

中華民國滑冰協會

宋青陽 107 年培育具潛力運動選手計畫

壹、依據：教育部運動發展基金辦理培育優秀或具潛力運動選手作業要點。

貳、培育目的：

本計畫培育競速滑冰潛力選手。

參、培育目標：

培育選手參加 2022 北京冬季奧運。

肆、培育對象：

大道競速國手-宋青陽

宋青陽基本資料

| 項目名稱 | | | 2017 成績 | 個人最 佳成績 | 最佳成 績日期 | 第一階段 預定達到 成績 | 第二階 段預定 達到成 績 |
|------------|-----|---|------------|------------|------------|--------------------|------------------------|
| 運動項目/姓名/性別 | | | | | | | |
| 大道競速滑冰 | 宋青陽 | 男 | 34.74 | 34.64 | 2014.11 | 35.00 | 34.50 |

宋青陽 2017 年比賽紀錄

| 年度 | 參賽名稱 | 500M 成績 |
|------|-----------------|---------|
| 2017 | 第一站 ISU 世界盃-荷蘭 | 35.52 |
| 2017 | 第二站 ISU 世界盃-挪威 | 35.48 |
| 2017 | 第三站 ISU 世界盃-加拿大 | 34.74 |
| 2017 | 第四站 ISU 世界盃-美國 | 35.15 |

伍、訓練方式：

宋青陽的優點是起跑速度快，體能好，成績穩定，技術還要加強，上冰時間太短是主要問題。100M 要跑入 9.5 秒爆發力和短程訓練質量要加強，而短距離選手來說，力量與速度是最關鍵，所以在體能康復後，要大力加強力量爆發力和速度訓練並制訂嚴密的訓練計畫，在訓練時間地點，物質需求，固定安排，內容選擇，負荷控制參賽策略等方面做細，做實。多學習多交流，把夏季的一些優勢項目規律和成功經驗引入道訓練課，尤其是能夠聘請專家，心理輔導介入以及全身健康檢查等等。4-9 月陸上準備期，針對專項所需的競技能力和彌補薄弱環節，處理好訓練量與訓練強度的關係，著重突出專項強度，再強化力量速度耐力等常規訓練外，還會繼續堅持陸上輪滑訓練。採用輪滑和陸上結合的訓練模式，主要的目的是強化彎道技術及彎道控制能力，10 月至大陸哈爾濱和國家代表訓練，目的是為了競賽期，做好銜接，以檢驗階段訓練成果和參賽程序的效果，及時發現問題，並針對調整，確保體能儲備和競技狀態調整。

陸、訓練地點：

因台灣沒有大道冰上基地，所以必須前往國外訓練。而大陸離我們很近，語言又相通，經費較省，所以大部分時間安排在大陸。待 ISU 賽季開始後再移往歐美國家之比賽場地賽代訓。

柒、計畫期程：2018 年 9 月至 2019 年 3 月

捌、參賽計畫

| | | |
|------|-----|---------------------------|
| 2018 | 9月 | 至哈爾濱和大陸國家代表隊訓練，準備 ISU 世界盃 |
| | 10月 | 至哈爾濱和大陸國家代表隊訓練，準備 ISU 世界盃 |
| | 11月 | 2018/2019 賽季世界盃第一站 |
| | 11月 | 2018/2019 賽季世界盃第二站 |
| | 12月 | 2018/2019 賽季世界盃第四站 |
| 2019 | 3月 | 2018/2019 賽季世界盃總決賽 |
| | 3月 | 世界盃錦標賽總決賽 |

玖、經費概算(預計 107 年底前核銷)

宋青陽選手部分(2018 年 4 月至 9 月在國體上課及上海訓練)

| 項目 | 名稱 | 數量 | 單價 | 小計 | 備註 |
|----|---------|------|--------|---------|-----------------|
| 1 | 膳宿費(台北) | 81 天 | 700 | 56,700 | 4/1-6/20 共 81 天 |
| 2 | 膳宿費(上海) | 51 天 | 2,000 | 102,000 | 7/13-9/1 共 51 天 |
| 2 | 交通費 | 1 | 25,000 | 25,000 | |
| 3 | 保險費 | 1 式 | 6,000 | 6,000 | |
| 4 | 消耗性器材費 | | | | 運動訓練器材設備 |
| | a. 大道鞋 | 2 雙 | 70,000 | 140,000 | |
| | b. 大道刀 | 2 付 | 60,000 | 120,000 | |
| | c. 輪滑鞋 | 1 雙 | 60,000 | 60,000 | |
| | d. 輪子 | 10 組 | 5,000 | 50,000 | |
| | e. 短道鞋 | 1 雙 | 45,000 | 45,000 | |

| | | | | | |
|----|--------|-----|--------|---------|--|
| | f. 短道刀 | 1 付 | 35,000 | 35,000 | |
| 合計 | | | | 639,700 | |

