培訓及參賽計畫

109 年 03 月 5 日

一、 個人簡介

蔡牧甫選手身高 192cm、體重 81 公斤，積極上網型選手。台大法律系碩士班畢業。網球啟蒙於 2014 年 9 月台大連玉輝老師（台灣球王；球王盧彥勳的現任教練）的中級網球體育課，2015 年獲得台大盃冠軍，2016 年全國業餘網球排名第一(愛迪達盃排名)，2017 年全國網球大專甲組男子排名第 17 名，在此期間受到連玉輝老師、游忠勝、陳威任、刀神林堂烈學長的指導；2018 年 1 月南下至高雄新莊高中訓練，受到陳威任、陳俊維老師、邱英偉老師的教導；並前往正興國中向郭哲軒老師學習單手反拍，同年取得國家排名；同年年底透過轉學考進入國立台灣師範大學，加入乙組網球隊受到阮惠貞、王郁昌教練的訓練，提升實力之後得到林岱樵總教練的認可，與台師大甲組一同訓練，在台師大訓練期間飛往泰國暖武里、韓國參加比賽、並在韓國安城市取得職業網球賽首勝。最近 2019 年 9 月至今，搬到花蓮工作，清晨 05:30 的時候起床，去花蓮縣政府網球場與花蓮市私立海星高中、花蓮高中青少年選手一同訓練；白天則在花蓮律師事務所做律師，獨立謀求網球訓練和出國比賽的經費；晚上再到花蓮市的補習班教授高中英文填補家用。補習班教完之後已經晚上 9 點了，會再接網球的個人班，把錢存下來，順便陪打，精進自己的控球能力。

二、 目的

致力於取得 ITF 網球世界排名，併成為未來賽單站冠軍，取得參加華國三太子盃、海碩盃挑戰賽的資格，故擬具此訓練計畫。

三、 過去兩年內參賽成績

2019 年華國三太子盃全國網球積分錦標賽(N-3 級)-台南站會外第二輪（全國前 48 名）

2019 年韓國昌原市國際職業網球錦標賽單打 64 強

2019 年日本輕井沢國際職業網球錦標賽單打 32 強

2018 年韓國安城市國際職業網球錦標賽單打 32 強

2018 年 CENTURION 百夫長盃全國網球積分錦標賽(N-3)-台北站會外第二輪（全國前 48 名）

四、 目標賽事(預計兩年內參與之賽事)

M25 AFULA	2020/3/23-2020/3/29	Israel（以色列）	Tel Aviv（特拉維夫市）
M15 Sharm El Sheikh	2020/4/6-2020/4/12	Egypt	Sharm El Sheikh(沙姆沙伊赫)
M15 TAY NINH	2020/4/13-2020/4/19	Vietnam	Tay Ninh(西寧)
M15 TAY NINH	2020/4/20-2020/4/26	Vietnam	Tay Ninh(西寧)
M15 TAY NINH	2020/4/27-2020/5/3	Vietnam	Tay Ninh(西寧)
M15 HUA HIN	2020/5/4-2020/5/10	Thailand	Hua Hin（華欣）
M15 HUA HIN	2020/5/11-2020/5/17	Thailand	Hua Hin（華欣）
M15 GYEONGSAN	2020/6/1-2020/6/7	Korea	Gyeongsan(慶山市)
M15 DAEGU	2020/6/8-2020/6/14	Korea	Daegu(大邱)
M25 TAIPEI	2020/6/15-2020/6/21	Taiwan	Taipei
M25 TAIPEI	2020/6/22-2020/6/28	Taiwan	Taipei
M25 NONTHABURI	2020/7/20-2020/7/26	Thailand	Nonthaburi（暖武里府-泰國中部）
M25 NONTHABURI	2020/7/27-2020/8/2	Thailand	Nonthaburi（暖武里府-泰國中部）
M15 HUA HIN	2020/8/3-2020/8/9	Thailand	Hua Hin（華欣）

