

# 培訓及參賽計畫格式參考範例

113年00月00日

## 一、個人簡介(含開始訓練時間/約200字)

我出生在高雄市，小學就讀高雄市民族國小網球體育班。父母都很支持我打網球。從小就熱愛運動，網球的種子則是外公在我心裡播下的，那時我小學二年級。

三年級時首次拿到了我的第一個網球單打獎盃，也開啟了我全國四處征戰的網球人生。

五年級時進入高雄市民族國小體育班就讀，並於同年一舉拿下四維盃季軍和第一個12歲 C 級冠軍。

六年級時，我更進一步拿下首座12歲 A 級單打冠軍、雙打亞軍，之後再拿下12歲 B 級單雙打雙料冠軍，使我在12歲組的全國排名躍升到第一。

升上國中一年級，13歲的我第一次參與14歲組 B 級比賽並拿下單打季軍及雙打季軍，之後再拿下14歲組 B 級單打冠軍、雙打冠軍，接著又在年底首次參與了 ITF 國際青少年網球賽事一舉拿下雙打冠軍，單打會內打敗18歲組學長獲得積分，也因此14歲組的排名躍升到全國第一名。

## 二、目的

近程目標：12歲入選 U12 青少年國家代表隊（達成）

14歲入選世界少年網球錦標賽國家代表隊（達成）

15歲世界青少年(ITF) 排名前800（進行中）

中程目標：16歲入選世界青少年網球錦標賽國家代表隊

17歲前世界青少年（ITF）排名前100

遠程目標：亞奧運國手

國際職業賽

四大滿貫賽

## 三、過去兩年內參賽成績

**2024年：**

1. 高雄中等學校運動會代表高雄市正興國中硬網團體男子金牌、硬網個人男子金牌
2. 主委盃（B級）14歲級男單冠軍、16歲級男雙季軍
3. 入選2024年世界少年網球團體錦標賽亞大區資格賽決賽(男子組)國家代表隊選手

**2023年：**

1. 輝安盃全國青少年網球錦標賽（B級）14歲級男單季軍、男雙季軍
2. 全國中學運動會代表高雄市正興國中 國男組網球團體賽冠軍
3. 日本 Prince 盃關東14歲級亞軍
4. 筑波木笑盃（A級）14歲級男雙季軍
5. OCE JUNIOR 盃（B級）14歲級男雙冠軍
6. 信仰盃（B級）14歲級男單冠軍、男雙冠軍
7. Victor.ly 盃（A級）14歲級男單季軍、男雙季軍

8. 太平洋網基盃 (A 級) 14 歲級男單季軍
9. GREENMAX CUP ITF J30 馬玉山盃國際青少年錦標賽男雙冠軍
10. 信仰盃 (C 級) 16 歲級男雙冠軍

## 2022 年

1. 美傑仕 OPI 盃 (A 級) 12 歲級男單冠軍、12 歲級男雙亞軍
2. 主委盃 (B 級) 12 歲級男單冠軍、12 歲級男雙冠軍
3. 入選 U12 國家代表隊 參加於哈薩克阿斯坦那舉辦的亞洲區 U12 男子組決賽

## 二、目標賽事(預計兩年內參與之賽事)

1. 台北 YONEX B 級 (2024/10/19-25)
2. 高雄 ITF J30 (2024/11/03、2024/11/10)
3. 彰化 ITF J60 (2024/11/17、2024/11/24)
4. 美國 IMG (2024/11/28-30)
5. 美國 UTR 賽事(2024/12)
6. 美國橘子盃 (2024/12)
7. 高雄113 學年度高雄市中等學校運動會暨參加 114 年全國中等學校運動會選拔賽(2024/12)
8. 台南114年全中運資格賽 (2025/3/8-14)
9. 台南114年全中運會內賽 (2025/4/15-20)
10. 2025 年 Victor.ly 國際網球排名賽
11. 2025 年 YONEX B 級
12. 2025 年國內 16 歲級 A 級、B 級賽事預計單打 8 場、雙打 8 場
13. 2025 年 ITF J30 (國內預計 1 場、國外 1 場，依狀況安排)
14. 2025 年 ITF J60 (國內預計 1 場、國外 1 場，依狀況安排)

