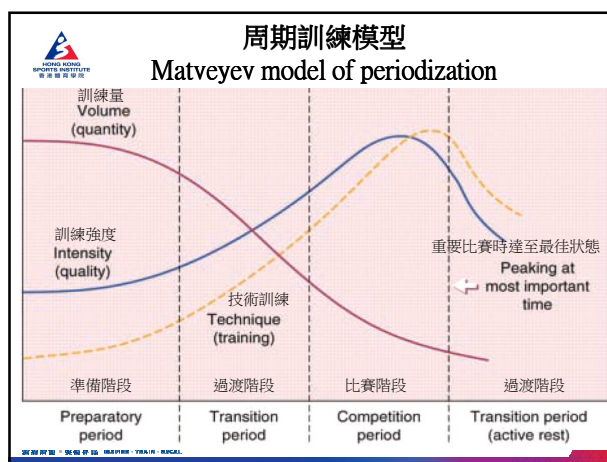
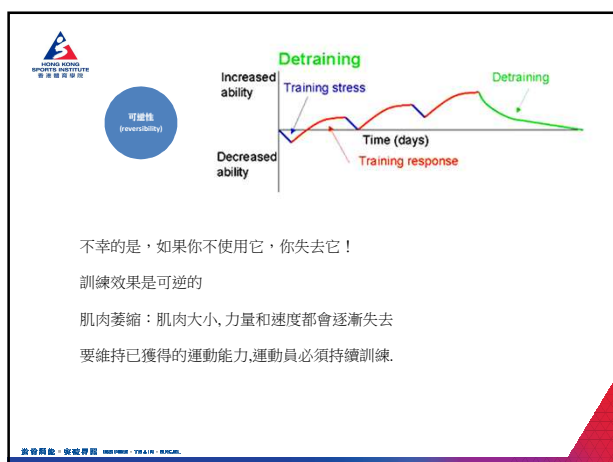
- 練習的負荷，必須根據個人的體力、性別、年齡、目的等特殊的狀況與需要來擬定

可逆性原則

- 體適能可以因運動訓練而增進，也會因運動訓練停止而退化
- 要維持已獲得的運動能力，運動員必須持續訓練

香港賽馬會 國際學院 康樂及體育部 體育訓練組

18



基本訓練原則

周期性原則

- 目的：發展更好的身體素質，減低過度訓練可能，令運動員在重要比賽時達至最佳狀態
- 在不同的訓練周期安排不同的訓練量、強度、訓練頻率、休息及恢復

適時恢復原則

- 重要比賽前數星期，將訓練量遞減，目的在助長運動表現

香港體育學院 HONG KONG SPORTS INSTITUTE 香港體育學院

準備階段

- 一年中沒有大賽的時候
- 為運動員建立基礎體能，好讓身體準備好接受之後更高要求的階段
- 逐漸加載
- 強度從低至高
- 訓練量由高至低

香港體育學院 HONG KONG SPORTS INSTITUTE 香港體育學院

周期性原則

- 常分成三個不同層次
 - 大周期Macrocycle
 - 對奧運隊來說，大周期是二至四年之久。對其他隊伍來說，一個大周期是一年
 - 中周期Mesocycle
 - 大周期會細分為以下小周期
 - 準備階段Preparatory
 - 第一過渡階段1st transition
 - 比賽階段Competition
 - 第二過渡階段2nd transition
 - 小周期Microcycle
 - 小周期的長度一段為一周七天。有時可長達九天