戴永松教練部分(2018年4月至9月)

| 項目 | 名稱 | 數量 | 單價 | 小計 | 備註 |
|----|-----|-------|--------|---------|-----|
| 1 | 教練費 | 133 天 | 1,200 | 159,600 | |
| 2 | 交通費 | 1 | 40,000 | 40,000 | 加油費 |
| 合計 | | | | 199,600 | |

宋青陽選手部分(2018年7-11月至上海或哈爾濱訓練)

| 項目 | 名稱 | 數量 | 單價 | 小計 | 備註 |
|----|----------|------|--------|---------|-------------------|
| 1 | 膳宿費(哈爾濱) | 65 天 | 2,000 | 130,000 | 9/13-11/15 共 65 天 |
| 2 | 場地費(哈爾濱) | 57 天 | 1,500 | 85,500 | |
| 3 | 交通費 | 1 式 | 20,000 | 20,000 | |
| 合計 | | | | 235,500 | |

預計參加 2018 年比賽往返歐美國家三站

| 項目 | 名稱 | 數量 | 單價 | 小計 | 備註 |
|----|-----|-------------|--------|---------|----|
| 1 | 交通費 | 3 人*3 站 | 35,000 | 315,000 | |
| 2 | 膳宿費 | 3 人*7 天*3 站 | 5,000 | 315,000 | |
| 合計 | | | | 630,000 | |

總金額：639,700+199,600+235,500+630,000=1,704,800

拾、補助金額與協會自籌比例

| 參賽站別 | 賽季 | 年度 | 體育署補助金額 | 協會自籌金額 |
|--------|-----------|-----|-----------|---------|
| 世界盃日本站 | 2018/2019 | 107 | 1,500,000 | 204,800 |
| 世界盃韓國站 | | | | |
| 世界盃荷蘭站 | | | | |

拾壹、追蹤考核機制

每年 9 月 12 月書面向協會呈報選手和教練訓練狀況，讓協會可以完全掌控，隔年 3 月底將整年賽事成績是否達成總目標及預期目標進行總檢討。

拾貳、補充內容

宋青陽主攻 500M 為短距離項目，訓練方法與訓練負荷基本一致，500M 專項肌群耐乳酸能力為最關鍵，間歇性大強度的重覆性訓練，更適合這個項目。訓練內容，確定了準備期，前期以輪滑為重點，後期訓練以短道為主。在此基礎上，對專項力量訓練內容也進行規劃。500M 專項以短時間大強度的集中負荷為主，7 秒以內的訓練以少次數，多組數的爆發力訓練以及重覆性沖酸訓練為主要方式。力量訓練方面，方法雖然相似，但組數與次數明顯增加。

大道競速滑冰項目 107 學年度訓練執行計畫書

壹、前言

本計畫以大道競速滑水擬定 107 年訓練計畫，預定比賽時間、訓練目標及各階段的訓練過程，以雙週期全年訓練計畫模式安排訓練計畫。

貳、選手名單（學生）基本資料

表 1-1 選手名單(學生)基本資料

| 項目名稱 | | | 2016 成績 | 個人最 佳成績 | 最佳成 績日期 | 第一階段 預定達到 成績 | 第二階 段預定 達到成 績 |
|----------------------------|-----|---|------------|------------|------------|--------------------|------------------------|
| 運動項目/姓名/性別 | | | | | | | |
| 大 道 競 速 滑 冰 | 宋青陽 | 男 | 34.76 | 34.64 | 2014.11 | 35.00 | 34.50 |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |

參、107 年運動選手訓練計畫綱要

一、年度訓練目標：

(一)總目標：

- 1、爭取 2019 世界總錦標賽。

(二)次目標：

1、選手達成自己預定成績為訓練目標。

二、訓練起訖日期：第一階段 107 年 1 月 1 日至 107 年 12 月 31 日

第二階段 108 年 1 月 1 日至 108 年 3 月 31 日

三、訓練實施成法：

(一)年度訓練計畫負荷之編排

依據年度重要的比賽，擬定年度訓練計畫，以雙週期編排訓練負荷，把全年（107 年 1 月~108 年 3 月）分為兩個階段(兩個準備時期、兩個競賽期、兩個過渡時期)，詳如表 1-2 所示。

