

培訓及參賽計畫

113年08月19日

一、個人簡介(含開始訓練時間/約200字)

承睿從幼稚園開始接觸桌球，當時身高太矮，需要站在墊子上，才勉強露一顆頭在桌面上揮拍，漸漸發現自己對桌球的熱愛，參加許多比賽，累積經驗，也從勝利中獲得成就感。小學畢業後南下智淵乒乓運動館，接受莊智淵及球館教練們的指導，經過規律的訓練、教練的辛勤指導，順利地選上了青少年國手和成人國手，因此獲得出國比賽的資格和機會。

近三年在國際賽嶄露頭角，2022年在亞洲青少年錦標賽獲得台灣首面銀牌，2023年在WTT秘魯挑戰級公開賽獲得第二名，經過參加超過30站的公開賽，世界排名也從200多名前進到32名，成為2024年巴黎奧運中華代表隊的成員之一。

二、目的

為在亞運、其他WTT公開賽奪牌，擬具此訓練計畫。

三、過去兩年內參賽成績

- 2024 中華桌球成人國手排名第3
- 2024 世界團體桌球錦標賽第3名
- 2024 WTT曼谷球星挑戰賽男子雙打第2名
- 2023 WTT秘魯挑戰級公開賽男子單打第2名
- 2023 WTT捷克支線賽男子單打第2名
- 2023 亞洲桌球錦標賽男子團體賽第2名
- 2022 全國中等學校運動會桌球單打第一名

四、目標賽事(預計兩年內參與之賽事)

- 2024 巴黎奧運桌球
- 2024 哈薩克亞洲桌球錦標賽
- 2025 卡達世界桌球錦標賽
- 2026 名古屋亞運
- 及 wtt 世界巡迴賽事

五、教練簡介

姓名：朱硯匯

性別：男

專項專長：桌球

教練證照：中華民國桌球協會C級教練資格

現職：智淵乒乓運動館教練

學歷：高中

工作經歷：智淵乒乓運動館教練

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

1.準備期

技戰術訓練內容：

- (1) 正手中台對拉加強旋轉力量及穩定性
- (2) 特定技術訓練
- (3) 接發球處理訓練
- (4) 技術與戰術組合訓練
- (5) 體能訓練、重量訓練

2.比賽期

積極參加國際賽，以賽代訓，在國際賽中增加大賽經驗：

- (1) 比賽關鍵時刻的心理建設
- (2) 面對逆境時的技戰術處理方式
- (3) 預計參加賽事：

2024 巴黎奧運桌球

2024 哈薩克亞洲桌球錦標賽

2025 卡達世界桌球錦標賽

2026 名古屋亞運

及 wtt 世界巡迴賽事

3.過渡期

復健與專項體能並行，針對患部進行治療，同時透過適當的訓練保持手感：

- (1) 患部緩和運動、治療
- (2) 專項柔軟度/敏捷性/爆發力訓練
- (3) 賽後檢討

4.移地訓練

透過移地訓練，熟悉、學習歐洲和其他國家選手的打法，有助於提高國際比賽的勝率：

- (1) 將於2024/08/24-31在德國進行移地訓練，和歐洲選手一起訓練、切磋，加強中遠台來回球的穩定度；並熟悉歐洲選手的打法和特性，提高綜合實力。
- (2) 備註：未來的其他移地訓練正在安排中

(二)訓練方式

1.專項體能訓練

- (1) 重量訓練
- (2) 耐力跑

(3) 專項柔軟度、敏捷性、爆發力訓練

2.專項運動技術

以基本運動技術、應用專項運動技術及比賽專項動作訓練為主，包含：

- (1) 接發球處理訓練
- (2) 中遠台全方位的移位訓練
- (3) 正手中台對拉加強旋轉力量及穩定性
- (4) 攻擊準確率訓練
- (5) 發球搶攻訓練
- (6) 加強接發球技術的處理並強化細膩度

3.精神力訓練

以抗壓力、自律力、決斷力和毅力，採日常生活訓練法及訓練生活訓練法等實施之。

- (1) 在比賽中加強抗壓能力
- (2) 比賽關鍵時刻的心理建設
- (3) 賽後檢討

4.專項競技戰術訓練

戰術的配置、結合技戰術訓練，除了日常訓練外，利用比賽展現成果和進行修正。

- (1) 拉球加轉弧圈結合快攻技術
- (2) 加強練習發球質量及落點
- (3) 整體技戰術組合練習

(三)訓練地點及時間

- 1.智淵乒乓運動館
- 2.不定期國外移地訓練

七、預期效益

- (一) 桌球亞運四強
- (二) WTT 公開賽冠軍

八、目前遭遇之困難，擬解決方案

比賽費用：

因比賽費用、交通、住宿費用昂貴，希望藉由大家的贊助，讓我能參與更多比賽、接受移地訓練，磨練實力和累積更多比賽經驗。

九、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	70,000	2	140,000	定期補充高蛋白粉、魚油、維他命等其他保健食品，期間為2024-2026年，合計兩年
移地訓練費	600,000	2	1,200,000	非定期國外移地訓練，如德國的訓練費、機票、住宿費用等，期間為2024-2026年，合計兩年
參賽旅運費	1,165,000	2	2,330,000	支應機票、交通、住宿費，期間為2024-2026年，合計2年
運動防護費	150,000	2	300,000	防護員治療費用、購買護膝等防護產品費用，定期去復健診所進行增生療法、PRP治療，期間為2024-2026年，合計2年
訓練器材裝備費	15,000	2	30,000	包含球拍、球鞋、球衣等運動器材，期間為2024-2026年，合計2年
總計金額			4,000,000	

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。

十、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

請參考「個人捐贈運動員專戶與所得稅列舉扣除實施辦法」第14條規定，運動員欲申請未指定運動員捐款需檢附「過去一年已領取及未來預計受捐贈、補助金額之相關文件資料」。

十一、 聯絡人：

姓名：陳美菊

電話：(02)2742-2200

手機：0918-079-977

Email：kaochengjuil225@gmail.com