

競技體操選手蕭佑然培訓及參賽計畫

113 年 05 月 01 日

一、個人簡介

從大班 5 歲開始接觸體操，從小就展現出優異的天份。中學時期全中運及全大運包辦競技體操單項的前三名。為五屆臺北市全運會代表隊選手，獲獎無數。國際賽事參賽 2018、2022 亞運會，2019、2020 及 2022 亞錦賽，2018~2023 年世界體操錦標賽，2017-2024 世界盃競技體操賽 18 場次。參賽 2021 年東京奧運。目前為國家代表隊競技體操項目指標性選手，是中華台北奧運會選手接班人。



二、目的

獲得更完善的資源，挹注於競技體操訓練中。提升競技體操實力，參與國際賽事，獲取佳績為國爭光！

三、過去兩年內參賽成績

比賽名稱	項目	名次	備註
2021 年 2020 東京奧運	團體	參賽	
2022 亞錦賽 9th(杜哈)	男子組成隊	第三名	
2022 世界挑戰賽-巴黎站	男子組決賽鞍馬	第三名	
2022 世界挑戰賽-匈牙利	男子組決賽鞍馬	第二名	
2022 世界挑戰賽-土耳其	男子組決賽鞍馬	第一名	當季累積積分世界排名第一
2023 個人單項世界盃體操賽科特布斯站	男子組鞍馬	預賽第 15 名	
2023 個人單項世界盃體操賽-杜哈站	男子組鞍馬	決賽第 3 名	
2023 個人單項世界盃體操賽巴庫站	男子組鞍馬	預賽第 2 名	
2023 個人單項世界盃體操賽巴庫站	男子組鞍馬	決賽第 6 名	
2023 個人單項世界盃體操賽開羅站	男子組鞍馬預賽	第 11 名	
112 年全大運(桃園)	公開男子組:全能	第二名	
112 年全大運(桃園)	公開男子組:地板	第一名	
112 年全大運(桃園)	公開男子組:鞍馬	第一名	
112 年全大運(桃園)	公開男子組:跳馬	第二名	
2023 新加坡公開賽	男子組鞍馬	第二名	

2023 世大運 2021 成都	男子組鞍馬決賽	第三名	
2023 杭州亞運	男子團體決賽	第三名	
2023 杭州亞運	鞍馬預賽	第二名	
2023 杭州亞運	鞍馬決賽	第四名	
112 年全國運動會 台南	男子組：成隊	第一名	
112 年全國運動會 台南	男子組：鞍馬	第四名	
2024 世界盃單項體操賽 亞賽 拜然巴庫	男子組鞍馬預賽	第四名	
2024 世界盃單項體操賽 亞賽 拜然巴庫	男子組鞍馬決賽	第三名	

四、目標賽事(預計兩年內參與之賽事)

世界盃挑戰賽	FIG World Challenge Cup 2024	04/10/2024 -06/10/2024 松博特海伊 (匈牙利)
亞洲體操錦標賽	12th Senior Asian Championships	05/06/2025-08/06/2025 堤川 (韓國)
全國大專院校運動會	National College Games	05/2025 台南
世大運	32nd Summer FISU World University Games	16/07/2025 -27/07/2025 萊茵-魯爾 (德國)
世界體操錦標賽	53th FIG Artistic Gymnastics World Championships	19/10/2025 -25/10/2025 雅加達 (印尼)

五、教練簡介

姓名：鄭焜杰

性別：男

專項專長：體操

教練證照：中華民國國家級教練資格

現職：國家運動中心體操隊教練

學歷：國立臺灣師範大學研究所碩士

工作經歷：臺北市立大同高級中學體育教師兼任體操教練

2014 年仁川亞運會教練

2018 年雅加達亞運會教練

2020 東京奧運教練

2023 杭州亞運教練，等多場世界體操賽事帶隊教練



六、計畫年度訓練內容(可敘述週訓練、月訓練，須含實施時間、地點、方式及內容)

(一) 週期規劃(仍須視各專項運動特性進行劃)

1.準備期

- 提高柔軟性、力量和技术水平
- 建立良好的身體姿勢和動作基礎
- 預防運動傷害

2.比賽期

- 提高競技表現水平
- 精練技巧和動作
- 管理比賽前的壓力和焦慮

3.過渡期

- 恢復身體和心理狀態
- 保持適度的運動量，防止過度訓練
- 調整訓練計劃，為下一個賽事週期做準備

週期	時間	賽事	地點
準備期	2024 年5月-9月	無	國訓中心
比賽期	2024.10.04-06	世界盃挑戰賽	松博特海伊(匈牙利)
過渡期	2024 年 11 月	無	國訓中心
準備期	2024 年 12 月- 2025 年 4 月	無	國訓中心

比賽期	2025.06.05-06.08	亞洲體操錦標賽	堤川(韓國)
	2025年5月	全國大專院校運動會	台南
準備期	2025年6月	無	國訓中心
比賽期	2025年07.16-27	世大運	萊茵-魯爾(德國)
過渡期	2025年8月	無	國訓中心
準備期	2025年9月	無	國訓中心
比賽期	2025.10.19-10/25	世界體操錦標賽	雅加達(印尼)
過渡期	2025年11月	無	國訓中心
準備期	2025年12月- 2026年5月	賽事未定	未定

(二)訓練方式

1.專項體能訓練

體能訓練，包括重量訓練、依據體操項目特性、彈跳、衝刺、手臂推撐、小肌肉群穩定練習。強化核心肌群，提高平衡和控制能力。休息和恢復。

2.專項運動技術

1. 模擬比賽：進行比賽模擬訓練，準備比賽中的各種要求和環境。
2. 強化訓練：增加訓練強度和時長。
3. 集中訓練：重點訓練技巧和動作的精準性和流暢性。
4. 心理訓練：學習應對比賽壓力和焦慮的技巧，保持冷靜和專注。

(三)訓練地點及時間

地點-國訓中心體操館，時間：0900-1200

地點-國訓中心體操館，時間：1400-1800

七、預期效益

- (一) 世界盃體操賽奪牌
- (二) 亞錦賽奪牌
- (三) 全大運奪牌
- (四) 世大運奪牌
- (五) 世界體操錦標賽奪牌

八、經費需求及用途

經費需求				
項目	單價	數量	小計	說明及備註
選手營養費	1,030	4 罐	4,120	高蛋白
	1,400	10 罐	14,000	胺基酸
教練指導費	8,000	12 月	96,000	12 個月
課業輔導費				
運動科學支援費				
運動防護費				
訓練器材裝備費	12,000	2 人	24,000	購置服裝(包含外套、上衣、長褲、短褲、運動鞋)
參賽報名費				
移地訓練費	1490	12 趟	17,880	高鐵台北-左營 1490*2 來回 *2 人*3 趟
選手零用金	12,000	12 月	144,000	12 個月
參賽旅運費				
總計金額			300,000	

備註:1.教練指導費:需附教練資格證,若有變更教練情形,需報本部備查。

2.移地訓練費:可參考國內、外出差旅費報支要點相關規定。

3.參賽旅運費:可參考國內、外出差旅費報支要點相關規定。

九、過去一年已領取及未來預計受捐補助金額之相關文件資料(選填)

十、聯絡人:

姓名:鄭焜杰

手機:0932-224-232

Email:love.gym@msa.hinet.net