表 1-2 年度訓練計畫負荷之編排表

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|------|--|-------|-------|-------|------|------|-------|------|------|-------|------|-------|--------|------|------|--------|------|--------|--------|------|------|------|------|--------|------|
| 訓練目標 | 1、增加動力、下肢肌力等訓練及提高短跑速度。 2、強化彈跳能力以及提高平衡感。 3、徹底改正專項起跑技術。 4、加強精神訓練。 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 月 | 11 | | 12 | | 1 | | 2 | | 3 | | 4 | | 5 | | 6 | | 7 | | 8 | | 9 | | 10 | | |
| 日期 | 11.07 | 11.21 | 12.05 | 12.12 | 1.02 | 1.09 | 1.16 | 1.23 | 1.30 | 1.37 | 1.44 | 1.51 | 1.58 | 2.05 | 2.12 | 2.19 | 2.26 | 2.33 | 2.40 | 2.47 | 2.54 | 3.01 | 3.08 | 3.15 | 3.22 |
| 訓練內容 | 階段 I | | | | | | | | | | | 階段 II | | | | | | | | | | | | | |
| | 準備期 I | | | | | | 競賽期 I | | | | | 過渡期 I | 準備期 II | | | | | | 競賽期 II | | | | | 過渡期 II | |
| | 鍛鍊期 I | | | 加強期 I | | | 比賽 I | | | | | | 鍛鍊期 II | | | 加強期 II | | | 比賽 II | | | | | | |
| 訓練期名 | 適應體能 | 基礎體能 | 特殊體能 | 體能轉換 | 強化加強 | 賽前調整 | 適應比賽 | 強化比賽 | 高鋒比賽 | 過渡期 I | 特殊體能 | 高鋒比賽 | 強化體能 | 體能轉換 | 調整比賽 | 適應比賽 | 高鋒比賽 | 過渡期 II | | | | | | | |

| 稱 | 期 | 期 | 期 | 期 | 期 | 期 | 期 | 期 | 期 | 期 | 期 | 期 | 期 | 期 | 期 | 期 | 期 | 期 | |
|----------------|--------|----------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 訓練 負 荷 | 10 | ○量 ●質 | | | | | | | ● | | | | | | | | | ● | |
| | 0 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 80 | | | ○ | ○ | ○ | | | ● | | ○ | ○ | | | ● | ● | | | |
| | 60 | | | ○ | | ● | | ● | ● | | ● | ● | | ● | ● | ● | | | |
| | 40 | | | ● | ● | | ○ | ○ | | ○ | | ○ | ○ | ○ | | | | | |
| | 20 | | | | | | | | ○ | ○ | | | | | | | | | ○ |
| 重大 比賽 名稱 | 世界盃錦標賽 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

(二)訓練內容

依據年度訓練計畫訓練的內容，各階段訓練重點如表 1-3

表 1-3 各階段訓練內容重點

| 訓練內容 | | | 訓練重點 | |
|---------|--------------|-------------|--|---|
| 階段 I | 準備 期 I | 鍛 練 期 | 訓練目標 | A. 各項基本能力之恢復及建立(一般性運動能力) B. 專項體能之強化訓練 C. 最大肌力、柔軟性、協調性、動力等專項體能鍛練 D. 專項缺點改進 |
| | | 訓練內容 | A. 柔軟性、協調性鍛練 B. 體能之訓練(間歇訓練) C. 下肢動力及循環訓練 D. 動力訓練(專項彈跳及縱深跳訓練) E. 力量訓練： 每週一天，最大肌力一天、，動力一天、最大肌力 12 個項目、動力(循環重量訓練)8-10 個項目 | |
| | | 加 強 期 | 訓練目標 | A. 體能與比賽之轉換訓練 B. 專項體能加強訓練 C. 專項技術之修正及模擬加強訓練 D. 適應比賽訓練 E. 專項技術之修正及模擬加強訓練 |
| | | | 訓練內容 | A. 以專項技術之修正及模擬為主 B. 柔軟操伸展運動等訓練 C. 速度訓練 D. 專項技術訓練 E. 力量訓練 F. 球類活動 |
| | | 競 | 訓練目標 | A. 調整身心情況至最佳狀態 |

