

長榮大學 划船 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 2024 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	林 x 緯	男	180	75	1.台南市全運會代表隊選手
					2.體能好，爆發力待加強
					3.技術穩定度要加強
2	張 x 傑	男	168	70	1.台南市全運會代表隊選手
					2.力量訓練待加強
					3.技術穩定度要加強
3					
4					

三、訓練階段分期及階段目標：

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	準備期	專項訓練期 I	I 比賽期	專項訓練期 II	比賽期
階段目標	1.維持基本體能 2.穩固水上基本動作	1.加強基本體能 2.加強水上穩定度	1.超負荷體能及水上技術 2.模擬賽前巔峰狀況	1.提升基本體能 2.提升水上穩定度	1.超負荷體能及水上技術 2.模擬賽前巔峰狀況
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	比賽期	專項訓練期 I	專項訓練期 II	比賽期	比賽期
體能	1. 慢跑-心肺耐力 2. 重量訓練-提升能力	1. 山訓-爬坡 2. 山訓-衝刺 3. 階梯訓練	1. 超負荷訓練(含肌力及爆發力)	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)
技術能力	1. 穩定水上技術 2. 穩定水上強度	1. 穩定水上技術 2. 穩定水上強度	1. 起跑訓練 2. 模擬比賽	1. 加強水上技術 2. 加強水上強度	1. 起跑訓練 2. 模擬比賽
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. 挑戰身體及心理的極限保持最佳的狀態	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. 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	1. 健康檢查 2. 心肺耐力檢測及調整	2. 落實運動傷害的防護措施 3. 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. 參加室內划船錦標賽	1. 參加大專盃划船錦標賽		1. 參加大專運動會

五、訓練方式及內容：

(一) 手動：

1. 腳跟身體都不動只有手動來抓水上感覺

(二) 身動：

1. 腳不動用身體的力量加上手來抓水上感覺

(三) 腳登：

1.身體跟手不動用腳的力量來抓水上感覺

(四)全 程：

1.用手跟身體加上腳的力量一起來抓水上感覺

(五)起 跑：

1 用最快速度來做全程的動作

六、預計參加賽事及預期效益：

預計參加賽事	預期效益
室內划船錦標賽	前三名
大專盃划船錦標賽	前三名
全國划船錦標賽	前三名
國手選拔賽	當選國手

七、器材裝備需求：

(一)場訓練地：水上運動中心

(二)訓練器材：(年度需求)

1.划船專用船(單人)(雙人)

2.划船專用槳(單槳)(雙槳)

(三)訓練及比賽裝備：(自行採購)

1.服裝：比賽及練習服 2 套

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	室內划船錦標賽	男子公開單人第二名
2	大專盃划船錦標賽	男子公開單人第五名 男子公開雙人第四名
3	全國划船錦標賽	男子公開單人第五名 男子公開雙人第四名

九、上學年度計劃執行後檢討：

上學年度比賽成績普通，因為人數太少導致多人的項目我們無法參加，但我們會持續提升基本能力，還有我們每年的招生能力才有機會得到團體冠軍的好成績。

中華民國 112 年 9 月 13 日

教練：周 X 寬

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。