## 三、教練簡介

姓名：蔡慶煌

性別：男

專項專長：網球

教練證照：中華民國網球協會 A 級教練資格

現職：盧彥勳網球學院副總教練

學歷：國立台灣師範大學運動競技學系碩士

工作經歷：

盧彥勳網球學院副總教練

國立臺灣師範大學甲組網球隊約聘助理教練

胡娜網球俱樂部專任教練



中華民國網球協會

A級運動教練證

CA113000294



姓名:蔡慶煌

運動種類:網球

身分證號

出生日期

核准字號:體總業字第1130001882號

有效期限:117年06月03日

### 持證須知

- 1.本證由 中華民國網球協會  
考核通過並經中華民國體育運動總會審核製發。
- 2.本證限本人使用，不得轉借他人，亦不得任意變造或偽造。
- 3.應於有效期限參加專業進修並於效期屆滿3個月前，申請換發新證；逾期未換發，本證自動失效。
- 4.本證應妥慎保管，如有遺失、毀損，致無法使用之情形，應依規定申請補/換發。
- 5.原始發照日期113年06月03日。
- 6.本證發照日期113年06月03日。



教育部



中華民國體育運動總會

## 四、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規劃)

#### 1. 準備期（比賽季前的幾個月）

##### A. 目標：

- i. 建立體能基礎
- ii. 技術細節和基本功強化
- iii. 心理準備和戰術演練

##### B. 訓練內容：

- i. 體能訓練：耐力跑、間歇跑、力量訓練（如重量訓練、核心穩定性訓練）和靈活性練習。
- ii. 技術訓練：專注於基本動作的重複練習（如正手、反手、截擊、發球等），修正技術缺陷。
- iii. 戰術訓練：模擬比賽情境中的戰術選擇，包括如何調整節奏和控制比賽。
- iv. 心理訓練：學習放鬆技術、冥想，並進行心理強化練習。

#### 2. 比賽期（比賽頻繁期間）

##### A. 目標：

- i. 保持最佳競技狀態
- ii. 比賽策略與適應能力提升
- iii. 進行狀態微調和恢復

##### B. 訓練內容：

- i. 技術與比賽模擬：強化比賽中的技術執行力，進行模擬比賽對抗訓練。
- ii. 戰術訓練：根據對手特點制定策略，進行針對性訓練，調整打法。
- iii. 體能維持：以維持狀態為主，避免過度疲勞，側重於恢復性訓練和輕度強度的體能鍛煉（如拉伸、低強度耐力運動等）。
- iv. 心理調整：重點是減少壓力，提升專注力和臨場反應。

#### 3. 過渡期（比賽季後的休整期）

##### A. 目標

- i. 身體與心理的全面恢復
- ii. 分析過去比賽表現
- iii. 初步構建下一賽季計劃

##### B. 訓練內容：

- i. 休息與恢復：給予身體充足的時間進行休息，可以進行輕鬆的休閒運動（如游

泳、瑜伽等)。

- ii. 輕度技術維持：保持觸感的輕量練習，但不進行過度負荷的訓練。
- iii. 比賽回顧：檢討過去的比赛表現，分析優點與需要改進的地方，為下個年度的計劃做準備。
- iv. 心理調適：進行正向思考、放鬆和重建自信的活動。

## (二) 訓練方式

1. 專項體能訓練：加強肌力、肌耐力、爆發力、協調性訓練為主要項目。

### A. 肌力：

- i. 重量訓練-槓鈴及啞鈴
- ii. 洗澡前使用彈力帶

### B. 肌耐力/心肺耐力：

- i. 訓練前及訓練後跑步
- ii. 重量訓練-腿部推舉機、胸大肌推舉機
- iii. 洗澡前上下3F樓梯10次
- iv. 每週4天洗澡前跳繩5000下

### C. 爆發力：

- i. 折返跑
- ii. 重量訓練-Swing 壺鈴擺盪、啞鈴抓舉、藥球胸推等

### D. 柔軟度：

- i. 每天洗澡前單人徒手及雙人徒手伸展運動
- ii. 瑜珈
- iii. 滾輪

### E. 協調性：

- i. 重量訓練-軟性啞鈴
- ii. 繩梯訓練
- iii. 每週4天洗澡前跳繩5000下
- iv. 游泳

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；網球項目之運動項目採用以下：

A. 全訓法

B. 分訓法

C. 集中法

D. 分散法

E. 意象訓練法

F. 運動訓練感覺訓練法

G. 影片分析訓練法

H. 變換訓練法

3. 精神力訓練：以忍耐力、自主力、自律力、固執、決斷力和創造力，採日常生活訓練法及訓練生活訓練法等實施之。
4. 專項競技戰術訓練：戰術的指導思想、戰術的知識、戰術的行為、戰術的意識為主。

