

## 羽球年度訓練計劃

### 訓練階段分期及階段目標：

| 年月份  | 107 年 9 月              | 107 年 10 月                               | 107 年 11~12 月              | 108 年 1~2 月                                | 108 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<br>2. 加強羽球步法 | 1.加強基本體能<br>2.加強基本球穩定度<br>3. 加強羽球步法      | 1.加強專項體能<br>2.加強對打多拍及移位能力。 | 1.加強單打快速拉吊能力<br>2.加強單雙攻擊能力<br>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<br>2 加強心理素質<br>3 參加選拔賽 |
| 年月份  | 107 年 4 月              | 107 年 7 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<br>2 加強心理素質<br>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"> <li>● 慢跑-心肺耐力</li> <li>● 重量訓練</li> </ul>    | <ul style="list-style-type: none"> <li>● 羽球步法</li> <li>● 短距離-衝刺</li> <li>● 階梯訓練</li> <li>● 重量訓練</li> <li>● 敏捷性訓練</li> </ul>                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>● 綜合體能訓練維持體能</li> </ul>   |
| 技術能力 |     | <ul style="list-style-type: none"> <li>● 基本球穩定能力</li> <li>● 基本球控制能力</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>● 單打四角球</li> <li>● 雙打發接發前四拍</li> <li>● 單雙打防守訓練</li> <li>● 單打快速拉吊訓練</li> <li>● 雙打配合輪轉能力</li> <li>● 單雙打攻擊訓練</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>● 密集綜合訓練</li> </ul>       |
| 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"> <li>● 堅持信念藉以恢復並完成訓練</li> <li>● 增加榮譽感及自信心培養</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>● 平常心面對保持最佳的狀態</li> </ul> |