

長榮大學 羽球 隊 113 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	莊 x	男	17x	6x	雙打基本動作需再加強
					雙打防守能力需加強
					雙打攻擊能力須加強
2	莫 x 靄	男	17x	6x	單打選手全場能力還不錯
					防守能力需加強
					步法移位速度需再增強
3	鍾 x 朋	男	17x	5x	單打選手全場能力還不錯
					防守能力需加強
					步法移位速度需再增強
4	陳 x 彬	男	18x	6x	單打選手全場能力還不錯
					防守能力需加強
					步法移位速度需再增強
5	蘇 x 淇	女	15x	5x	單打選手全場能力還不錯
					防守能力需加強
					步法移位速度需再增強
6	劉 x 言	男	17x	7x	單打選手全場能力還不錯
					防守能力需加強
					步法移位速度需再增強
7	詹 x 翔	男	17x	7x	雙打基本動作需再加強
					雙打網前能力需再加強
					全場移動能力須更靈活
8	高 x 璠	男	16x	5x	雙打基本動作需再加強
					雙打整體穩定性需加強
					發球接發前五拍須加強
9	陳 x 和	男	17x	5x	雙打基本動作需再加強
					雙打網前能力需再加強
					全場移動能力須更靈活
10	洪 x 正	男	17x	6x	雙打基本動作需再加強
					雙打防守能力需加強
					發球接發前五拍須加強
11	吳 x 峻	男	17x	5x	單打選手全場能力還不錯
					防守能力需加強
					步法移位速度需再增強
12	蔡 x 瑋	男	17x	6x	單打選手全場能力還不錯
					防守能力需加強
					步法移位速度需再增強

13	冼 x 霖	男	17x	6x	雙打基本動作需再加強
					雙打防守能力需加強
					雙打攻擊能力須加強
14	黃 x 育	男	16x	6x	單打選手全場能力還不錯
					防守能力需加強
					步法移位速度需再增強
15	李 x 楷	男	17x	5x	雙打基本動作需再加強
					雙打防守能力需加強
					發球接發前五拍須加強
16	李 x 均	男	18x	6x	雙打基本動作需再加強
					雙打網前能力需再加強
					全場移動能力須更靈活
17	蘇 x 丞	男	17x	6x	雙打基本動作需再加強
					雙打防守能力需加強
					發球接發前五拍須加強
18	黃 x 維	男	17x	6x	單打選手全場能力還不錯
					防守能力需加強
					步法移位速度需再增強
19	周 x 文	男	16x	7x	雙打基本動作需再加強
					雙打防守能力需加強
					發球接發前五拍須加強
20	王 x 恆	男	17x	5x	單打選手全場能力還不錯
					防守能力需加強
					步法移位速度需再增強
21	李 x 騰	男	16x	6x	雙打基本動作需再加強
					雙打防守能力需加強
					發球接發前五拍須加強
22					
23					
24					
25					

三、訓練階段分期及階段目標：

年月份	114 年 6~7 月	113 年 8~10 月	113~114 年 11~2 月	114 年 3~4 月	114 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.加強基本球穩定度	1.加強專項體能 2.加強單打四角球能力 3.加強雙打發接發前四拍能力 4.加強單雙打防守能力	1.加強單打快速拉吊能力 2.加強單雙攻擊能力 3.加強雙打配合輪轉能力	1.維持基本體能 及各項技術
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	114 年 6~7 月	113 年 8~10 月	113~114 年 11~2 月	114 年 3~4 月	114 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.基本體能 2.球類活動	1.慢跑-心肺耐力 2.重量訓練	1.羽球步法 2.短距離-衝刺 3.階梯訓練	1.重量訓練 2.敏捷性訓練	1.綜合體能訓練 維持體能
技術能力		1.基本球穩定能力 2.基本球控制能力	1.單打四角球 2.雙打發接發前四拍 3.單雙打防守訓練	1.單打快速拉吊訓練 2.雙打配合輪轉能力 3.單雙打攻擊訓練	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.平常心面對保持最佳的狀態
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.保持平常生活作息不做大幅度更動
其他					

五、訓練方式及內容：

(一)單打全場四角球拉吊：

- 1.以一對一方式進行全場四角球拉吊
- 2.以二對一方式進行全場四角球拉吊

(二)單打限定三角形對三角形練習：

- 1.一對一方式進行全場練習

(三)單打前四點防手練習：

- 1.以二對一方式進行前四點攻擊
- 2.以三對一方式進行前四點攻擊

(四)單打全場攻擊練習：

- 1.以一對一方式進行一邊攻擊另一邊防守
- 2.以一對二方式進行兩人各站場地一半進行防守單人則進行全場攻擊

(五)雙打個人能力：

- 1.一攻二攻擊練習
- 2.一對二網前封網練習
- 3.一對二平球練習
- 4.二壓一防守練習
- 5.一對二輪轉攻擊練習

(六)雙打配對訓練：

- 1.二對二發球羽接發球練習
- 2.二對二不起高球練習
- 3.二對二攻守練習
- 4.二對二全場過度練習
- 5.二對二控反控練習

六、預計參加賽事及預期效益：

預 計 參 加 賽 事	預 期 效 益
2024 年中華希望羽球協會全國分級羽球排名賽	前八名
113 年高雄師大盃全國羽球公開賽	前八名
113 年第一次全國羽球排名賽	
114 年第二次全國羽球排名賽	
114 年全國大專運動會(公費參加)	前八名
114 年成大大專院校羽球公開賽	前八名

七、器材裝備需求：

(一)場訓練地：本校體育館羽球場

(二)訓練器材：(年度需求)

1. YONEX AEROSensa 30：總共 400 打

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	113 全國大專校院運動會	一般男生組單打賽第二名
2	113 全國大專校院運動會	一般男生組單打賽第五名
3	113 全國大專校院運動會	一般男生組雙打賽第五名
4		
5		
6		
7		
8		
9		

九、上學年度計劃執行後檢討：

上學年度大專運動會比賽成績很好，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，才可得到好名次及成績。

中華民國 113 年 10 月 10 日

教練：方 x 民