| | | | | |
|--------------|-------------------|-------------|---|---|
| | 賽 期 I | | B. 專項技術之完成 | |
| | | 訓練內容 | A. 以柔軟操、伸展運動及技術模擬為主 B. 模擬比賽 C. 速度訓練 D. 專項技術練習 E. 重量訓練：以訓練動力為主，兩次六個項目 F. 加強技術補強 | |
| | 過 渡 期 I | 訓練目標 | A. 消除疲勞並療傷 B. 檢討改進 C. 看影片 | |
| | | 訓練內容 | A. 輕鬆慢跑、打球等 B. 療傷 C. 影片分析 D. 球類活動 | |
| 階 段 II | 準 備 期 II | 鍛 練 期 | 訓練目標 | A. 專項體能之強化訓練 B. 最大肌力、柔軟性、協調性、動力等專項體能鍛練 C. 項目技術之修正及模擬加強訓練 |
| | | | 訓練內容 | A. 柔軟性、協調性鍛練 B. 體能之訓練（間歇訓練） C. 動力訓練（專項彈跳及縱深跳訓練） D. 力量訓練：每週一天，最大肌力一天、動力一天、最大肌力 12 個項目、動力（循環重量訓練）8-10 個項目 E. 模擬技術訓練 F. 耐力訓練（斜坡跑） |
| | | 加 強 期 | 訓練目標 | A. 體能與比賽之轉換訓練 B. 專項體能加強訓練 C. 專項技術之修正及模擬加強訓練 D. 調整身心情況至最佳狀態 E. 專項技術之完 F. 以專項技術之修正及模擬為主 |
| | 訓練內容 | | A. 柔軟操伸展運動等訓練 B. 速度訓練 C. 專項技術訓練 D. 力量訓練：肌力兩次四個項目或以訓練動力為主兩次六個項目 E. 球類活動 F. 加強技術補強 | |
| | 競 賽 期 II | 訓練目標 | A. 調整身心情況至最佳狀態 B. 專項技術之完成 | |
| | | 訓練內容 | A. 以柔軟操、伸展運動及技術模擬為主 B. 模擬比賽 C. 速度訓練 D. 專項技術練習 | |

| | | |
|-------------------|------|---|
| | | E. 力量訓練：以訓練動力為主兩次六個項目 F. 加強技術補強 |
| 過 渡 期 II | 訓練目標 | A. 消除疲勞並療傷 B. 轉移氣氛 C. 儲存能量 |
| | 訓練內容 | A. 晨操停 B. 醫治傷害 C. 影片分析 D. 參加各種運動 |

(三)週訓練計畫內容

依訓練任務及內容的不同，可把週的訓練分為體能訓練週（鍛練期）、技術訓練（加強期）、賽前週（比賽期）和恢復週（過渡期）四種類型。

1、體能訓練週（鍛練期）

主要是為了提高運動員的基礎能力（如表 1-4）

表 1-4 體能訓練(鍛練期)週計畫課表範例

| 階段 | 鍛練期週 | 運動量 | ■大□中□小 | 運動強度 | □強□中■弱 |
|--------|---|-----------|--------|------|--------|
| 訓練任務 | 提高體能能力 | 訓練總時 | 25 小時 | | |
| 訓練比重安排 | 技 術 10% | 2 小時 30 分 | | | |
| | 戰 術 5% | 1 小時 15 分 | | | |
| | 基礎體能 60% | 15 小時 | | | |
| | 專項體能 20% | 5 小時 | | | |
| | 理 論 5% | 1 小時 15 分 | | | |
| 訓練內容概述 | 1. 柔軟性、協調性鍛練 2. 體能之訓練(間歇訓練) 3. 下肢動力及循環訓練 4. 動力訓練(專項彈跳及縱深跳訓練) 5. 力量訓練 | | | | |
| 訓練內容 | 晨操訓練：(週一、四) A. 柔軟性鍛練；B. 協調性鍛練；C. 體能鍛練 下午訓練：週二、四、六 - 重量訓練 週一、五- 下肢動力及循環訓練 | | | | |

| |
|---|
| 週三 - 體能之訓練(間歇訓練) 力量訓練內容：每週三天，最大肌力訓練 12 個項目 |
|---|

2、技術訓練週（加強期）

加強週計畫（如表 1-5）主要是為使運動員適應比賽的環境、條件和要求等而設計的，因此又可稱之「模擬小週期」。因此模擬比賽、戰術推演、心智及心理訓練，在此週計畫均須列入。一般這種小週期為專項比賽而設計，量不大，但強度大，課與課之間歇往往較為充份，不得有疲勞的累積，如有疲勞產生，要注意積極將疲勞充份排除。

