

明新科技大學 110 年度撞球隊訓練計畫

地點：撞球教室

訓練時間：每週二至週四 17：00-22：00

訓練目的：1. 參與校外撞球比賽，為校爭取最高榮譽。

2. 培養學生自律、毅力、負責的態度。

日期	訓練週期	訓練重點	訓練內容	備註
111 年 1-2 月	準備前期	體能訓練 基本動作	體能 基本動作 球型 衝球	備戰全國大專 撞球聯賽
111 年 3 月	準備後期	基本動作 體能訓練	L 型球型 顆星解球 灌球	備戰-全國大 專撞球聯賽
111 年 4 月	賽前期	加強選手對戰 能力	循環單打賽	備戰-全國大 專撞球聯賽
111 年 5 月	比賽期	加強選手心理 素質	賽前輔導、觀 看比賽	比賽期間-調 整選手心態
111 年 6 月	恢復期	消除選手身心 壓力、自我放 鬆	維持基本體能 並保持球感	準備期末考
111 年 7 月	準備前期	恢復體能訓練 加強基本動作	體能 基本動作 球型 衝球	備戰-全國大 專撞球錦標賽
111 年 8-9 月	準備後期	基本動作 體能訓練	L 型球型 顆星解球 灌球	備戰-全國大 專撞球錦標賽
111 年 10 月	賽前期	加強選手對戰	循環單打賽	備戰全國大專

		能力		撞球錦標賽
111 年 11 月	比賽期	加強選手心理 素質	賽前輔導、觀 看比賽	比賽期間-調 整選手心態
111 年 12 月	恢復期	消除選手身心 壓力、自我放 鬆	維持基本體能 並保持球感	準備期末考