

# 培訓及參賽計畫

112 年 4 月 24 日

## 一、個人簡介

網球女子選手-陳鈺蓁，從小受姑姑薰陶影響下對網球產生興趣，常常都想待球場上一整天，也忘記了第一次拿起球拍是什麼感受，為了更好的訓練環境，小學四年級 10 歲的我正式進入網球隊，屢獲國內各賽事冠軍。

曾於 2019 年代表臺灣參加世界少年團體錦標賽女子組，因疫情肆虐錯過了世界中學選拔賽和世界青少年團體錦標賽的資格爭取，沉寂三年再次挑戰國際賽事，斬獲不錯的成績(於下方第三、)，由於資源金費有限，欲挑戰更高成績賽事變得困難重重，希望獲得社會和政府的協助，成為網壇閃耀之星，為臺灣爭光。

## 二、目的

協助女子網球選手-陳鈺蓁參加國際賽事不再是孤軍奮戰，成立訓練團隊，並且有足夠金費參加更多國際賽事，成為國際女子職業網球(WTA)優秀選手，爭取亞、奧運參賽資格，為國爭光。

## 三、過去兩年內參賽成績

年	賽事	地點	單打	雙打
2022	ITF 國際青少年	香港	冠軍	亞軍
2022	ITF 國際青少年	印尼	冠軍	
2022	ITF 國際青少年	越南	冠軍	

#### 四、目標賽事(預計兩年內參與之賽事)

2023 年

月份	層級	賽事	國家
三	全國	全國排名賽	臺灣
	全國	青少年排名賽	臺灣
四	全國	全國中等學校運動會	臺灣
六	國際	ITF 國際女子挑戰賽	臺灣
	國際	ITF 國際女子挑戰賽	臺灣
	國際	ITF 國際女子挑戰賽	日本
	國際	ITF 國際女子挑戰賽	天津
七	國際	ITF 國際女子挑戰賽	泰國
	國際	ITF 國際女子挑戰賽	日本
	國際	ITF 國際女子挑戰賽	日本
八	國際	ITF 國際女子挑戰賽	日本
九	國際	ITF 國際女子挑戰賽	韓國
十一	國際	ITF 國際女子挑戰賽	土耳其
	國際	ITF 國際女子挑戰賽	土耳其
	國際	ITF 國際女子挑戰賽	土耳其
	國際	ITF 國際女子挑戰賽	土耳其
十二	國際	ITF 國際女子挑戰賽	埃及
	國際	ITF 國際女子挑戰賽	埃及
	國際	ITF 國際女子挑戰賽	埃及
	國際	ITF 國際女子挑戰賽	埃及

2024 年賽事尚未公布

- 預計 2023 年參加 20 站賽事，2024 年參加 30 站賽事，共計 50 站賽事，每站賽事約為一周。

#### 五、教練簡介

姓名：王汶琳

性別：女

專項專長：網球

教練證照：中華民國專任教練 初級

現職：新竹三民國中/國小 外聘教練(兼職)

學歷：國立體育大學競技與教練科學研究所碩士

## 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)

平均每個月安排 2~3 站比賽，休息 1~2 周。如當月無安排賽事，除安排固定性的訊技術訓練外，也會安排肌肉力量訓練、身體控制訓練、運動心理諮詢、運動防護治療…等，不斷提升自我能力，把握每一個賽事。

(一)週期規劃(仍須視各專項運動特性進行規劃)

區分	準備期	比賽期	過渡期
時間	無賽事之月份 2023 年為 10 月	安排賽事之月份	每個月的休息周
重點	加強體能、肌肉力量	體能和技術的維持	休息、恢復、檢討

### 1. 準備期

	時間	訓練內容	地點			
星期一	9:00~12:00	正拍抽球練習、反拍抽球練習、正反拍技術	新竹沙地網球場			
	13:00~15:00	加強練習、發球、接發球、體能				
	15:30~17:00	核心訓練、身體控制				
星期二	9:00~12:00	正拍抽球練習、反拍抽球練習、抽球變線練		新竹沙地網球場		
	13:00~15:00	習、截擊練習、攻擊球練習、殺球練習				
	15:30~17:00	肌肉力量-以肌耐力為主				
星期三	9:00~12:00	正拍抽球練習、反拍抽球練習、抽球穩定度			新竹沙地網球場	
	13:00~15:00	練習、對角抽球技術加強練習				
	15:30~17:00	腳步、敏捷訓練				
星期四	9:00~12:00	正拍抽球練習、反拍抽球練習、連貫組合訓				新竹沙地網球場
	13:00~15:00	練、2 對 1 抽球訓練				
	15:30~17:00	肌肉力量-以爆發力為主				
星期五	9:00~12:00	正拍抽球練習、反拍抽球練習、綜合訓練、	新竹沙地網球場			
	13:00~15:00	模擬比賽				
	15:30~17:00	核心訓練、最大肌力訓練				
星期六	9:00~12:00	正拍抽球練習、反拍抽球練習、腳步訓練、 運動防護處理		新竹沙地網球場		

