**中華帕拉林匹克總會**

**\_\_\_\_\_\_\_(運動項目)**

**\_\_\_\_\_\_\_\_選手**

**訓練報告書**

**2023年1月版**

**填表人(教練)：\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

|  |  |
| --- | --- |
| 訓練地點 |  |
| 訓練月份 | \_\_\_\_\_年\_\_月至\_\_\_\_\_\_年\_\_月  (例：2023年1月至2023年3月) |
| 訓練目標 | (以教練制定選手達成的目標而制定訓練計畫/以比賽為目標作準備)  一、總目標：(如亞帕運)  二、階段目標：(如會長盃/全障運/國際賽事) |

|  |  |
| --- | --- |
| 訓練內容 | 範例：  (填表者請自行刪除內容)  月/日：(例：7/1：)  (訓練內容)  一、動態熱身:  二、體能訓練:  (可將體能訓練負責廠商內容納入本報告書)  詳細體能動作  運動員表現/回饋  三、技術訓練:  (詳細技術練習)  選手表現/回饋  -表現不及如期，原因: 昨天睡不好，改善方案(讓教練能夠及後追蹤選手同期狀態)  -表現優秀，原因:最近改用OO訓練比較能提昇選手狀態 |

|  |  |
| --- | --- |
| **訓練照片紀錄** | |
| [放入訓練照片] | [放入訓練照片] |
| 描述：選手訓練狀況 |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |