

# 長榮大學 羽球 隊 112 學年度訓練計畫

## 一、訓練目標：

為加強本校優秀運動選手訓練，提升競技成績，期能在參加 2023 年全國大專運動會榮獲嘉績為校爭光，特擬訂本學年度訓練計畫。

## 二、選手基本資料及背景

序 號	姓 名	性 別	身高(cm)	體重(kg)	教 練 評 語
1	黃 X 豪	男	178	65	雙打基本動作需再加強
					雙打防守能力需加強
					雙打攻擊能力須加強
2	呂 X 辰	男	173	58	單打選手全場能力還不錯
					防守能力需加強
					步法移位速度需再增強
3	莫 X 靄	男	175	65	單打選手全場能力還不錯
					防守能力需加強
					步法移位速度需再增強
4	陳 X 廷	男	175	68	步法移位速度需再增強
					雙打選手後場能力還有待加強
					發球接發前五拍須加強
5	吳 X 佳	男	170	68	雙打防守能力需加強
					雙打基本動作需再加強
					發球接發前五拍須加強
6	鍾 X 朋	男	170	57	單打選手全場能力還不錯
					防守能力需加強
					步法移位速度需再增強
7	吳 X 杙	男	170	70	雙打基本動作需再加強
					雙打網前能力需再加強
					全場移動能力須更靈活
8	何 X 睿	男	180	69	雙打基本動作需再加強
					雙打整體穩定性需加強
					發球接發前五拍須加強
9	潘 X 霖	女	159	55	雙打基本動作需再加強
					雙打網前能力需再加強
					全場移動能力須更靈活
10	莊 X	男	172	60	雙打基本動作需再加強
					雙打防守能力需加強
					發球接發前五拍須加強
11	劉 X 言	男	175	70	單打選手全場能力還不錯
					防守能力需加強
					步法移位速度需再增強
12	陳 X 彬	男	180	65	單打選手全場能力還不錯
					防守能力需加強
					步法移位速度需再增強

13	詹 x 豪	男	172	69	雙打基本動作需再加強
					雙打防守能力需加強
					雙打攻擊能力須加強
14	蘇 x 淇	女	158	54	單打選手全場能力還不錯
					防守能力需加強
					步法移位速度需再增強
15	魏 x 鴻	男	169	62	雙打基本動作需再加強
					雙打防守能力需加強
					發球接發前五拍須加強
16	陳 x 和	男	173	58	雙打基本動作需再加強
					雙打網前能力需再加強
					全場移動能力須更靈活
17	冼 x 霖	男	174	65	雙打基本動作需再加強
					雙打防守能力需加強
					發球接發前五拍須加強
18	吳 x 峻	男	171	59	單打選手全場能力還不錯
					防守能力需加強
					步法移位速度需再增強
19	蔡 x 瑋	男	173	68	單打選手全場能力還不錯
					防守能力需加強
					步法移位速度需再增強
20	黃 x 育	男	168	65	單打選手全場能力還不錯
					防守能力需加強
					步法移位速度需再增強
21	詹 x 翔	男	175	73	雙打基本動作需再加強
					雙打防守能力需加強
					發球接發前五拍須加強
22	高 x 璠	男	167	50	雙打基本動作需再加強
					雙打防守能力需加強
					發球接發前五拍須加強
23	彭 x 宣	男	169	59	雙打基本動作需再加強
					雙打防守能力需加強
					發球接發前五拍須加強
24	洪 x 正	男	178	65	雙打基本動作需再加強
					雙打防守能力需加強
					發球接發前五拍須加強
25	李 x 楷	男	174	58	單打選手全場能力還不錯
					防守能力需加強
					步法移位速度需再增強

### 三、訓練階段分期及階段目標：

年月份	113年6~7月	112年8~10月	112~113年11~2月	113年3~4月	113年5月
訓練階段	過渡期	準備期	專項訓練期 I	專項訓練期 II	比賽期
階段目標	1.維持基本體能	1.加強基本體能 2.加強基本球穩定度	1.加強專項體能 2.加強單打四角球能力 3.加強雙打發接發前四拍能力 4.加強單雙打防守能力	1.加強單打快速拉吊能力 2.加強單雙攻擊能力 3.加強雙打配合輪轉能力	1.維持基本體能及各項技術
註：請教練依各隊每年重大比賽時間訂定本階段訓練目標。					

