



羽球排名賽升甲組 之多元學習表現

基隆高中 11112 鄭宇捷



夢想第一步→ 排名賽

這是一場一年有兩次，不分年齡，匯集全國各校羽球選手的盛會。

無論是國中、高中、大學混齡，是一場升上甲組一定要打的硬仗。雙打取前三名，才能摘下甲組的榮耀。



▲ 與隊友一起奮鬥的片刻。（左邊是我！）



專項規劃內容



1.大量期	2.調整期	3.備戰期	4.比賽期
A重訓加重 B組數較多 是排名賽前衝刺期。	A距離排名賽剩二星期，重訓量持續 B逐漸將身體狀態調整好。	A剩一星期，整個訓練強會穩定持平 B讓身體狀態維持最佳。	A在球場上等待的空檔，依舊暖身不鬆懈 B保持身體與心理最好的狀態
A技巧練球持續不變 B著重與雙打搭檔討論跑位等戰術細節。	A針對雙打在場上的衝刺爆發力加多 B專項訓練也會按比例增多。	A個時候的體能都是一些專項之類的 B強度也下降緩和很多	A比賽時，則拋開雜念拚盡全力就對了 B把平時練習的發揮出來，決不辜負自己與教練團。



心得與收穫

這次排名賽，我跟隊友曉安雖然是首次搭配，在輪轉及溝通方面一開始都有點生疏。但面對強敵，我們是以每一場的比賽來磨練默契。

遇到的亂流是第一場台體大的，對手強度很高，我們差點落敗。即使在關鍵的第三局下半，我們還屬於落後狀態，大概所有人都覺得我們要輸了吧。但或許是一股不願輸的運動員態度，我們一直彼此打氣說「拚一下」、「再拚一下」，後來居然就翻盤了。

原來，只要不放棄都有機會的，堅持每一球地拚搏，專注地相信自己，是我這次最好的收穫。



我(圖片後方)和搭擋曉安(前方)

羽人



反思與期待

終於在我人生中第7次的排名賽，跌跌撞撞地升上甲組了。但我知道這不代表是羽球生涯的終點，而是另一個起點。

往後的對手肯定會更強大，所以絲毫不能鬆懈，反而要更努力與自律，面對自己體能或技巧上的不足，去仔細改進，要成為不辜負辛苦栽培我的父母與球團。



★專注迎向每一顆對手的球，不懈怠(右邊是我)



成績證明



▲ 中間是我最敬愛的教練，謝謝您。