香港體育學院 HONG KONG SPORTS INSTITUTE 香港體育學院

準備階段訓練計劃例子：

低強度，高訓練量

| Day: | No | Program: | Intensity: | Km: |
|-----------|-----|---|------------|-------|
| Monday | 1 | a) Warming up: Running/Gymnastic 30 min b) Weight training (Volume-training)"") c) Flexibility - Stretching | | |
| Tuesday | 1 | a) Rowing, running or cycling 90 min b) Core training + Stretching | U2 | 12-16 |
| | 2a) | a) Ergometer 3 x 20 min - rest 4-5 min b) Stretching | U1 | |
| Wednesday | 1 | a) Warming up: Rowing/running/gymnastic 30 min b) Weight training (Volume training) c) Stretching | | |
| Thursday | 1 | a) Rowing, running or cycling 90 min b) Stretching | U2 | 12-16 |
| | 2a) | a) Ergometer 4 x 10 min - rest 3-4 min b) Stretching | U1 | |
| Friday | 1 | a) Warming up: Rowing/running/gymnastic 30 min b) Weight training (Volume training) c) Core training + Stretching | | |
| Saturday | 1 | a) Rowing, running or cycling 90 min b) Stretching | U2 | 12-16 |
| | 2 | a) Warming up: Running/gymnastic 30 minutes b) Circuit training (3 series x 60/60 sec) c) Stretching | | |
| Sunday | 1 | a) Rowing, running or cycling 120 min b) Stretching | U2 | 16-22 |

Source: FISA Club Training Program
http://www.worldrowing.com/mm/Document/General/General/10/89/02/FISA_Club_training_program_Eng_ish.pdf

香港體育學院 HONG KONG SPORTS INSTITUTE 香港體育學院



第一過渡階段

- 比賽階段開始前的過渡
- 作為高訓練量及高強度訓練之間的一個小休

香港體育學院 HONG KONG SPORTS INSTITUTE



第二過渡階段

- 在比賽階段後的過渡時期
- 傾向不太規律
- 主動恢復
 - 玩樂性質較強
 - 低至中訓練強度及訓練量



香港體育學院 HONG KONG SPORTS INSTITUTE



比賽階段

- 高強度/低訓練量
- 此階段的長度為數週至數月
- 力量訓練常集中在每個星期的初段，好讓運動員的身體好好休息，準備周末的比賽

香港體育學院 HONG KONG SPORTS INSTITUTE



週期性訓練總結

| 訓練階段 | 準備階段 | 第一過渡階段 | 比賽階段 | 第二過渡階段 |
|------|---------|--------|--------|-----------------------|
| 訓練目標 | 肌肉肥大及耐力 | 肌力 | 肌力/爆發力 | 推頂 維持 調整 |
| 訓練強度 | 低至高 | 高 | 高 | 非常高 中 趣味性較高、較輕鬆、隨意的活動 |
| 訓練量 | 中至高 | 中 | 低 | 非常低 中 |

香港體育學院 HONG KONG SPORTS INSTITUTE



比賽階段 訓練計劃 例子：

低訓練量，
高強度，保
持體能

Source: FISA Club Training Program
http://www.worldrowing.com/men/Document/General/General%20108902/FISA_Club_training_program_English.pdf

Training Program for Clubs and Individuals

Months 11-12 & August-September (weeks with regatta)

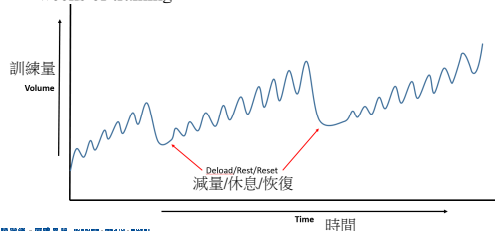
| Day: | No | Program: | Intensity: | Km: |
|-----------|----|--|------------|-------|
| Saturday | 1 | a) Rowing: Warming up 4-5 Km b) Rowing: 3 x 1000 m – rest 3-4 min c) Stretching | T/A | |
| | 2 | a) Rowing: Warming up 4-5 Km b) Rowing: 4 x 500 m – rest 2-3 min c) Stretching | T/A | |
| | | | | |
| Sunday | 1 | a) Rowing: Warming up 4-5 Km b) Rowing: 3 x 1000 m – rest 15-20 min c) Recovery rowing 3-5 Km d) Stretching | T/A U2 | |
| Monday | 1 | a) Warming up: Rowing 60-90 min b) Stretching | U2 | |
| Tuesday | 1 | a) Warming up: Rowing 60-90 min b) Stretching | U2 | 14-16 |
| Wednesday | 1 | a) Warming up: Rowing 4-5 Km b) Rowing: 1x1000 m + 1x500 m – rest 15-20 min c) Recovery rowing 3-5 Km d) Stretching | T/A | 12-14 |
| Thursday | 1 | a) Rowing "Fartlek" b) Stretching | U2/T | 12 |
| | 2 | a) Rowing "Fartlek" b) Stretching | U2 | 12 |
| Friday | 1 | a) Rowing "Fartlek" b) Stretching | U1 | 12-14 |
| Saturday | 1 | Regatta | | |
| Sunday | 1 | Regatta | | |