### 2. 比賽期

- 比賽時間前一小時半準備暖身開始備戰，賽後根據身體狀況做運動防護處理。
- 足夠休息後，一小時的體能和技術維持。
- 晚間 20:30 檢討與明日賽事討論。

(二)訓練方式

#### 1.專項體能訓練

- 心肺耐力  
網球賽事是激烈且時間長的比賽，維持足夠的心肺耐力減緩比賽中產生的疲勞感。  
內容：跑步、跳繩、腳踏車、動態遊戲...等
- 核心訓練  
提升身體平衡與穩定，進而提升力量的輸出  
內容：一般核心訓練、動態核心訓練、懸吊系統訓練
- 肌肉力量  
提升每次揮拍的球質  
內容：肌力、肌耐力、爆發力(使用機械訓練、自由重量等)
- 身體控制  
多元的訓練，體高自我身體的感受度  
內容：瑜珈、紅繩訓練、繩梯敏捷等

## 2.專項運動技術

- 基本訓練
- 攻擊模式訓練
- 防守模式訓練
- 發球戰術訓練
- 戰術策略模擬應用

## 3.以賽代訓

規劃不同層級的比賽，檢討並調整。

## 七、預期效益

短期：獲得國際女子職業網球(WTA)排名

中期：進入國際女子職業網球(WTA)前 300 名

長期：爭取亞、奧運選手代表資格

## 八、目前遭遇之困難，擬解決方案

陳鈺瑩選手在國內成績優異(全國排名賽雙料冠軍、全國中等學校運動會團體和單打冠軍)，在資源有限的情況下時常選擇孤軍一人前往他國參賽，或請求本國一同參賽之選手的教練協助關照，意志力堅強的她在難得且少許的國際賽機會上，也獲得不錯成績(短短半年獲得 ITF 國際青少年三次單打冠軍)，但對於未來挑戰更高階級的職業賽事，孤軍奮戰會帶來極高風險，希冀能獲得社會和政府協助，成立團隊協助優秀網球選手-陳鈺瑩挑戰國際女子職業網球(WTA)賽事。因此希望藉由此計畫協助找到贊助機會，可以早日進入國際女子職業網球(WTA)前 300 名，並爭取亞、奧運選手代標資格。

## 九、經費需求及用途

項目	單價	數量	單位	小計	說明及備註
選手營養費	100	400	天	40,000	兩年約 400 天在從事比賽 高蛋白粉、能量補充食品、保健食品
教練指導費	2,500	400	天	1,000,000	兩年約 400 天在從事比賽 教練為兼職，故依訓練和比賽天數計算費用
運動科學支援費	156,000	2	年	312,000	運動心理諮詢 2,000 元(每月一次)*12=24,000(每年) 綜合運動表現檢測 3,000 元(每三個月一次)*4=12,000(每年) 運動傷害風險評估 10,000 元(每月一次)*12=120,000
運動防護費	102,232	2	年	204,464	運動貼布 4,480 元/箱 32 捲(每年 2 箱) 運動輕型貼布 4,416 元/箱 24 捲(每年 3 箱) 運動重型貼布 2' 4,608 元/箱 24 捲(每年 1 箱) 運動重型貼布 3' 4,416 元/箱 16 捲(每年 1 箱) 肌內效貼布 1,800 元(每年 5 箱) 物理治療(肌肉調理)費用 1000/次(每年 12 次) 訓練與參賽綜合保險相關費用 250 元/天(每年 200 天)
訓練器材裝備費	67,200	2	年	134,400	球拍線 7,000 元/捆(約每三個月一捆)， 7,000*4=28,000(每年) 網球 3,000 元/袋(約每兩月一袋)， 3,000*6=18,000(每年) 握把布 1,000 元/包(約每 6 個月一包)， 1,000*2=2,000(每年) 網球鞋 3,200 元/雙(每兩個月一雙)， 3,200*6=19,200(每年)
參賽報名費	2,000	50	站	100,000	每站報名費約為 2,000 元，預計 50 場賽事(皆為國際賽事)
選手零用金	400	400	天	160,000	兩年約 400 天在從事比賽
參賽旅運費	100,000	50	站	5,000,000	國際賽事每站花費約 100,000 元(包含住宿、交通)
總計金額	6,950,864				

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、聯絡人：

姓名：陳玉美

手機：0988-311-942

Email：yuyun2506@gmail.com



ITF 國際青少年 印尼 單打冠軍



ITF 國際青少年 越南 單打冠軍






ITF 國際青少年 香港 單打冠軍



全國排名賽 單打冠軍



2023 年 全國中等學校運動會 網球 單打冠軍


**CHINESE TAIPEI TENNIS ASSOCIATION**  
 ADD : ROOM 705, 7TH FLOOR 20, CHU LUN ST, TAIPEI, TAIWAN, R.O.C.  
 TEL : 886-2-2772-0298 FAX : 886-2-2771-1696


