

長榮大學柔道隊 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	張 x 綺	女	158	60	1 選手文化大學技擊國系四年
					2 對柔道有熱忱
					3 柔道學習態度很好
2	歐 x 彤	女	164	52	1.大學三年級
					2.對柔道有熱忱
					3.柔道學習態度很好
3	蔡 x 雯	女	167	60	1.選手長榮中學體育班三年
					2.學業努力好學
					3.柔道學習態度很好
4	湯 x 毅	男	178	101	.1.選手長榮中學體育班三年
					2.對柔道有熱忱
					3.學習態度很好
5	郭 x 邑	男	163.	60	1.大學二年級
					2.學習態度很好
					3 對柔道有熱忱
6	陳 x 愷	男	177	73	1.大學二年級
					2.學習態度很好
					3 對柔道有熱忱
7	林 x 麒	男	182	87	1.大學二年級
					2.學習態度很好
					3 對柔道有熱忱

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 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.加強基本柔道技術 2.討論研究調整	1.加強專項體能 2.加強柔道技術 3.加強對摔強度	1.加強技術多變性 2.加強柔道強度	1.加強柔道對摔強度與規則觀念 2.模擬比賽	1.維持基本體能

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 10 月	112 年 11 月~112 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-心肺耐力與控制體重 拉橡皮-加強拉力	1. 繩梯訓練-增加協調. 2. 階梯訓練-增加心肺耐力與肌力	1. 重量訓練-加強爆發力與肌力	1. 超負荷訓練(含肌力及爆發力)	1.基本體能 2.移地訓練
技術能力	1. 基本立技調整 2. 基本壓制訓練	1. 帶動訓練-提升柔道技術的取位點 2. 對摔訓練	1. 動作訓練-增加熟練度- 2. 連續摔倒攻擊 3. 對摔訓練	1. 高強度對摔訓練 2. 模擬比賽訓練	
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					

五、訓練方式及內容：

(一)破 勢：

- 1.(左組)釣手(左手)利用手腕力量往自己方向拉出,引手(右手)往上手腕翻起
- 2.利用身體旋轉的力量帶出

(二)摔 倒：

- 1.施術前已破勢
- 2.進入取位點
- 3.核心力量與旋轉
- 4.身體力量一致性往施術技巧的方向摔倒

(三)對 摔：

- 1.對摔練習-以比賽規定4分鐘-訓練場次約8-15場
- 2.2人對抗-組手對搶到優勢位
- 3.摔倒時機-施術前給對方帶動壓迫或反應順勢進入取位點摔倒取分

六、預計參加賽事及預期效益：

預計參加賽事	預期效益
113 全大運大運	第三名
112 全國中正盃柔道錦標賽	第三名
2023 中華民國柔道錦標賽	第三名

七、器材裝備需求：

(一)場訓練地：台南市民德國中柔道場

(二)訓練器材：(年度需求)

1.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：柔道衣藍白各一

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
	郭宥邑同學參加 112 年中華民國柔道錦標賽社會男子甲組	第二名

中華民國 112 年 9 月 12 號

教練：____ 潘 x 維

備註：本訓練計畫表於第一學期開學第兩週前回傳至林 x 佑老師處。