

羽球年度訓練計劃

訓練階段分期及階段目標：

標：

年月份	110 年 9 月	110 年 10 月	110 年 11~12 月	111 年 1~2 月	111 年 3 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I
階段目標	1. 維持基本體能 2. 加強羽球步法 3. 加強重量訓練	1.加強基本體能 2.加強基本球穩定度 3. 加強羽球步法 4.加強重量訓練	1.加強專項體能 2.加強對打多拍及移位能力。	1.加強單打快速突襲、拉吊能力 2.加強單雙打攻擊力度 3.加強雙打配合輪轉能力	1. 強化單雙打對戰能力及各項技術 2 加強心理素質 3 參加選拔賽
年月份	110 年 11~2 月	111 年 5 月			
訓練階段	比賽期, 友誼賽	比賽期			
階段目標	1. 透過與不同對手比賽增加經驗	1. 強化單雙打對戰能力及各項技術 2 加強心理素質 3 參加全大運			

階段訓練內容

期別	過渡期	準備期	專項訓練期	比賽期
體能		<ul style="list-style-type: none"> ● 慢跑-心肺耐力 ● 重量訓練 	<ul style="list-style-type: none"> ● 羽球步法 ● 短距離-衝刺 ● 階梯訓練 ● 重量訓練 ● 敏捷性訓練 	<ul style="list-style-type: none"> ● 綜合體能訓練維持體能
技術能力		<ul style="list-style-type: none"> ● 基本球穩定能力 ● 基本球控制能力 	<ul style="list-style-type: none"> ● 單打四角球 ● 雙打發接發前四拍 ● 單雙打防守訓練 ● 單打快速拉吊訓練 ● - 1雙打配合輪轉能力 ● - 單雙打攻擊訓練 	<ul style="list-style-type: none"> ● 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	<ul style="list-style-type: none"> ● 堅持信念藉以恢復並完成訓練 ● 增加榮譽感及自信心培養 	<ul style="list-style-type: none"> ● 平常心面對保持最佳的狀態