

長榮大學柔道隊 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 2015 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 恒	男	17x	8x	1.國中高中都是校隊，比賽經驗豐富
					2.體型優秀，體能優異
					2 對柔道有熱忱
2	林 x 麟	男	18x	8x	1.高中就讀新北樹林高中
					2.體型高大身體素質優秀
					3.114 年全大運拿下公開組第五名的佳績
3	湯 x 毅	男	17x	10x	1.國中高中都是校隊
					2.動作基礎純熟，下肢較不靈活
					3.114 年全大運拿下公開組第七名的佳績
4	蔡 x 震	女	16x	6x	1.國中高中都是校隊，比賽經驗豐富
					2.身體素質優秀，爆發力需加強
					3.114 年全大運拿下公開組第三名的佳績
5	陳 x 離	女	16x	7x	1.今年新進選手，高中三年都是校隊
					2.體型優秀，比賽經驗豐富
					3.國小就接觸這項運動，基礎動作純熟
6	黃 x 婕	女	16x	5x	1.今年新進選手，有超強爆發力
					2.有三族原住民的血統，分別是太魯閣、阿美族、鄒族
					3.高中才正式加入校隊，也拿下全中運 1 銀 1 銅的佳績
7	歐 x 彤	女	16x	5x	1.大學三年級
					2.對柔道有熱忱
					3.柔道學習態度很好

三、訓練階段分期及階段目標：

年月份	114 年 8~10 月	114 年 11 月~115 年 2 月	115 年 3~4 月	115 年 5 月	114 年 6~7 月
訓練階段	準備期	比賽期	賽前準備期	比賽期	過渡期
階段目標	1.加強基本體能 2.基本動作熟練	1.提升專項體能 2.動作調整 3.加強寢技基礎	1.動作實戰運用 2.加強體能	1. 加強柔道對摔強度與規則觀念 2.模擬賽	1.維持基本體能 2.動作教學和調整

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 8~10 月	114 年 11 月~105 年 2 月	115 年 3~4 月	115 年 5 月	115 年 6~7 月
-----	--------------	----------------------	-------------	-----------	-------------

期別	準備期	比賽期	賽前準備期	比賽期	過渡期
體能	1. 慢跑-心肺耐力與控制體重 2. 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.	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.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
115 全大運	第三名
114 全國中正盃柔道錦標賽	第三名
2025 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
1	113 年全國中正盃柔道錦標賽	1 銀 1 銅
2	114 年全大運	1 銅
3	114 年全國柔道錦標賽	社會女子組團體第三名 個人:1 銅
4	2024 中華民國柔道錦標賽	社會女子組團體第一名

九、上學年度計劃執行後檢討：

上學年度比賽成績大部分選手都有達到預期，在動作熟練度與運用需再加強，寢技方面還需要再多研究更多技術，加強對摔強度與模擬比賽

中華民國 114 年 9 月 25 日

教練：潘 X 維