

長榮大學保齡球隊 113 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，以作為本校保齡球運動代表隊年度訓練及比賽依據。

二、宗旨：為加強本校優秀保齡球運動選手訓練，提升競技成績，期能在參加大專校院 113 學年度保齡球錦標賽榮獲嘉績為校爭光，特擬訂本學年度訓練計畫。

三、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	113 年 9~10 月	113 年 11~12 月	113 年 1~2 月	113 年 3~6 月	113 年 7~8 月
訓練階段	專項訓練期 II	比賽期	調整期	準備期	專項訓練期 I
訓練目標	1.加強下球點及擊瓶點能力 2.加強殘瓶收取能力	1.超負荷體能及各項技術 2.模擬賽前巔峰狀況	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.加強下半身穩定能力 3.加強擲球穩定度
總目標及階段檢測目標及選拔	專項技術檢測： 1.右手選手 1.3 瓶擊瓶點及左手 1.2 瓶擊瓶點檢測。 2.7 號及 10 號瓶殘瓶收取檢測。	總目標： 獲得 108 學年度大專校院保齡球錦標賽前二名		體適能檢測： 1.坐姿體前彎 2.立定跳遠 3.一分鐘屈膝仰臥起坐 4.800/1600 公尺測驗	肌力檢測： 1.深蹲 2.握推

四、階段訓練內容：

年月份	113 年 8~10 月	113 年 11~12 月	113 年 1~2 月	113 年 3~5 月	113 年 6~7 月
期別	專項訓練期 II	比賽期	過渡期	準備期	專項訓練期 I
體能	1.重量訓練 2.核心訓練 3.肌力訓練	1.超負荷訓練(含肌力及爆發力) 2.重量訓練	1.維持基本體能 2.球類活動	1.慢跑-心肺耐力 2.肢體協調 3.重量訓練	1.階梯訓練 2.重量訓練 3.核心訓練
技術能力	1.下球點訓練 2.下球點、擊瓶位訓練 3.殘瓶收取訓練	1.綜合訓練 2.模擬比賽		基本動作能力	1.步伐訓練 2.擲球訓練
心理建設	增加榮譽感及自信心培養	挑戰身體及心理的極限保持最佳的狀態		設定訓練的階段目標並確實執行	堅持信念藉以恢復並完成訓練

健康管理	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.針對容易傷痛的部份加強保護並調整肌耐力訓練		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	加強訓練前的伸展和訓練後的緩和都需完整落實
其他	1.參與各球館週賽。 2.參加全國協會學生杯聯賽暨 U20 賽事。	1.參與各球館週賽。 2.參加全國協會學生杯聯賽、排名賽暨 U20 賽事。 3.參加全國協會舉辦之國際賽會選拔。	1.參與各球館週賽。 2.參加全國協會學生杯聯賽、排名賽暨 U20 賽事。 3.參加全國協會舉辦之國際賽會選拔。	1.參與各球館週賽。 2.參加全國協會學生杯聯賽、排名賽暨 U20 賽事。 3.參加全國協會舉辦之國際賽會選拔。	1.參與各球館週賽。 2.參加全國協會學生杯聯賽、排名賽暨 U20 賽事。 3.參加全國協會舉辦之國際賽會選拔。

五、訓練方式及內容：

(一)持 球：

持球後置於胸部及腰部之間高度，持球手肘靠緊身體，將球移至身體外側與肩膀齊。

(二)擺 動：

持球手持球後往前伸直，利用鐘擺原理向後擺動至身體後側，直至持球手擺至身體前方收起後回復持球準備動作。

(三)擲 球：

當球從身體後方擺至前腳腳尖處身體上揚，利用腳部及身體力量帶動手臂完成擲球。

(四)步 伐：

1.4~5 步投擲練習。

2.3~5 步投擲練習。

3.2~5 步投擲練習。

4.1~5 步投擲練習。

(五)犯規線下球點練習。

(六)下球點、經球點、擊瓶位擲球練習。

(七)全倒點練習。

(八)殘瓶收取練習。

六、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(自)費參賽	預算金額
113 年度全國青少年 U20 菁英積分排名賽	第三名		自費	0
113 年度全國青少年學生聯賽保齡球錦標賽	第二名		自費	0
113 學年度大專校院保齡球錦標賽	第三名	桃園運	公費	46060 元

七、器材裝備需求：

- (一)場訓練地：南方保齡球館、長榮大學
 (二)訓練器材：(選手自備)
 (三)訓練及比賽裝備：(選手自備)
 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	大專校院 112 學年度保齡球錦標賽	王博楨獲得公開男生組個人賽第四名。
2	大專校院 112 學年度保齡球錦標賽	王博楨、許伯筠獲得公開男生組雙人賽第五名。
3	大專校院 112 學年度保齡球錦標賽	王博楨、許伯筠、蘇智翔獲得公開男生組三人賽第一名。
4	大專校院 112 學年度保齡球錦標賽	王博楨獲得公開男生組全項第四名。

九、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 廷	男	167	60	1.協調性佳 專心度較差
					2.體能待加強
					3.技術佳
2	許 x 筠	男	172	68	1.協調性佳
					2.爆發力佳
					3.技術純熟
3	陳 x 杰	男	175	75	1.體能待加強
					2.體型略差
					3.技術純熟
4	張 x 勛	男	165	96	1.訓練參與與專心度較差
					2.柔軟度優
					3.技術純熟，體能待加強
5	劉 x 榮	男	176	110	1.協調性佳
					2.爆發待加強
					3.技術純熟
6	杜 x 蓁	女	158	58	1.協調性待加強
					2.爆發待加強
					3.技術純熟
7	王 x 云	女	162	52	1.協調性待加強
					2.技術純熟
					3.體能待加強
8	陳 x 丞	男	170	63	1.爆發待加強
					2.技術純熟，體能待加強
					3.技術純熟
9	陳 x 旭	男	170	63	1.協調性佳
					2.爆發待加強

					3.技術待加強
10	蘇 x 勳	男	173	71	1.訓練專心度較差
					2.柔軟度優
					3.技術待加強，體能待加強
11	蔡 x 軒	男	162	61	1.協調性佳
					2.體型略差
					3.技術純熟

十、上學年度計劃執行後檢討：

上學年度比賽成績未達成預期目標，在大專校院保齡球比賽中僅獲得一銀，但唯有持續加強訓練及吸取對外比賽經驗以適應比賽的氣氛，讓選手在年度的重要比賽中，比較不易造成緊張導致失誤產生才能有機會獲得更好名次及成績。

中華民國 113 年 09 月 06 日
 教練：林 x 佑、高 x 源