

長榮大學 舉重 隊 114 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 115 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 | 陳 x 任 | 男 | 17x | 11x | 96 公斤級國內排名第 1，2018 世大舉金牌，2018 亞運第六名，2020 奧運會第五名 |
| 2 | 周 x 嘉 | 女 | 15x | 5x | 練習認真 有自我目標 |
| 3 | 顏 x 勤 | 女 | 16x | 7x | 訓練態度認真 突破自我 |
| 4 | 周 x 遠 | 男 | 16x | 6x | 技術穩定度待加強 |
| 5 | 柯 x 卉 | 女 | 16x | 7x | 訓練態度認真 突破自我 |
| 6 | 朱 x 敏 | 女 | 16x | 9x | 練習認真 有自我目標 |
| 7 | 林 x 臻 | 女 | 16x | 10x | 訓練態度認真 突破自我 |
| 8 | 謝 x 瑾 | 男 | 16x | 6x | 練習認真 有自我目標 |
| 9 | 陳 x 瑋 | 男 | 18x | 11x | 練習認真 有自我目標 |
| 10 | 林 x 舜 | 男 | 16x | 8x | 技術穩定度待加強 |

三、訓練階段分期及階段目標：

| 年月份 | 114 年 6 月 | 114 年 7-9 月 | 114 年 10-12 月 | 115 年 1-2 月 | 115 年 3-5 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 |
| 訓練目標 | 1.維持基本體能 | 1.加強基本體能 2.穩固技術動作 | 1.加強專項體能 2.加強弱勢環節 | 1.超負荷體能 2.強度穩固訓練 | 1.提高強度訓練 2.加強成功率 |
| 總目標及階段檢測目標 | | | 10 月份全國運動會 | 2 月份參加全國青年盃 | 總目標： 獲得 115 年大專運動會 1 金 1 銀 1 銅 |

四、階段訓練內容：

| 年月份 | 114年6月 | 114年7-9月 | 114年10-12月 | 115年1-2月 | 115年3-5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 | 保持體能 | 加強一般體能訓練 | 高強度耐力訓練進入冬訓階段 | 超負荷訓練 | 高強度低組數訓練 |
| 技術能力 | 低強度 | 以輔助動作訓練為主 | 輔助動作強度提升 | 加強抓舉挺舉技術 | 抓、挺舉比賽強度訓練 |
| 心理建設 | 放鬆無壓力 | 設定訓練的階段目標並確實執行 | 堅持信念並完成訓練 | 自信心培養 | 挑戰極限保持最佳狀態 |
| 健康管理 | 養傷治療 | 調整飲食及生活習慣藉以適合訓練 | 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疲勞恢復 | 1.落實運動傷害的防護措施 2.訓練後恢復措施 |
| 其他 | | | 全國運動會 | 2月份參加全國青年盃 | 5月份參加115年大專運動會 |

五、訓練方式及內容：

1、精神訓練與心理輔導：

- (1)培養守法、守紀及刻苦耐勞的精神。
- (2)養成自動自發的學習心理。
- (3)實施訓練及賽後心得檢討，俾便施予必要的心理輔導及心理建設。
- (4)闡揚舉重精神，灌輸正確的舉重訓練知識。
- (5)培養生活正常規律，遵守團隊紀律。

2、體能訓練：發展身體素質，增強體能。

3、技術訓練：學習和掌握抓舉、挺舉的基本技術動作建立正確的技術概念和要求技術規格，同時還要教會多學習一些運動技術，有助於發展協調性和掌握專項技術。

4、循序漸進加大負荷量和強度，提高訓練水準。訓練過程應循序漸進加大負荷量和強度，按部就班，以防止運動傷害之發生，以免造成揠苗助長。

六、預計參加賽事及預期效益及經費來源：

| 預計參加賽事 | 預期效益 | 公費或自費參賽 | 預算金額 |
|-------------|--------|---------|--------|
| 115年全國青年盃比賽 | 1金2銀 | 公費 | 50,000 |
| 115年度大專運動會 | 1金2銀 | 公費 | 6,0000 |
| 115年全國總統盃比賽 | 1金1銀1銅 | 特色運動經費 | 40,000 |

七、器材裝備需求：

- (一)場訓練地：本校體育館舉重室
- (二)訓練器材：(年度需求) 器材設備已足夠
- (三)訓練及比賽裝備：(特色運動採購)
 - 1.服裝：比賽及練習服
 - 2.舉重鞋
 - 3.營養補劑

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 | 114 度全國大專運動會 | 男子舉重團體錦標第四名 獲得 1 金、1 銅 女子舉重 獲得 2 銀、2 銅 |
| 2 | 114 全國青年盃舉重錦標賽 | 榮獲 1 金 1 銅 |

九、上學年度計劃執行後檢討：

暑假期間在國外訓練，採封閉式專心訓練，生活作息非常正常，故此階段期間選手成績明顯提升與進步；開學後要上課中午又無法充分的休息，訓練精神力度明顯下降，但這是運動員最主要學會克服及適時調整良好生活作息以利自身體能與狀態能逐漸跟進訓練強度。

中華民國 114 年 9 月 16 日

教練： 楊 X 冠、戴 X 淳