### 四、階段訓練內容：

年月份	113年6~7月	112年8~10月	112~113年11~2月	113年3~4月	113年5月
期別	過渡期	準備期	專項訓練期 I	專項訓練期 II	比賽期
體能	1.基本體能 2.球類活動	1.慢跑-心肺耐力 2.重量訓練	1.羽球步法 2.短距離-衝刺 3.階梯訓練	1.重量訓練 2.敏捷性訓練	1.綜合體能訓練 維持體能
技術能力		1.基本球穩定能力 2.基本球控制能力	1.單打四角球 2.雙打發接發前四拍 3.單雙打防守訓練	1.單打快速拉吊訓練 2.雙打配合輪轉能力 3.單雙打攻擊訓練	1.密集綜合訓練
心理建設		1.設定訓練的階段目標並確實執行	1.堅持信念藉以恢復並完成訓練	1.增加榮譽感及自信心培養	1.平常心面對保持最佳的狀態
健康管理		1.調整飲食及生活習慣藉以適合訓練 2.詳細了解現階段身體狀況再行調整訓練進度	1.加強訓練前的伸展和訓練後的緩和都需完整落實	1.健康檢查 2.心肺耐力檢測及調整	1.保持平常生活作息不做大幅度更動
其他					

## 五、訓練方式及內容：

### (一)單打全場四角球拉吊：

- 1.以一對一方式進行全場四角球拉吊
- 2.以二對一方式進行全場四角球拉吊

### (二)單打限定三角形對三角形練習：

- 1.一對一方式進行全場練習

### (三)單打前四點防手練習：

- 1.以二對一方式進行前四點攻擊
- 2.以三對一方式進行前四點攻擊

### (四)單打全場攻擊練習：

- 1.以一對一方式進行一邊攻擊另一邊防守
- 2.以一對二方式進行兩人各站場地一半進行防守單人則進行全場攻擊

### (五)雙打個人能力：

- 1.一攻二攻擊練習
- 2.一對二網前封網練習
- 3.一對二平球練習
- 4.二壓一防守練習
- 5.一對二輪轉攻擊練習

### (六)雙打配對訓練：

- 1.二對二發球羽接發球練習
- 2.二對二不起高球練習
- 3.二對二攻守練習
- 4.二對二全場過度練習
- 5.二對二控反控練習

## 六、預計參加賽事及預期效益：

預 計 參 加 賽 事	預 期 效 益
2023 年中華希望羽球協會全國分級羽球排名賽	前八名
113 年高雄師大盃全國羽球公開賽	前八名
113 年第一次全國羽球排名賽	
113 年第二次全國羽球排名賽	
113 年全國大專運動會(公費參加)	前八名
113 年成大大專院校羽球公開賽	前八名

## 七、器材裝備需求：

(一)場訓練地：本校體育館羽球場

(二)訓練器材：(年度需求)

1. YONEX AEROSSENSA 30：總共 400 打

#### 八、上學年度參加各項比賽成績紀錄：

項次	賽 事 名 稱	比 賽 成 績
1	112 全國大專校院運動會羽球南區錦標賽	一般女生組雙打賽第二 名
2	112 全國大專校院運動會羽球南區錦標賽	一般男女混合組雙打賽 第一名
3	112 全國大專校院運動會羽球南區錦標賽	一般男生組單打賽第三 名
4	112 全國大專校院運動會羽球南區錦標賽	一般男生組團體賽第四 名
5	112 全國大專校院運動會羽球南區錦標賽	一般男生組雙打賽第一 名
6	112 全國大專校院運動會	一般男女混合組雙打賽 第五名
7	112 全國大專校院運動會	一般男生組單打賽第五 名
8	112 全國大專校院運動會	一般女生組雙打賽第五 名
9	112 全國大專校院運動會	一般男生組雙打賽第一 名

#### 九、上學年度計劃執行後檢討：

上學年度大專運動會比賽成績很好，唯有加強訓練及對外比賽吸取經驗，使選手在比賽中，才不會無法適應比賽的氣氛，容易造成緊張，才可得到好名次及成績。

中華民國 112 年 9 月 10 日

教練： 方 x 民