

培訓及參賽計畫

一、 個人簡介

在求學的過程中，除了課業之外，曾參加過多項體育競賽與社團活動，深知一個球隊要贏得比賽，除了本身紮實的基本動作外，隊員間的團隊合作，是主要的致勝因素，而是否堅持到最後更是成敗的關鍵。除了國小擔任棒球校隊隊長外，更於高二時籌組棒球隊參加全國黑豹旗比賽。也因為有長期運動習慣的養成，讓我在高中社團有機緣結識定向越野領域，進而進入國立中正大學運動競技學系，並於 2018 至 2021 入選定向越野國家代表隊。

在訓練過程中我發現，這不只是在挑戰體能的極限，更是一種高品質意志力的養成。讓我從一個跑步興趣者，在二年的訓練中，竟然能達到半程馬拉松 71 分的成績，並且進入歷代百傑行列，而我的目標是能 66 分鐘內完成，並且成績達標世界大學運動會參賽標準。由此更讓我學習到“問題並不可怕，可怕的是不敢面對問題”，尤其是那種化不可能為可能的過程，更是令我感到驕傲。

即便我知道職業長跑選手這條路很辛苦、是要付出很大代價，但我願意接受挑戰也相信以我的學習態度、及解決問題的能力，一定能夠勝任。日後有機會將所獲得的經驗與照顧反饋到基層運動員上，與眾多好手一起努力提升國內競技水平，進而對台灣體育圈貢獻一己之力。

二、 目的

為獲得全國田徑公開賽前三名，擬具此訓練計畫。

三、 過去兩年內參賽成績

114 年青年盃全國田徑 10000 公尺公開賽 第五名

112 年春季盃全國田徑 10000 公尺公開賽 第四名

112 年全國大專院校田徑 5000 公尺公開賽 第五名

四、 目標賽事(預計兩年內參與之賽事)

- 114 年七月，舊金山馬拉松 10 公里，地點-舊金山，名次-前五名
- 114 年十一月，新竹馬拉松半馬，地點-新竹，名次-前五名
- 114 年十二月，台北馬拉松半馬，地點-台北，名次-前五名
- 115 年三月，全國大專田徑錦標賽，地點-待定，名次-前三名
- 115 年五月，全國大專定向越野錦標賽，地點-待定，名次-前三名
- 115 年五月，全國大專校院運動會，地點-待定，名次-前三名
- 115 年十二月，台北馬拉松半馬，地點-台北，名次-前三名
- 116 年三月，全國大專田徑錦標賽，地點-待定，名次-前三名

五、教練簡介

姓名：陳俊民

性別：男

專項專長：定向越野

教練證照：中華民國定向越野協會 A 級教練資

格現職：國立中正大學運動競技學系副教授

學歷：英國羅福堡大學／運動心理研究所博士

工作經歷：國立中正大學運動競技學系副教授田徑長距離部教練

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

一、準備期（基礎訓練期）

時間：每年 11 月—翌年 2 月（約 3—4 個月）

目標：建立有氧基礎、提升心肺功能、增強肌力與柔軟度

月訓練重點：

- 第 1 月：以慢跑與基本體能為主，建立耐力基礎
- 第 2 月：增加長距離慢跑（LSD）、穿插輕強度間歇
- 第 3 月：導入坡跑與節奏跑，加強心肺與肌耐力
- 第 4 月（視情況）：提高訓練量與強度，模擬比賽節奏

週訓練安排範例（以週一至週日）：

地點：田徑場、操場、公園步道、山坡路段等

內容	實施方式
恢復慢跑（6~8K）+核心	操場/社區步道，HR Zone 2
節奏跑（8~12K）	操場/平路，配速約 10K 比賽配速+20 秒
輕鬆跑（6~8K）+伸展	公園路線，放鬆身心
間歇訓練（如 5x1000m）	田徑場，配速接近比賽節奏
恢復日或交叉訓練（游泳）	室內
長距離慢跑（14~24K）	河堤/公路，Zone 2 配速
自由活動或登山健走	放鬆、活動身體

二、比賽期（競技訓練期）

時間：每年 3 月—6 月、9 月—10 月（視賽事安排）目標：比賽節奏訓練、速度調整、心理模擬

日期-五月 全國大專定向越野錦標賽 地點-待定 名次-前三名

日期-三月 全國大專田徑錦標賽 地點-待定 名次-前三名

日期-五月 全國大專校院運動會 地點-待定 名次-前三名

日期-三月 春季全國田徑公開賽 地點-待定 名次-前三名

月訓練重點：

- 建立比賽節奏與比賽策略
- 增加速度耐力
- 減少訓練量，提升品質
- 加強賽前心理準備與實戰模擬週訓練安排範例：

內容	實施方式
恢復慢跑（6K）+放鬆伸展	輕鬆跑，低心率
比賽節奏跑（6~10K）	模擬比賽配速
輕鬆跑（6~8K）	恢復用
間歇訓練（如 3x1600m）	重質不重量，HR Zone 4
休息或低強度交叉訓練	減少壓力
長跑或比賽模擬（16~20K）	以比賽路線為主
休息或輕鬆活動	自由調整

三、過渡期（恢復期）

時間：每年 7 月、8 月（或賽後 2~4 週）

目標：身心恢復、放鬆訓練、避免過度疲勞或倦怠

月訓練重點：

- 降低訓練量與強度
- 多元化運動內容
- 培養動機與長期運動習慣

（二）訓練方式

1. 專項體能訓練

目的：提升長跑所需的耐力、速度、肌力與柔韌性，建立良好的體能基礎。

（1）有氧耐力訓練（Aerobic Training）

- 方式：長距離慢跑（LSD）、節奏跑（Tempo Run）、變速跑（Fartlek）
- 目標：提高心肺功能、提升乳酸耐受能力
- 實施建議：每週至少 124K），Tempo Run 配速接近乳酸門檻心率，持續 20~40 分鐘