表 1-5 技術訓練(加強期)週計畫課表範例

| 階段 | 技術訓練週 | 運動量 | <input type="checkbox"/> 大 <input checked="" type="checkbox"/> 中 <input type="checkbox"/> 小 | 運動強度 | <input type="checkbox"/> 強 <input checked="" type="checkbox"/> 中 <input type="checkbox"/> 弱 |
|--------|---|------------|---|------|---|
| 訓練任務 | 提高體能能力 | 訓練總時 | 25 小時 | | |
| 訓練比重安排 | 技 術 50% | 12 小時 30 分 | | | |
| | 戰 術 10% | 2 小時 15 分 | | | |
| | 基礎體能 10% | 2 小時 | | | |
| | 專項體能 20% | 5 小時 | | | |
| | 理 論 10% | 2 小時 30 分 | | | |
| 訓練內容概述 | 1. 體能與比賽之轉換訓練 2. 專項體能加強訓練 3. 專項技術之修正及模擬加強訓練 4. 適應比賽訓練 | | | | |
| 訓練內容 | 晨操訓練：(週一、四)，以專項技術之修正及模擬為主及柔軟操伸展運動等訓練 下午訓練：週一專項技術之修正及動力訓練，週二、五專項技術訓練，週三、六重量訓練，週四休息 力量訓練：肌力兩次六個項目 | | | | |

3、賽前週（比賽期）

賽前週計畫（如表 1-6），將安排有較重大的、正式的比赛。這種小週期既負有調整負荷的任務，又有為運動員創造優異成績作

緊張性訓練的要求，以達此階段的顛峰出現，但必須慎防運動傷害的發生。

表 1-6 賽前(比賽期)週計畫課表範例

| 階段 | 賽前週 | 運動量 | <input type="checkbox"/> 大 <input type="checkbox"/> 中 <input checked="" type="checkbox"/> 小 | 運動強度 | <input checked="" type="checkbox"/> 強 <input type="checkbox"/> 中 <input type="checkbox"/> 弱 |
|--------|--|-----------|---|------|---|
| 訓練任務 | | 訓練總時 | 25 小時 | | |
| 訓練比重安排 | 技術 60% | 15 小時 | | | |
| | 戰術 20% | 5 小時 | | | |
| | 基礎體能 5% | 1 小時 15 分 | | | |
| | 專項體能 10% | 2 小時 30 分 | | | |
| | 理論 5% | 1 小時 15 分 | | | |
| 訓練內容概述 | 1. 以柔軟操、伸展運動及技術模擬為主 2. 模擬比賽 3. 速度訓練 4. 專項技術練習 5. 力量訓練：以訓練動力為主兩次六個項目 6. 加強技術補強 | | | | |
| 訓練內容 | 晨操訓練：(週一、四)，柔軟操及伸展運動為主 下午訓練：週一模擬比賽；週三速度訓練，加強技術補強；週二、四重量訓練；週六休息；週五專項技術練習 力量訓練：以訓練動力為主 | | | | |

4、恢復週(過渡期)

恢復週計畫是為減輕運動員某一階段的負荷而設置的(表 1-7)。特點是負荷小、課次少，以適應強烈刺激運動員有機的要求，但不是完全停擺的休息，應採積極性恢復，不是完全不動，而是負荷的量及強度均減少；三溫暖浴及按摩，均可視積極恢復措施。心情的放鬆及情緒的調劑也是很重要的。

表 1-7 恢復(過渡期)週計畫課表範例

| 階段 | 比賽週期 | 運動量 | <input type="checkbox"/> 大 <input type="checkbox"/> 中 <input checked="" type="checkbox"/> 小 | 運動強度 | <input type="checkbox"/> 強 <input type="checkbox"/> 中 <input type="checkbox"/> 弱 |
|----|--------|------|---|------|--|
| 訓練 | 以消除疲勞並 | 訓練總時 | 20 小時 | | |

| | | | |
|--------|--|-----|-------|
| 任務 | 療傷、檢討改進看影片為主 | | |
| 訓練比重安排 | 技術 | 0% | 0 小時 |
| | 戰術 | 0% | 0 小時 |
| | 基礎體能 | 20% | 4 小時 |
| | 專項體能 | 0% | 0 小時 |
| | 休養 | 80% | 16 小時 |
| 訓練內容概述 | 1. 消除疲勞並醫治傷害 2. 檢討改進 3. 影片分析 4. 輕鬆慢跑，球類活動等 5. 參加各種運動 6. 轉移氣氛 7. 儲存能量 | | |