香港體育學院 HONG KONG SPORTS INSTITUTE



卸載週期 Unloading week

- 卸載週期可減低疲勞Unloading phase reduces fatigue
- 經過數星期的訓練後，一個星期的卸載，可讓身體更佳適應及進步Allow better physiological adaptations after several weeks of training



香港體育學院 HONG KONG SPORTS INSTITUTE

卸載週期例子 Example of unloading week

例子：每星期一耐力訓練的計劃變化

| 訓練週 | 訓練內容 |
|-----|----------------|
| 1 | UT2 12km @ R16 |
| 2 | UT2 12km @ R18 |
| 3 | UT2 14km @ R16 |
| 4 | UT2 10km @ R16 |
| 5 | UT2 12km @ R18 |
| 6 | UT2 14km @ R18 |

黃智朗說：安穩尋路 INSPPIRE TRAINING SCHOOL

制定週期訓練計劃

目標賽事：確定全年目標賽事

訓練階段：計劃階段目標、訓練重點、訓練元素比重、訓練量等

每星期內容分佈（小週期）

每節內容

記住：變化、變化、變化！

黃智朗說：安穩尋路 INSPPIRE TRAINING SCHOOL

週期化計劃以及訓練量的遞減

新秀運動員

進階運動員

要有進步，必須要有變化！
變動作/變量/變重/變休間時間

黃智朗說：安穩尋路 INSPPIRE TRAINING SCHOOL

例子：週期訓練計劃

1. 目標比賽

2. 訓練階段

3. 訓練元素分佈

4. 每星期內容/訓練量/強度分佈

黃智朗說：安穩尋路 INSPPIRE TRAINING SCHOOL

過度訓練的潛在危機

- 最大攝氧量下降
- 肌肝醣儲存量降低
- 食慾降低，體重下降
- 肌肉疼痛
- 失眠及情緒不寧
- 安靜及運動心率提升
- 免疫系統變弱

黃智朗說：安穩尋路 INSPPIRE TRAINING SCHOOL

實戰時間：分組討論 (例子：全職足球隊)

| 十一月 | 十二月 | 一月 | 二月 | 三月 | 四月 | 五月 | 六月 | 七月 | 八月 | 九月 | 十月 | |
|------|-------|-------------|------|---|-------|-----|-----|-----|----|----|----|--|
| 比賽階段 | | | 過渡階段 | | 準備階段 | | | | | | | |
| 準備階段 | | 星期一 | 星期二 | 星期三 | 星期四 | 星期五 | 星期六 | 星期日 | | | | |
| 上午 | 足球/技術 | 體能 | 恢復訓練 | 足球/技術 | 足球/技術 | 體能 | 休息 | | | | | |
| 下午 | 足球/技術 | | | | 足球/技術 | | | | | | | |
| | | 星期二 | | 內容 | | | | | | | | |
| | | 熱身 (30分鐘) | | 慢跑10鐘；動態熱身15分鐘；肌肉激活15分鐘 | | | | | | | | |
| | | 主要訓練 (50分鐘) | | 弓箭步蹲4x8；硬拉4x6；推胸4x6；引體上升4x10 (組歇120秒) | | | | | | | | |
| | | 輔助訓練 (20分鐘) | | 循環訓練(3組，組歇90秒) 捲腹 x 15；死蟲 x 20；肩外旋 x 16；肩內旋 x 16 | | | | | | | | |
| | | 放鬆活動 (20分鐘) | | 單車放鬆5分鐘；靜態伸展+泡沫軸放鬆15分鐘 | | | | | | | | |