### (三) 訓練地點及時間

#### 1. 上課期間訓練：

A. 網球訓練：長榮大學網球場

i. 每週一、二、四、五 AM8:30~AM11:00、PM14:30~PM17:00

ii. 每週三、六 AM8:30~AM11:00

B. 體能訓練：長榮大學宿舍一樓重訓室、長榮大學網球場

i. 每週一、二、四、五、六 AM11:00~PM12:30、PM17:00~PM18:00

C. 瑜珈上課時間：長榮大學宿舍一樓重訓室

i. 每週三 AM11:00~PM12:30

## 五、預期效益

- (一) 美國橘子盃前8強
- (二) 世界青少年 (ITF) 排名前100
- (三) 2030亞運網球國手

## 六、目前遭遇之困難，擬解決方案

因比賽費用、車資、住宿費用昂貴，希望藉由大家的贊助，讓我能參與比賽。

## 七、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	6,000	12	72,000	6,000/月
教練指導費	15,000	52	780,000	15,000/週、2,500/天 (網球教練費：每週一、二、四、五 AM8:30~AM11:00 PM14:30~PM17:00 每週三、六 AM8:30~AM11:00 體能訓練： 每週一、二、四、五、六 AM11:00~PM12:30 PM17:00 ~PM18:00 瑜珈上課時間： 每週三 AM11:00~PM12:30)
課業輔導費	3,000	12	36,000	3,000/月 線上課程
運動防護費	2,000	18	36,000	2000/次 1-2次/月
訓練器材裝備費	11,000	12	132,000	11,000/月 比賽用球拍3支(已贊助未列入) 訓練用球拍3支(8,000/支、2,000/月) 握把布(6次/月、1,800/月) 球拍線(3次/月、1,350/月) 練習用球(50顆/月、2,200/月) 球衣&球褲(1套/月、1,000/月) 運動襪(5雙/月、1,000/月) 網球鞋(訓練鞋4雙/年、1,650/月)

<p>參賽報名費</p>	<p>國內單打500 國內雙打250 國際賽事單打2,300</p>	<p>8 8 8</p>	<p>4000 2000 18400</p>	<p>國內網協賽事預計單打8場共4000元 國內網協賽事預計雙打8場共2000元 (單打/雙打每組500元) ITF、UTR、IMG、橘子盃等賽事預計8場共 520 USD 約16,640元 ITF 年費55 USD 約1,760元</p>
<p>選手零用金</p>	<p>400</p>	<p>76</p>	<p>30,400</p>	<p>美國 IMG、UTR、橘子盃預計 2024/11/24~2024/12/19計26天 其餘國內外賽事預計共50天</p>
<p>參賽旅運費</p>	<p>國內7,200 國外 ITF 50,000 2024美國賽事</p>	<p>10 2 1</p>	<p>72,000 100,000 353,000</p>	<p>國內網協賽事預計8場(單打8雙打8/賽事)(平均每賽事住2晚，5,000/賽事)共40,000元 國內 ITF 賽事2場共10,000元 國內賽事交通費共約22,000元  ITF 國外賽事2場(亞洲、東南亞、非洲等)平均每賽事交通費加住宿約50,000元，共100,000元  美國賽事2024/11/24出發-2024/12/19回程 美國-台灣來回機票費約150,000元(選手+教練共2人) 美國境內交通費73,000元 美國住宿費約130,000元 美國 IMG 11/27~12/7 美國 UTR 美國橘子盃 12/10~12/19 預估約353,000</p>
<p>總計金額</p>			<p>1,635,800</p>	

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。

## 八、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

網協獎金上下半年共40萬、國家代表隊5萬

## 九、聯絡人：

姓名：詹鎔至

電話：(07)389-2288

手機：0917-683-620

Email：foxexe5433@gmail.com