

長榮大學橄欖球隊 112 學年度訓練計畫

一、依據：依據長榮大學運動代表隊組訓管理辦法組訓並擬定本年度訓練計畫，以作為本校橄欖球運動代表隊年度訓練及比賽依據。

二、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 111 學年度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。

三、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 俊	男	178	73	1. 體型優秀 2. 心理素質有待加強
2	顏 X 恩	男	167	72	1. 比賽經驗不足
3	劉 X 振	男	187	118	1. 體型優秀 2. 比賽經驗不足
4	林 X 任	男	180	67	1. 身材單薄，重量訓練要加強
5	施 X 瀚	男	170	98	1. 體型優秀，體能有待加強 2. 基本動作，爆發力強
6	王 X 憲	男	178	78	1. 體型優秀，體能有待加強 2. 基本動作優，爆發力強
7	林 X 華	男	167	70	1. 身材單薄，重量訓練有待加強 2. 爆發力強
8	劉 X 偉	男	175	72	1. 身材單薄，重量訓練要加強
9	徐 X 宏	男	174	70	1. 身材單薄，重量訓練要加強
10	壯 X 丞	男	184	115	1. 體格肥胖，速度不佳
11	林 X 文	男	170	110	1. 體型優秀，體能有待加強
12	金 X 憲	男	172	70	1. 身材單薄，重量訓練要加強
13	具 X 輪	男	168	78	1. 比賽經驗不足 2. 心理素質有待加強
14	林 X 樂	男	192	100	1. 體型優秀，體能有待加強
15	王 X 棋	男	175	85	1. 比賽經驗不足 2. 心理素質有待加強
16	郭 X	男	165	57	1. 身材單薄，重量訓練要加強
17	王 X 森	男	172	73	1. 比賽經驗不足 2. 心理素質有待加強
18	林 X 強	男	158	77	1. 基本動作還不錯，爆發力強
19	阮 X 鴻	男	175	63	1. 身材單薄，重量訓練要加強
20	蔡 X 哲	男	173	70	1. 比賽經驗不足 2. 心理素質有待加強
21	李 X 庭	男	170	65	1. 身材單薄，重量訓練要加強
22	劉 X 樺	女	160	57	1. 身材單薄，重量訓練要加強

23	馬 X 恩	男	166	110	1. 體型優秀，體能有待加強
24	黃 X 愷	男	178	81	1. 基本動作還不錯，重量訓練要加強
25	劉 X 為	男	160	66	1. 比賽經驗不足 2. 心理素質有待加強
26	邱 X 豐	男	170	72	1. 身材單薄，重量訓練要加強
27	吳 X 齊	男	163	63	1. 身材單薄，重量訓練要加強
28	區 X 鎔	男	175	98	1. 體型優秀，體能有待加強 2. 重量訓練要加強
29	許 X 翔	男	164	106	1. 體型優秀，體能有待加強
30	蔡 X 緣	男	183	90	1. 基本動作還不錯，重量訓練要加強
31	林 X 鉉	男			1. 身材單薄，重量訓練要加強
32	李 X 傑	男	197	82	1. 比賽經驗不足 2. 心理素質有待加強
33	田 X 弘	男	168	72	1. 身材單薄，重量訓練有待加強 2. 爆發力強
34	童 X 博	男	177	63	1. 身材單薄，重量訓練要加強
35	林 X 宇	男	162	60	1. 身材單薄，重量訓練要加強
36	王 X 軒	男			1. 比賽經驗不足 1. 基本動作還要加強，重量訓練要加強
37	鍾 X 航	男	184	80	1. 比賽經驗不足 1. 基本動作還要加強，重量訓練要加強