M15 HUA HIN	2020/8/10-2020/8/16	Thailand	Hua Hin（華欣）
M25 NONTHABURI	2020/8/24-2020/8/30	Thailand	Nonthaburi（暖武里府-泰國中部）
M25 NONTHABURI	2020/8/31-2020/9/6	Thailand	Nonthaburi（暖武里府-泰國中部）
M15 HUA HIN	2020/9/14-2020/9/20	Thailand	Nonthaburi（暖武里府-泰國中部）
M15 NONTHABURI	2020/9/16-2020/9/22	Thailand	Nonthaburi（暖武里府-泰國中部）
M15 NONTHABURI	2020/9/23-2020/9/29	Thailand	Nonthaburi（暖武里府-泰國中部）
M15 Sharm El Sheikh	2020/10/07-2020/10/13	Egypt	Sharm El Sheikh
M15 Sharm El Sheikh	2020/10/14-2020/10/20	Egypt	Sharm El Sheikh
M15 Sharm El Sheikh	2020/10/21-2020/10/27	Egypt	Sharm El Sheikh
M15 Sharm El Sheikh	2020/10/26-2020/11/03	Egypt	Sharm El Sheikh
M15 Sharm El Sheikh	2020/11/04-2020/11/10	Egypt	Sharm El Sheikh
M15 Sharm El Sheikh	2020/11/11-2020/11/17	Egypt	Sharm El Sheikh
M15 Sharm El Sheikh	2020/11/18-2020/11/24	Egypt	Sharm El Sheikh
M15 Cairo	2020/11/25-2020/12/01	Egypt	Cairo
M15 Cairo	2020/12/02-2020/12/08	Egypt	Cairo
M15 Cairo	2020/12/09-2020/12/15	Egypt	Cairo

M15 Antalya	2020/12/16- 2020/12/22	Turkey	Antalya
M15 Te Anau	2020/12/30- 2021/01/05	New Zealand	Te Anau

五、 教練簡介

姓名：連玉輝

性別：男

專項專長：網球

教練證照：國家級網球教練

現職：男子網球運動代表隊教練/文康活動推行委員會網球分會總幹事

學歷：國立體育學院運動科學研究所碩士

工作經歷：

2008-2009 年台維斯盃國家代表隊隊長兼教練

2004 年國立台灣大學體育室助理教授

1997 年國立臺灣大學體育室講師

台維斯盃國家代表隊隊員(1988~1997)

北京亞運(1990)、廣島亞運(1994)中華代表隊隊員

1996 年亞特蘭大奧運會代表隊隊員

1997 西西里世大運混雙銀牌

六、 計畫年度訓練內容(敘述日訓練、週訓練、月訓練，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)

設定每日例行目標、日目標、雙週目標、月目標、季目標。再配合各該項目標設計訓練方法。由於蔡牧甫選手是優秀的上網型選手，以下訓練目標和訓練方法致力於將此選手推向卓越的上網型選手。

1. 每日例行目標與訓練

（1） 跳繩 6000 下（訓練前、後各 3000 下）

（2） 平衡感訓練

（3） 腳步、繩梯訓練、反應力訓練、拉伸訓練

（4） 彈力繩訓練動力鏈之感受度

（5） 手眼協調訓練

（6） 比賽意象訓練

（7） 所有擊球技巧的控球訓練

（8） 所有擊球技巧的爆破訓練

（9） 封閉式訓練、半開放訓練、開放訓練

2. 週目標與訓練

（1） 禮拜一、四做下肢訓練；禮拜二、五做上肢及核心訓練；隔週加強強度百分之 50。以三週為期，三週結束休息一週。再度開始時強度加強為初始強度的百分之兩百。

（2） 發球為蔡牧甫選手最重要的訓練項目；發完球後的下一拍稱為「接拍」。發球、接拍之後需要截擊和扣殺。此擊球項目的緊密連接性及成功率的穩定提升為蔡牧甫選手最重要的訓練項目及目標。

