

# 長榮大學 曲棍球 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 112 年全國中正盃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	蔡 x 芯	女	168	64	國家隊選手
2	穆 x 任	女	174	70	國家隊選手
3	潘 x 勝	男	174	68	國家隊選手
4	莊 x 偉	男	170	60	青年國家隊選手
5	林 x 真	女	166	58	青年國家隊選手
6	許 x 程	男	176	62	青年國家隊選手
7	陳 x 彥	男	177	80	國家隊選手
8	蘇 x	男	178	78	青少年國家隊選手
9	陳 x 伯	男	168	60	培訓隊選手
10	劉 x 騰	男	172	62	培訓隊選手
11	林 x 賢	男	169	62	培訓隊選手
12	林 x 展	男	172	70	培訓隊選手
13	林 x 均	男	166	72	培訓隊選手

## 三、訓練階段分期及階段目標：

年月份	112 年 8~10 月	112 年 11 月~113 年 2 月	113 年 3~4 月	113 年 5 月	113 年 6~7 月
訓練階段	準備期	專項訓練期 I	專項訓練期 II	比賽期	過渡期
階段目標	1.加強基本體能 2.穩固基本動作 3.穩定防守動作	1.加強專項體能 2.加強防守能力 3.加強發球強度 4.加強攻防能力	1.加強射門強度 2.加強攻擊強度 3.加強停球強度 4.加強小組戰術	1.超負荷體能及各項技術 2.模擬賽前巔峰狀況 3.意象訓練	1.維持基本體能 2.其他球類運動

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	112 年 8~10 月	112 年 11 月~113 年 2 月	113 年 3~4 月	113 年 5 月	113 年 6~7 月
期別	準備期	專項訓練期 I	專項訓練期 II	比賽期	過渡期
體能	1. 慢跑-心肺耐力 2. 游泳-肢體協調	1. 山訓-爬坡 2. 山訓-衝刺 3. 階梯訓練	1. 金字塔重量訓練-加強爆發力	1. 超負荷訓練(含肌力及爆發力)	1.基本體能 2.球類活動
技術能力	1. 上手控球穩定	1. 攔網訓練-步伐、起跳時	1. 舉球訓練-修正球加強	1. 密集綜合訓練	

	2. 基本控球能力	機及位置 2. 跳躍發球訓練	2. 連續跳躍攻擊	2. 超負荷移位及跳躍訓練	
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. 挑戰身體及心理的極限保持最佳的狀態	
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. 落實運動傷害的防護措施 2. 針對關節或容易感覺酸痛的部份以護具加強保護並調整肌耐力訓練	
其他	1. 參與「球友盃」賽事	1. 安排沙灘排球友誼賽訓練	1. 爭取參加全國運動會室內六人或沙灘兩人比賽代表	1. 參與「和家盃」賽事	

## 五、訓練方式及內容：

### (一)傳球：

1. 推擊球.掃球.擊球練習

### (二)射門練習：

1. 擊球射門
2. 掃球射門
3. 推球射門
4. 反棍射門

### (三)停球練習：(最主要動作)

1. 準備步伐-握棍接停球
2. 移動方式接停前練習

### (四)防 守：(防守的第一防線)

1. 低姿勢-隨時保持較低姿勢方便移位
2. 移位步法-側併步、交叉步、後退步、跑步應用順利
3. 分向移位-向左、向右、向前及斜前方向

### (五)處罰角球練習：

1. 進攻方式與射門方式結合

### (六)罰球練習：

1. 七碼球練習

## 六、預計參加賽事及預期效益：

預 計 參 加 賽 事	預 期 效 益
112 年全國中正盃曲棍球錦標賽社會組	第三名
113 年全國協會盃曲棍球錦標賽社會組	第三名

### 七、器材裝備需求：

(一)場訓練地：本校運動場、竹山高中曲棍球場

(二)訓練器材：(年度需求)

1.國際比賽用球：5 打

2.比賽球棍:20 支

3.守門員裝備一套

4.防護用品：透氣貼布、彈性貼布、人工保護膜、冷凍劑、痠痛藥膏等

(三)訓練及比賽裝備：(年度需求)

1.服裝：比賽及練習服 2 套

2.比賽球鞋一雙

3.集訓經費

### 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
01	111 學年度全國總統盃曲棍球賽社會組	第三名
02	2023 年香港國際曲棍球錦標賽女子組	第三名

### 九、上學年度計劃執行後檢討：

上學年度比賽成績普遍不理想，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，才有機會得到好名次及成績。

中華民國 112 年 9 月 12 日

教練： 吳 x 朋