

113-115年度屏東縣國武術基層運動選手訓練站培訓計畫

一、訓練站設立目的：

規劃點、線、面的拓展，推展國(武)術運動達到永續發展的目標。發掘、培訓具有發展潛力之基層運動選手，並提昇基層國(武)術競技運動實力，進而培訓優秀國(武)術選手在國際國(武)術競技場獲得最高榮譽，為國爭光。

二、設立訓練站運動種類規劃

- (一) 重點發展運動種類：國(武)術
- (二) 其他發展運動種類：無
- (三) 自選發展運動種類：無

三、訓練站(分站)設立名冊：

職稱	訓練站名稱	負責人	訓練站地址	聯絡電話	實施訓練時間
總幹事	屏東縣國武術訓練站	吳明宗	屏東縣竹田鄉連成路47-1號	08-7885688	星期一至星期六 晚上19:00-21:00
武術主任委員	屏東縣體育會國術委員會訓練站	林郁虹	屏東縣潮州鎮連興路101號	0932736186	星期一至星期六 晚上19:00-21:00
國術主任委員	屏東縣體育會武術委員會訓練站	洪麗卿	屏東縣竹田鄉連成路47-1號	08-7885688	星期一至星期六 晚上19:00-21:00

四、訓練站訓練場館規劃：

運動種類名稱	訓練站名稱	訓練場館規劃說明(如培訓地點位於校外者，應註明地址)
國(武)術	屏東縣國(武)術訓練站	至屏東縣國武術訓練站進行技術訓練。 屏東縣傳龍武學訓練中心地址：屏東縣竹田鄉連成路47-1號

五、中長期培訓計畫與目標：

(一) 選手來源：

運動種類名稱	訓練站名稱	選手來源學校	吸收方式	選手出處學校	升學方式
國(武)術	屏東縣國武術訓練站	各國小、國中、高中	自願性參加	屏東縣各學校	規劃升學 獨招、甄審 甄試、保甄

(二) 培訓目標：

當前本站選手由屏東縣體育會國術委員會/武術委員會配合，從各校廣招具有適合國(武)術運動，及運動天份較佳之學生，經其學校及家長同意後，接受本站之培育計畫，另就本站原先既有之學員加強訓練。

1. 技術訓練

技術訓練是訓練選手的核心，在技術訓練中要抓好成套動作，和完整技術訓練，

提高套路成能力，增強整套動作的連貫性、節奏感和武術意識的表現能力；抓好關鍵性技術和薄弱環節，包括起勢、收勢的技術處理，提高動作質量，增強動作穩定性；加強對項目的熟練性，突出攻防技能和表演效果。

2. 身體訓練

身體素質是完成技術動作的基礎和保證，賽前的身體訓練，要繼續抓好的力量素質，特別是快速力量訓練；要突出速度耐力訓練，以加強無氧醣酵解能力，保證套路技術對專項體力的需求；還要加強動作速度練習，發展專項速度素質。

3. 心理訓練

高水平的心理素質，是充分發揮技術的保證，加強賽前的心理準備，建立適宜的目標，樹立良好的比賽動機，增強心裡穩定性，克服心理障礙，提高適應能力，培養頑強拼搏的意志品質，增強信心，學會並熟練掌握一些自我放鬆調節的方法，提高自控能力，這些對高水平的運動員尤為關鍵。

1. 短程目標：

基礎訓練階段	在基礎訓練階段嚴格技術訓練，使較多基本技術達到規範化，但是能有部分基本技術需要通過訓練糾正錯誤，進一步提高質量。由於套路運動是多元組合的形式，其複雜的組合往往使技術變形。因此，應通過有效的訓練，保證任何的動作組合在變化的技術中能保持原形，或者少有變形。這一技術訓練需要花一番功夫才能得到。
--------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

2. 中程目標：

進階訓練階段	武術訓練除了要在”形”上求完整外，更重要的是”形”與”意”結合，才能使技術訓練達到完善的地步。在套路中如何體現其運動的攻防內涵是需要進行特殊訓練的。首先在技術的形上表現其方法、力度、速度所表現的攻防含義。但僅在形上表現是不夠的，還需要內在的表現與形上的準確相一致、相融會，才能使技術完善。這一訓練是武術技術訓練的最高階段。通過這一訓練，武術技術才能達到最高峰。這也是檢驗技術水平高低的一個重要標準，是技術訓練中最重要的部分，也是最難的部分。
--------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

3. 長程目標：

高階訓練階段	武術比賽的成績是以套路演練的整體水平來評定，因此在訓練中套路訓練占有重要的地位。而技術能否較好的發揮，又是評定套路演練水平的最重要的部分。不論是分段訓練、半套訓練、整套訓練還是超套訓練，都應強調技術的完整性和規範性，使技術在套路
--------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

	訓練中得到鞏固與提高。訓練中處處突出技術訓練是不可忽視的。
--	-------------------------------

六、督導考核：

(一) 體育發展中心時不定期訪視。

- 1、由體育發展中心對各訓練站、處進行不定期訪視。
- 2、由各委員交互對其他訓練處進行觀摩訪查，以增益辦理經驗。

(二) 本訓練考核方式：

- 1、依據國武術總會及體育發展考核辦法辦理。
- 2、縣政府依據運動績優單位、學校督導考核辦法核發獎勵金及補助。
- 3、學校獎勵及優良事蹟表揚。
- 4、成立督導考核小組，適時督導，檢測階段目標並考核訓練績效及改正缺失。
- 5、落實訓練機制。

七、預期效益：

一、本站目前所訂定之培訓計畫目標與效益：

(一)短程預期效益：提升屏東縣國(武)術優秀選手技術水準達全國賽名列前茅，於全國賽事和全國運動會全民運動會等比賽項目奪金。

(二)長程預期效益：

- 1、代表屏東縣參加國內大型國(武)術比賽。
- 2、代表屏東縣參與全國中等學校運動會爭取個人冠軍。
- 3、配合協助國武術總會培育參與國(武)術國際賽之國手工作事宜。
- 4、配合協助國武術總會培育參與亞運國(武)術之國手工作事宜(重點目標)

八、基層訓練站設備：

- 1、武術套路專用地毯一組(泰山)
- 2、武術散手專用練習墊一組(泰山)
- 3、國術套路力波墊 180 塊(高 3 公分 1 米 x1 米)
- 4、重量訓練設備一組
- 5、彈跳床一組
- 6、跑步機一組