中華民國網球協會成績證明

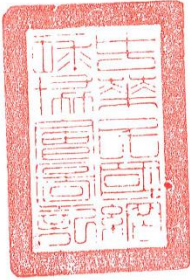
(112)網證字第021號

茲證明本會選手 陳鈺蓁 於 2022 年 6 月 20 日起  
 至 6 月 26 日止，赴越南參加『ITF 國際青少年網球錦  
 標賽(五級)-西寧市站』(J5 TAY NINH CITY)

並榮獲  
 女子組 雙打冠軍

特此證明


理事長  




中華民國 112 年 2 月 20 日

中華民國網球協會 台北市朱崙街20號705室 電話：02-2772-0298 傳真：02-2771-1696

ITF 國際青少年 越南 雙打冠軍


**CHINESE TAIPEI TENNIS ASSOCIATION**  
 ADD : ROOM 705, 7TH FLOOR 20, CHU LUN ST, TAIPEI, TAIWAN, R.O.C.  
 TEL : 886-2-2772-0298 FAX : 886-2-2771-1696


中華民國網球協會成績證明


(112)網證字第020號

茲證明本會選手 陳鈺蓁 於 2022 年 10 月 11 日起  
 至 10 月 16 日止，赴印尼參加『ITF 國際青少年網球錦  
 標賽(五級)-雅加達站』(J5 JAKARTA)

並榮獲  
 女子組 單打冠軍

特此證明

理事長  




中華民國 112 年 2 月 20 日

中華民國網球協會 台北市朱崙街20號705室 電話：02-2772-0298 傳真：02-2771-1696

ITF 國際青少年 印尼 單打冠軍





# CHINESE TAIPEI TENNIS ASSOCIATION

ADD : ROOM 705, 7TH FLOOR 20, CHU LUN ST, TAIPEI, TAIWAN, R.O.C.  
TEL : 886-2-2772-0298 FAX : 886-2-2771-1696

## 中華民國網球協會成績證明

(112)網證字第019號

茲證明本會選手 陳鈺蓁 於2022年10月31日起至11月5日止，赴中國參加『ITF國際青少年網球錦標賽(四級)-香港站』(J4 HONG KONG)

並榮獲

女子組 雙打亞軍

特此證明

理事長

劉啟帆



中華民國 112 年 2 月 20 日

中華民國網球協會 台北市朱崙街20號705室 電話：02-2772-0298 傳真：02-2771-1696

ITF 國際青少年 香港 雙打亞軍



# CHINESE TAIPEI TENNIS ASSOCIATION

ADD : ROOM 705, 7TH FLOOR 20, CHU LUN ST, TAIPEI, TAIWAN, R.O.C.  
TEL : 886-2-2772-0298 FAX : 886-2-2771-1696

## 中華民國網球協會成績證明

(112)網證字第018號

茲證明本會選手 陳鈺蓁 於2022年10月31日起至11月5日止，赴中國參加『ITF國際青少年網球錦標賽(四級)-香港站』(J4 HONG KONG)

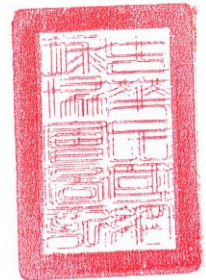
並榮獲

女子組 單打冠軍

特此證明

理事長

劉啟帆



中華民國 112 年 2 月 20 日

中華民國網球協會 台北市朱崙街20號705室 電話：02-2772-0298 傳真：02-2771-1696

ITF 國際青少年 香港 單打冠軍



# CHINESE TAIPEI TENNIS ASSOCIATION

ADD : ROOM 705, 7TH FLOOR 20, CHU LUN ST, TAIPEI, TAIWAN, R.O.C.  
TEL : 886-2-2772-0298 FAX : 886-2-2771-1696

## 中華民國網球協會成績證明

(112)網證字第017號

茲證明本會選手 陳鈺蓁 於2022年11月14日起至11月19日止，赴越南參加『ITF國際青少年網球錦標賽(四級)-西寧市站』(J4 TAY NINH CITY)

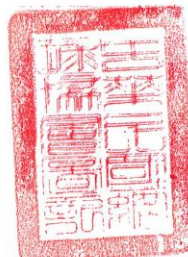
並榮獲

女子組 單打冠軍

特此證明

理事長

劉啟帆



中華民國 112 年 2 月 20 日

中華民國網球協會 台北市朱崙街20號705室 電話：02-2772-0298 傳真：02-2771-1696

ITF 國際青少年 香港 單打冠軍