四、訓練階段分期、訓練目標、總目標及階段檢測目標及選拔：

年月份	112 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. 穩固基本動作	1. 加強專項體能 2. 加強防守能力 3. 加強團隊默契	1. 加強後衛進攻能力 2. 加強前鋒進攻能力	1. 超負荷體能及各項技術 2. 模擬賽前巔峰狀況
總目標及階段檢測目標及選拔		107.10.12~108.03.31 日起雙週六至台南市橄欖球場參加週賽，依據(體能與比賽表現較佳)比賽成績為選拔依據。	體能檢測： 1. 100 公尺 2. 20 公尺折返跑 3. 3000 公尺測驗	肌力檢測： 1. 深蹲 2. 握推 3. 站姿推舉 4. 硬舉 5. 上搏	總目標： 獲得 107 學年度大專校院橄欖球錦標賽前三名 (大專盃比賽日期:108.05.21~25)
註：請教練依各隊每年重大比賽時間訂定本階段訓練目標。					

五、階段訓練內容：

年月份	112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.慢跑-心肺耐力 2.游泳-肢體協調	1.間歇訓練 2.循環訓練 2重量訓練	1.加強後衛短距離衝刺 2.加強前鋒碰撞強度	1.超負荷訓練(含肌力及爆發力)
技術能力		1.短距離傳球練習 2.長距離傳球練習 3.加強球員個人基本動作	1.加強後衛短距離衝刺 2.加強前鋒正集團強度	1.加強後衛短距離衝刺 2.加強前鋒正集團強度	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.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分以護具加強保護並調整肌耐力訓練
其他		1.參與「南市與高市舉辦的」賽事	1.安排高中球隊友誼賽訓練	1.爭取參加「全國十五人制橄欖球錦標賽」	1.參與「全國七人制橄欖球錦標賽」

六、訓練方式及內容：

(一)傳球：

1. 4個人一組跑位放球, 接到球趕快把球順時鐘放出去, 訓練自己的放球速度, 跑位的人不能跑到前面

(二)擒抱：

1. 一跑一守，守方要運用肩膀去制伏敵人

(三)閃切：

1. 地上放標示點, 然後每到一個標示點就反方向閃切的動作, 閃切的時候要用腳掌內側去做閃切的動作

(四)踢球跟接球：

1. 一踢一接，踢方將球踢高接球者的動作要先把手身上去一高一低，然後手不要太，球下來的時候要順勢含胸部要硬碰硬去接會受傷

(五) 鏟 人：

1. 一守一攻，防守方要盡全力去搶球，攻擊方要盡全力去保護球，進攻方保護球的時候動作要壓低不然站太高不然一下子就被防守方搶到球了

(六) 攻擊隊形訓練：

1. 一攻一防的練習假設我方持有球權如何突破對方的防守線和製造機會給隊友達陣，防守的要想辦法去破壞攻方的球把練習想像比賽

(七) 防守隊形訓練：

1. 一攻一防的練習假設我方是防守方，想辦法擋住對方並且將球權搶回而不犯規，進攻方想像比賽，努力去突破防守線

七、預計參加賽事、比賽地點、預期效益及經費來源：

預計參加賽事	預期效益	比賽地點	公費或自費參賽	預算金額
112年台南市市長杯	第一名	台南市	自費	0
112年元坤杯	第三名	台北市	自費	0
第78屆全國橄欖球錦標賽	前三名	台北市	公費	40000
112年全國七人制橄欖球錦標賽	前三名	台北市	公費	150000
112學年度大專院校橄欖球錦標賽	前三名	台北市	公費	30000

八、器材裝備需求：

(一)場訓練地：本校橄欖球場

(二)訓練器材：(年度需求)

1.國際比賽認證橄欖球：10顆

2.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：(自行採購)

1.服裝：比賽及練習服2套

2.比賽球鞋一雙

九、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	111 年元坤杯	第二名
2	111 學年度大專橄欖球錦標賽-七人制橄欖球項目	第三名
3	111 學年度大專橄欖球錦標賽-十五人制橄欖球項目	第二名

十、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 25 日

教練：孫 X 諺

備註：本訓練計畫表於第一學期開學第兩週前回傳至孫 X 諺老師處。