（2）無氧耐力訓練（Anaerobic Training）

- 方式：間歇訓練（Interval Training）、衝刺訓練

- 目標：提升速度耐力、肌肉爆發力與乳酸清除效率
- 實施建議：如 5x1000m、8x400m 等組合，配速可依比賽距離調整，間歇時間控制在 1~2 分鐘內

(3) 肌力訓練 (Strength Training)

- 方式：核心訓練、下肢力量、功能性訓練（如深蹲、箭步蹲、彈跳訓練）
- 目標：強化跑步所需肌群，預防傷害
- 實施建議：每週 2 次，重視動作正確性，避免過重造成疲勞累積

(4) 柔軟度與恢復訓練

- 方式：靜態伸展、動態伸展、泡棉放鬆、瑜伽
- 目標：維持關節活動度、預防緊繃與拉傷
- 實施建議：每日安排伸展 20~30 分鐘，尤其在訓練後進行

2. 專項運動技術

目的：優化跑姿、步頻與呼吸節奏，提升運動經濟性。

(1) 跑步姿勢矯正

- 重點：身體直立、手臂自然擺動、腳掌落地位置恰當（避免跨步）
- 訓練方式：鏡前跑步、錄影檢視、自我體感回饋

(2) 步頻訓練 (Cadence Training)

- 理想步頻：每分鐘 170~190 步（依個人體型與距離調整）
- 訓練方式：搭配節拍器、計時器進行節奏控制跑步訓練

(3) 呼吸節奏控制

- 方式：配合跑速進行節奏呼吸（如 2 步吸-2 步吐）
- 目標：增加氧氣交換效率、穩定跑感與心理

(4) 上坡與下坡跑技術

- 重點：上坡時步頻快而步幅小、下坡時控制重心穩定落地
- 實施建議：每週安排 1 次坡跑訓練，模擬賽道地形

3. 精神力訓練

目的：強化抗壓能力、培養比賽意志力與自我激勵能力。

(1) 心理可視化訓練 (Mental Visualization)

- 方式：閉眼想像比賽場景、感受疲勞時的自我對話與策略應用
- 目標：建立比賽前的心理準備，減少焦慮感

(2) 專注力訓練 (Focus Training)

- 方式：練習在長時間跑步中專注呼吸、步頻、心率
- 工具：使用冥想、正念呼吸等技巧輔助訓練

(3) 壓力控制與情緒管理

- 方式：賽前呼吸調節、設定可執行的小目標

- 目標：避免過度緊張或放棄念頭，提高完成比賽的穩定性

4. 專項競技戰術訓練

目的：發展個人比賽節奏與配速策略、因應不同賽事條件的應變能力。

(1) 配速策略訓練 (Pacing Strategy)

- 方式：分段配速跑（如第一圈保守、中段維持、最後衝刺）

(2) 目標：避免前段過快導致後段掉速，建立穩定節奏感

(3) 集團跑與跟跑訓練

- 方式：模擬比賽中「躲風」、「卡位」、「跟跑」等戰術
- 實施建議：與隊友輪流領跑，提升配合與耐性

(4) 模擬比賽訓練

- 方式：安排「模擬賽」、「時間試跑」與「起跑策略」訓練
- 地點：比賽場地或類似環境（如田徑場、公路、河堤）
- 頻率：比賽前 1 個月內安排 2~3 次模擬賽，評估體能與戰術可行性

(5) 應變能力訓練

- 內容：處理突發狀況（如對手超車、氣候變化、體力突降）
- 訓練方式：安排突發情境跑步，例如中途變速、增距或縮短休息時間

七、 預期效益

（三）全國定向越野開賽冠軍

（四）全國田徑公開賽前三名

八、 目前遭遇之困難，擬解決方案

比賽費用：

因比賽費用、車資、住宿費用昂貴，希望藉由企業的贊助，讓我能參與比賽。

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	3,000	8 季	24,000	補給與日常餐費，膳食費 or 營養補給品 ex 蛋白粉、肌酸、維他命等
教練指導費				
課業輔導費				
運動科學支援費				
運動防護費	2,000	8 場	16,000	賽前按摩與身體調理費

訓練器材裝備費	3,000	8 季	24,000	鞋子、襪子、護膝等，每季估計 \$3,000，共 8 季
參賽報名費	1,200	8 場	9,600	預計 8 場賽事
移地訓練費				
選手零用金				
參賽旅運費	2,500	8 場	20,000	預計 8 場賽事 交通費（高鐵或客運）\$500 × 8 場 住宿費（外縣市比賽，平均每場 1 晚）\$2,000 × 8 場
總計金額			93,600	

馬拉松經費需求及用途（八場台灣國內參賽）

- 報名費： $\$1200 \times 8 \text{ 場} = \$9,600$
- 交通費（高鐵或客運）： $\$500 \times 8 \text{ 場} = \$4,000$
- 住宿費（外縣市比賽，平均每場 1 晚）： $\$2000 \times 6 \text{ 場} = \$12,000$
- 補給與日常餐費： $\$3000 \times 8 \text{ 場} = \$24,000$
- 賽前按摩與身體調理費： $\$2,000 \times 8 \text{ 場} = \$16,000$
- 訓練裝備耗材（鞋子、襪子、護膝等）：每季估計 \$3,000，共 8 季 = \$24,000

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

十一、 聯絡人：

姓名：賴賢鴻

電話：(03)550-5740

手機：0975-009-035

Email：5703eric@gmail.com