靜宜大學103學年度第1學期**保齡球運動代表隊**-訓練計畫

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 月份 | 期別 | 訓練大綱 | 訓練內容 | 預期成效/備註 |
| 7月~8月 | 準備期 | 基本訓練 | 1. 送球訓練 2. 一號瓶訓練 3. 解瓶訓練 4. 步伐訓練 |  |
| 體能訓練 | 耐力、心肺適能 |
| 9月~11月 | 訓練期 | 基本訓練 | 1. 送球訓練 2. 一號瓶訓練 3. 解瓶訓練 4. 步伐訓練 | 加強技術訓練，與自我動作修正、解瓶能力 |
| 修正 | 針對個人動作的修正 |
| 體能訓練 | 心肺適能、肌耐力 |  |
| 模擬比賽 | 1. 校內排名賽   2、校外友誼賽 | 與辦隊上比賽和其它校聯誼 |
| 12月~1月 | 比賽期 | 綜合訓練 | 1. 技術全面性 2. 個人特色加強 3. 彌補缺點 | 加強研究進行比賽模擬訓練 |
| 心理建設 | 1. 賽前心理建設 2. 賽中的壓力、緊張訓練 |  |
| 賽後檢討 | 技術、心理 |  |
| 2月~3月 | 調整期 | 調整身心  消除疲勞 | | 檢討及改進下一大週期之訓練計畫 |
| 4月-6月 | 準備期 | 基本訓練 | 1. 送球訓練 2. 一號瓶訓練 3. 解瓶訓練 4. 步伐訓練 |  |
| 體能訓練 | 耐力、心肺適能 |  |

一、基本功訓練：各項基本動作分項訓練及結合項目訓練

1、 送球訓練：最後送跟球的動作訓練

2、 一號瓶訓練：打中95%

3、 解瓶訓練：一局中解到80%

4、 步伐訓練：最後一步的穩定性

5、基本體能訓練：核心肌群的訓練

二、技術訓練：

1、針對個人動作的不同加以修正訓練

2、訓練不同角度出手的方式與抓點的掌握

3、訓練收瓶能力

4、比賽摸擬訓練

三、體能訓練：全面體能訓練和專項體能訓練相結合。

1、基本體能訓練

2、核心體能訓練

3、跳繩訓練

四、團體合作的訓練

大家來自不同的科系，來自不同的領域，學習保齡球的時間也不一樣，讓大家可以一起訓練、一起成長，學長們可以教導學弟們打球上的技巧，增加彼此之間的情誼，更加培養在團體賽中那種互助合作的精神，不管打的好不好，都不會怪彼此而且會在一起努力的精神。