1. FREQUENCY 運動頻率
2. INTENSITY 運動強度
3. TIME 運動時間
4. TYPE 運動型式

黃智朗說：安穩尋路 INSPPIRE TRAINING SCHOOL

實戰時間:分組討論

| 項目 | 運動員水平 | 每週可練習數 | 訓練階段 |
|-------|----------|--------|------|
| 1.足球 | 中學校隊 | 2 | 準備階段 |
| 2.足球 | 中學校隊 | 3 | 準備階段 |
| 3.足球 | 中學校隊 | 4 | 準備階段 |
| 4.足球 | 中學校隊 | 2 | 比賽階段 |
| 5.足球 | 中學校隊 | 3 | 比賽階段 |
| 6.足球 | 中學校隊 | 4 | 比賽階段 |
| 7.足球 | 小學校隊 | 3 | 準備階段 |
| 8.足球 | 小學校隊 | 1 | 準備階段 |
| 9.足球 | 香港青少年代表隊 | 2 | 準備階段 |
| 10.足球 | 香港青少年代表隊 | 5 | 準備階段 |

香港體育學院 HONG KONG SPORTS INSTITUTE 香港體育學院

Olympism is a philosophy of life, exalting and combining in a balanced whole the qualities of body, will and mind.

~ It seeks to create a way of life based on the joy of effort, the educational value of good example, social responsibility and respect for universal fundamental ethical principles.

謝謝大家的寶貴時間!
有任何問題可在此提出~

香港體育學院 HONG KONG SPORTS INSTITUTE 香港體育學院 likk@hksi.org.hk

實戰時間:分組討論

| 十一月 | 十二月 | 一月 | 二月 | 三月 | 四月 | 五月 | 六月 | 七月 | 八月 | 九月 | 十月 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|-----|-----|-----|------|------|-----|-----|----|----|----|----|--|-----|-----|-----|------|-----|------|-----|------|--|--|--|--|--|--|--|----|--|--|--|--|--|--|--|
| 比賽階段 | | | | 過渡階段 | 準備階段 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>星期一</th> <th>星期二</th> <th>星期三</th> <th>星期四</th> <th>星期五</th> <th>星期六</th> <th>星期日</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>上午</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>下午</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table> | | | | | | | | | | | | | 星期一 | 星期二 | 星期三 | 星期四 | 星期五 | 星期六 | 星期日 | 上午 | | | | | | | | 下午 | | | | | | | |
| | 星期一 | 星期二 | 星期三 | 星期四 | 星期五 | 星期六 | 星期日 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 上午 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 下午 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>內容</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>熱身</td> <td></td> </tr> <tr> <td>主要訓練</td> <td></td> </tr> <tr> <td>輔助訓練</td> <td></td> </tr> <tr> <td>放鬆活動</td> <td></td> </tr> </tbody> </table> | | | | | | | | | | | | | 內容 | 熱身 | | 主要訓練 | | 輔助訓練 | | 放鬆活動 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 內容 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 熱身 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 主要訓練 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 輔助訓練 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 放鬆活動 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