（3） 提升發球的一發進球率、變化性、威脅性、隱蔽性；提升二發的進球率、變化性、威脅性、隱蔽性，提升二發的贏球率。

（4） 發現發生非受迫性失誤的共同前兆，並降低之。

（5） 持續發展得分武器 EX：第一發球的變化性、第二發球的威脅性、上網的壓迫性等

3. 月目標

（1） 設定每月欲擊敗的選手，並贏得目標賽事。錄影檢討比賽，提出並調整下個月需訓練的目標與訓練項目與方法。

（2） 持續追蹤蔡牧甫選手的肌力、心跳、 恢復力。

（3） 以數據化百分比持續追蹤選手各項擊球動作的穩定性。

（4） 持續發展得分武器

4. 季目標

（1） 整合各月累積之戰況及是否完成各月目標對手之綜合評估，以設定接續三個月欲擊敗的選手，並贏得目標賽事。錄影檢討比賽，提出並調整下一個季節需訓練的目標與訓練項目與方法。

（2） 持續追蹤蔡牧甫選手的肌力、心跳、 恢復力。

（3） 以數據化百分比持續追蹤選手各項擊球動作的穩定性。

（4） 持續發展得分武器

(二)訓練方式

1.心智訓練

追求永不放棄的心智、專注力、忍耐力、自主、自控、自律、固執、決斷力和創意。以冥想和運動諮商理論技術訓練法為主。

2.運動技術

（1）以網球基本運動技術、應用專項運動技術及比賽專項動作為主軸；訓練法採超負荷法、意象訓練法、運動訓練感覺訓練法及影片分析訓練法、交叉訓練法。

（2）專項競技戰術訓練

網球比賽的站位、戰術的指導思想、戰術的知識、戰術的行為、戰術的意識為主。

3.專項體能訓練

（1）增強式訓練加強爆發力

（2）加強肌耐力避免受傷

（3）協調性訓練

（4）平衡訓練

（5）每兩週以防護員防護兩次，避免受傷。

4. 移地訓練

預計前往美國佛羅里達網球訓練營移地訓練，為期一個月，兩年總計四次。

5.生活

簡約。以孝順父母、敬重師長、友愛朋友，幫助生活中需要幫助的人為生活目的。作息規律，採卓越運動員的標準飲食。

(三)訓練地點及時間

禮拜日到禮拜一（全年無休）

（1） 清晨：06:00～10:00 地點-花蓮縣立網球場

（2） 中午：12:00～13:00 地點-花蓮縣立網球場

（3） 下午：15:30～17:30 地點-花蓮縣立網球場

七、 預期效益

取得 ITF 網球世界排名，在越南、埃及、台北、韓國、日本、美國、墨西哥，為國爭光；併贏得未來賽單站冠軍，取得參加華國三太子盃、海碩盃挑戰賽的資格，成為家人的榮耀。

八、 目前遭遇之困難，擬解決方案

因訓練費用、防護員防護費用、比賽費用、飛機票、住宿費用昂貴，希望藉由台灣國人的贊助，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	400/日		29.2 萬	運動員需食用優質的蛋白質和

				碳水，例如乳清蛋白和糙米、義大利麵(杜蘭小麥粉製成)、地瓜；吃精緻便當、喝可樂雖然便宜但無法邁向卓越。
教練指導費				
課業輔導費				
運動科學支援費				
運動防護費	1,600	48	76,800	運動防護一個月兩次，二年核算 48 次，避免受傷
訓練器材裝備費			293,100	球鞋 3500/三週（9.8 萬） +穿線 600/三天（14.4 萬） +球 140/兩天(5.11 萬)
參賽報名費	40(美金)	32	1280(美金合算 38,400 新台幣)	預計 2 年參加 32 場賽事。
移地訓練費國外	190(美金/天)	120 天	22,800(美金合算為 68.4 萬新台幣)	參考國內、外出差旅費報支要點相關規定 預計前往美國佛羅里達網球訓練營移地訓練，為期一個月，兩年總計四次。
選手零用金	5000/月	24 個月	12 萬/兩年	參考國內、外出差旅費報支要點相關規定
參賽旅運費	8 萬	32	256 萬	參考國內、外出差旅費報支要點相關規定，兩年總計 50 場賽事
總計金額			4,064,300 萬	

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：蔡牧甫

電話：03-8228933

手機：0955-198-357

Email：r03A21018@ntu.edu.tw