

國立員林農工體育班跆拳道代表隊培訓實施計畫

106年11月30日教學研究會修正通過

一、目的：

為培養優秀運動人才，本跆拳道崇武尚義之精神，貫徹勤訓勤練之目的，爭取全國中等學校運動會以上各項比賽優秀成績，俾利學生甄試升學，並期能為國舉才，同時為校爭光，以爭取「重點發展」指定學校為目標。

二、訓練內容及進度：(含年度計畫、分季計畫、每週計畫、每日訓練計畫、寒假集訓計畫、暑假集訓計畫、全國中等學校跆拳道錦標賽訓練計畫、全國中等學校運動會訓練計畫)。

三、培訓目標：本計畫配合新生入學及各項比賽日期，以年度為週期擬定訓練計畫。

(一) 近程目標：

1. 第一階段

- (1) 重點:7~8月暑期集訓、進行移地訓練、友誼賽。
- (2) 加強團隊精神教育，建立正確觀念，適應新環境。
- (3) 加強修正個人基本動作，步伐等..提昇身體各項素質。
- (4) 測驗評估進步幅度及新生體能素質。

2. 第二階段

- (1) 重點:9~11月準備參加彰化縣長盃跆拳道錦標賽、青少年國手選拔賽。
- (2) 專項技術練習，加強專項體能、賽場體能。
- (3) 加強心理建設，增進比賽自信心。

(二) 中程目標：

1. 第一階段

- (1) 賽場體能練習，加強專項肌力、專項技術、專項戰術。
- (2) 加強心理建設，增進比賽自信心。

2. 第二階段

- (1) 矯正前階段訓練及個人比賽缺點之改進。
- (2) 加強專項體能、專項技術，提高競技力，促進競技狀態。
- (3) 加強心理建設，增進比賽自信心。

(三) 長程目標：

1. 第一階段

- (1) 重點:3~4月準備參加全國中等學校跆拳道錦標賽、全國中等學校運動會。
- (2) 身體素質達最佳狀態，紮實的專項體能和純熟的專項技術。
- (3) 加強選手比賽意志力、鬥志、培養比賽情緒，以達最高峰。
- (4) 發展穩定的競技狀態，參加比賽創造好成績。

2. 第二階段

- (1) 重點:5~6休整期。

(2) 積極恢復、消除心理、生理疲勞。

四、訓練任務

年度訓練計畫	多週期	2.5~5個月	準備參加5組以上重要比賽
大週期訓練計畫	準備期	4~20週	提高運動員競技能力
	比賽期	2~20週	參賽創造好成績
	休整期	1~6週	促進心理/生理恢復

五、年度比賽計劃表

月份	週期	比賽名稱
1	準備期	移地訓練
2	比賽期	彰化縣全中運選拔賽
3		全國中等學校跆拳道錦標賽 青少年國手選拔賽決選
4		全國中等學校運動會
5		
6		休整期
7	準備期 訓練期	移地訓練、友誼賽訓
8		彰化縣理事長盃跆拳道錦標賽
9		全國青少年跆拳道錦標賽
10	比賽期	全國運動會
11		彰化縣縣長盃跆拳道錦標賽
12		青少年國手選拔賽初選

六、年度訓練計劃表

年月	既定行事	效益評估	備註
106 7	暑期集訓	加強基本體能、基本動作	
106 8		新生環境適應、友誼賽	
106 9	參加全國青少年跆拳道錦標賽	加強專項體能及專項技術	
106 10		進入前三名	
106 11	彰化縣長盃跆拳道錦標賽	男子隊團體第一名	
106 12	準備期(寒假集訓) 全中運選拔賽	加強專項訓練、專項技術 入選八位以上之選手	
107 1			
107 2			
107 3			

107 4	參加全國中等學校運動會	個人前三名一位 前八名四位	
107 5	休整期	調整生理及心裡狀況	
107 6			

七、每週訓練計劃表

(一)訓練期

項目 星期	訓練內容重點	備註
星期一	體能訓練:一般性體能:敏捷性訓練、平衡性訓練、柔軟性訓練、肌力訓練、耐力訓練、速度訓練。	
星期二	專項技術: 步伐移位訓練、假動作欺敵訓練、防守正拳訓練、基本動作訓練。	
星期三	專項體能:重量訓練、踢靶無氧訓練、階梯抬腿訓練。。	
星期四	應用技術: 時間差訓練、長短距離攻擊訓練、近身處理訓練、反擊訓練、突擊訓練。	
星期五	戰術訓練:比賽邊界、角落、中間戰術。領先戰術、落後戰術 (2)主攻戰術、反擊戰術。	
星期六	調整休息	
星期日	完整休息	

八、每日課程表

時間 星期	08:10~ 12:00	13:10~ 16:40	16:40~ 17:10	17:10~ 18:30	18:30~ 20:50
一	一般學科	專項訓練	水療、伸展、放鬆	晚餐	道館自主訓練
二	一般學科	專項訓練	水療、伸展、放鬆	晚餐	道館自主訓練
三	一般學科	專項訓練	水療、伸展、放鬆	晚餐	道館自主訓練
四	一般學科	專項訓練	水療、伸展、放鬆	晚餐	道館自主訓練
五	一般學科	專項訓練	水療、伸展、放鬆		
六	調整訓練	比賽集訓、非比賽期調整休息			