香港體育學院 HONG KONG SPORTS INSTITUTE 香港體育學院

實戰時間:分組討論

| 十一月 | 十二月 | 一月 | 二月 | 三月 | 四月 | 五月 | 六月 | 七月 | 八月 | 九月 | 十月 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|----------|--------|------|------|------|-----|-----|----|----|----|----|----|-------|--------|------|------|------|------|------|------|------|---|------|------|------|---|------|------|------|---|------|------|------|---|------|------|------|---|------|------|------|---|------|------|------|---|------|------|----------|---|------|-------|----------|---|------|
| 比賽階段 | | | | 過渡階段 | 準備階段 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>星期一</th> <th>星期二</th> <th>星期三</th> <th>星期四</th> <th>星期五</th> <th>星期六</th> <th>星期日</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>上午</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>下午</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table> | | | | | | | | | | | | | 星期一 | 星期二 | 星期三 | 星期四 | 星期五 | 星期六 | 星期日 | 上午 | | | | | | | | 下午 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 星期一 | 星期二 | 星期三 | 星期四 | 星期五 | 星期六 | 星期日 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 上午 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 下午 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>內容</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>熱身</td> <td></td> </tr> <tr> <td>主要訓練</td> <td></td> </tr> <tr> <td>輔助訓練</td> <td></td> </tr> <tr> <td>放鬆活動</td> <td></td> </tr> </tbody> </table> | | | | | | | | | | | | | 內容 | 熱身 | | 主要訓練 | | 輔助訓練 | | 放鬆活動 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 內容 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 熱身 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 主要訓練 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 輔助訓練 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 放鬆活動 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <table border="1"> <thead> <tr> <th>項目</th> <th>運動員水平</th> <th>每週可練習數</th> <th>訓練階段</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1.足球</td> <td>中學校隊</td> <td>2</td> <td>準備階段</td> </tr> <tr> <td>2.足球</td> <td>中學校隊</td> <td>3</td> <td>準備階段</td> </tr> <tr> <td>3.足球</td> <td>中學校隊</td> <td>4</td> <td>準備階段</td> </tr> <tr> <td>4.足球</td> <td>中學校隊</td> <td>2</td> <td>比賽階段</td> </tr> <tr> <td>5.足球</td> <td>中學校隊</td> <td>3</td> <td>比賽階段</td> </tr> <tr> <td>6.足球</td> <td>中學校隊</td> <td>4</td> <td>比賽階段</td> </tr> <tr> <td>7.足球</td> <td>小學校隊</td> <td>3</td> <td>準備階段</td> </tr> <tr> <td>8.足球</td> <td>小學校隊</td> <td>1</td> <td>準備階段</td> </tr> <tr> <td>9.足球</td> <td>香港青少年代表隊</td> <td>2</td> <td>準備階段</td> </tr> <tr> <td>10.足球</td> <td>香港青少年代表隊</td> <td>5</td> <td>準備階段</td> </tr> </tbody> </table> | | | | | | | | | | | | 項目 | 運動員水平 | 每週可練習數 | 訓練階段 | 1.足球 | 中學校隊 | 2 | 準備階段 | 2.足球 | 中學校隊 | 3 | 準備階段 | 3.足球 | 中學校隊 | 4 | 準備階段 | 4.足球 | 中學校隊 | 2 | 比賽階段 | 5.足球 | 中學校隊 | 3 | 比賽階段 | 6.足球 | 中學校隊 | 4 | 比賽階段 | 7.足球 | 小學校隊 | 3 | 準備階段 | 8.足球 | 小學校隊 | 1 | 準備階段 | 9.足球 | 香港青少年代表隊 | 2 | 準備階段 | 10.足球 | 香港青少年代表隊 | 5 | 準備階段 |
| 項目 | 運動員水平 | 每週可練習數 | 訓練階段 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1.足球 | 中學校隊 | 2 | 準備階段 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2.足球 | 中學校隊 | 3 | 準備階段 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3.足球 | 中學校隊 | 4 | 準備階段 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4.足球 | 中學校隊 | 2 | 比賽階段 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 5.足球 | 中學校隊 | 3 | 比賽階段 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 6.足球 | 中學校隊 | 4 | 比賽階段 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 7.足球 | 小學校隊 | 3 | 準備階段 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 8.足球 | 小學校隊 | 1 | 準備階段 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 9.足球 | 香港青少年代表隊 | 2 | 準備階段 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 10.足球 | 香港青少年代表隊 | 5 | 準備階段 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

分組討論:
討論組別: 1,11 → 項目1
討論組別: 2,12 → 項目2
討論組別: 10,20 → 項目10

香港體育學院 HONG KONG SPORTS INSTITUTE 香港體育學院