四、科研應用：

結合運科所及教練所運動科學研究提升運動技術水準，盼能在國內及國際上獲得獎牌。

五、績效檢測及預定達成之比賽成績：

(一) 績效檢測：以總目標爭取 2019 世界總錦標賽參賽並獲得獎牌，或以選手達成自己預定成績，作為績效檢測。

(二) 預定達成之比賽成績

預定達成目標(如表 1-1)，是年度訓練計畫重要的指標，訓練負荷之安排，應依個人運動程度不同而設定，以及年度預定的比賽場次，預定達到的一場重要比賽。

肆、預定年度參賽計畫：

等 ISU 公告六站地點才知

伍、調整改善機制：

目前訓練運作正常，惟沒有正式的大道競速滑水用的訓練場地，對於訓練多少會有影響，希望訓練上有更好得訓練環境，以提升運動成績。

陸、預期效益：

達到總目標：爭取參加 2022 北京舉辦冬奧之參賽資格。

柒、總結：

本年度訓練計畫依據雙週期編排訓練，按年度比賽場次分為六場重要賽會，將總目標設定在 2022 北京冬奧之參賽資格。

大道速滑短距離選手宋青陽培訓計畫報告書

台灣目前沒有大道冰場訓練場地，而且只有宋青陽選手一位短距離選手，只好借助於大陸的場地。因語言相通，生活習慣相近，所以訓練計畫著重於大陸，而宋青陽選手也已在大陸哈爾濱訓練。今年參加了 2018 冬季奧運韓國平昌運動會，具備了更強的運動天賦，他具備速滑運動員的特點，爆發力強，協調靈敏，冰感特別好，掌握技術動作較快，技術動作達到世界級運動員水準。具備一定運動能力，這次比賽做好鋪墊，儲備足夠的能力，迎接下一屆北京冬奧比賽，並把最佳競技狀態逐步推進到下屆冬奧時間點，如果負荷量持續不減，只有導致疲勞，掩蓋著選手的實際狀態，應該給選手充分休息調適，只有這樣我們才會在賽季時爆發，為中華民國台北於 2022 冬奧北京奪得第一面獎牌，也為下一屆冬奧有系統的訓練，堅信一定會達到下屆冬奧為台灣奪得第一面冬奧獎牌的目標。爭取最高榮譽。有夢最美，希望相隨。

壹、主要問題及採取措施：

要有一定的基礎訓練，完善滑行技術，大力加強力量，爆發力和速耐力訓練，間歇訓練，公路滑輪訓練，短道滑冰強度與速度訓練，自行車訓練。加強起跑技術動作，進入彎道點的準確度，最後再比賽中發揮自己的技術特點，累積比賽經驗，要固定時間全面身體檢查，對於心理素質，要有專人來輔導，最後可根據自己身體情況作臨時的調整。訓練中思想要高度集中，避免其他情況出現。

貳、製定嚴密的訓練計畫：

1. 和運動員共同制定本年度訓練計畫，在訓練時間、地點、物質需求週期安排、內容選擇、負荷控制、參賽策略等方面做細做實。

2. 多學習，多交流，把夏季的一些優勢項目，規律和成功經驗，引入到備戰中來，尤其是能夠針對性的在 10 個月的短時間裡有系統的訓練，包括聘請訓練專家，力量教練，心理輔導人員的介入等等。
3. 4-9 月是陸上準備期，自我訓練，以輪滑、自行車發展專項所需的競技能力和彌補薄弱環節，處理好訓練量與訓練強度的關係，著重突出專項強度，暨要練上去，還會繼續堅持陸上輪滑訓練。
4. 10 月至明年 3 月是世界盃及錦標賽賽期，需根據日程製定參賽策略，確定參賽程序，按計畫主動參賽，而不能被動參賽。以檢驗階段訓練成果和參賽程序的效果，及時發現問題。並作針對性調整，確保體能儲備和競技狀調整有序。