

# 中華民國網球協會優秀選手及 2012 年第 30 屆 倫敦奧林匹克運動會選手培訓參賽實施計畫

2011 年 5 月 3 日選訓小組第一次會議通過

- 一、依據：中華民國 100 年 1 月 6 日體委競字第 1000002047 號函辦理。
- 二、目的：培育國內績優網球選手，強化專項性體、技能，創新技術及比賽技巧，爭取 2012 年倫敦奧運網球金牌，為國爭光。
- 三、實力現況分析：

## (一)背景現況

1. 2002 年於釜山亞運男女混合雙打金牌(盧彥勳、李慧芝)女子團體銅牌(謝淑薇、莊佳容、詹謹瑋)。
2. 2003 年釜山世界大學運動會/男子單打一面金牌(盧彥勳)女子雙打一面金牌(莊佳容、詹謹瑋)。
3. 2005 年於土耳其世界大學運動會網球項目中，我國共獲女子雙打(莊佳容、謝淑薇)及男女混合雙打(莊佳容、陳迪)二面金牌、女子單打(謝淑薇)一面銅牌、男子單打(王宇佐)一面銅牌。
4. 2005 年澳門東亞運動會網球項目中，我國共獲男子單打(王宇佐)、女子單打(詹詠然)、女子雙打(莊佳容、詹詠然)及混合雙打(莊佳容、易楚寰)計四面金牌，及女子單打(詹謹瑋)及男女混雙(詹謹瑋、張凱隆)兩面銀牌。
5. 2006 年杜哈亞運網球項目計得到一金一銀二銅，女子團體賽(詹詠然、謝淑薇、莊佳容、詹謹瑋)一面金牌、女子雙打(詹詠然、莊佳容)一面銀牌、男子團體賽(盧彥勳、王宇佐、陳迪、易楚寰)，男女混雙(盧彥勳、謝淑薇)各一面銅牌。
6. 2007 年澳洲網球公開賽(莊佳容、詹詠然)獲女子雙打亞軍，法國網球公開賽女子雙打八強、美網公開賽女雙亞軍。

7. 2008 年北京奧運盧彥勳晉級第二輪賽事(擊敗當時世界排名第六英國新希望穆雷)。
8. 2009 年香港東亞運拿下女子單打(張凱貞)、女子雙打(謝淑薇、莊佳容)跟混合雙打(莊佳容、易楚寰)三面金牌。
9. 2010 年廣州亞運取得 3 金 2 銀 1 銅的成績。分別為女子雙打金牌(詹詠然、莊佳容)、男子團體金牌(盧彥勳、易楚寰、楊宗驊、陳迪)、混雙金牌(楊宗樺、詹詠然)、女子雙打銀牌(謝淑薇、張凱貞)、女子團體銀牌(詹詠然、張凱貞、莊佳容、謝淑薇)、男子雙打銅牌(易楚寰、李欣翰)。
10. 2011 年詹詠然在澳網公開賽和澳洲韓利搭配，獲混雙亞軍。

## (二)實力分析

由上述所獲成績顯示，網球為我國代表團在亞洲級運動會、世大運主要奪牌運動，就是在世界級「四大賽」亦是奪標熱門隊伍。

## (三)實力評估

以重點奪牌女雙選手莊佳容、詹詠然 2007 年澳洲網球公開賽(莊佳容、詹詠然)獲女子雙打銀牌，法國網球公開賽女子雙打八強，目前世界排名詹詠然第廿六名，莊佳容第三十二名。

盧彥勳在釜山亞運會獲得一面金牌，並在 2010 年溫布頓公開賽中打敗前世界球王洛迪克晉級前八，成為「亞洲球王」，震驚全球，於 2010 廣州亞運，再次拿下男子團體組金牌。

當今我國網球選手在亞洲擁有領先優勢，如果保持進步態勢，不但可持續在亞運、東亞運、世大運繼續爭金奪魁，還具有參加 2012 年倫敦奧運「會內賽」資格，在倫敦奧運籌委會(LOGOC)已宣布增加一項「混雙」，使總項目(金牌)增加到男、女單打，雙打，及混雙等五項後，更增加我國在奧運網球晉級四強，甚至得到獎牌機會。

幾位重點奪牌選手目前在國際 ATP 及 WTA 的排名表現，再經過本計劃

積極培訓，提昇技術水準和國際賽經驗，在 2012 年倫敦奧運會中，應可為我國再創佳績。

(四)預估成績：金牌一面(女子雙打)、銅牌三面(女子單打、男子單打、男女混雙)。

#### 四、訓練計畫：

(一)總目標：以爭取 2012 年 8 月倫敦奧運網球女雙、混雙、男單、女單晉級前三強甚至金牌為目標。

(二)階段目標：

##### 1. 參賽資格取得規定

(1) 依倫敦奧運籌委會(LOGOC)規定，每一國家參賽人數最多八人(4男4女)。

(2) 男、女單打各 64 籤，每一國家以 3 人為限。男、女雙打各 32 組，每一組球員需來自同一國家，每一國家以 1 組為限。混雙設 16 組，每一國家以 1 組為限，同一組球員需來自同一國家。

(3) 單打 64 籤，前 48 位依 2012 年 6 月 11 日世界排名決定，另 14 位為由「會外賽」決定，餘 2 位由委員會保留甄選。

(4) 男、女雙打 32 籤中，前 24 組依 2012 年 6 月 11 日世界單打、雙打排名決定，另 8 組則由會外賽決定。

(5) 混雙需由單、雙打參賽選手搭配，依奧會遴選辦法產出。

(6) 2012 年 4 月 2 日前需完成 ITF 提名作業。

##### 2. 重點奪牌選手應積極爭取各項職業賽事，以參加國際比賽代替訓練，爭取國際積分、排名，俾助於在 2012 年倫敦奧運會取得參賽資格及較好的「種子序位」；同時汲取國際經驗、克服心理障礙，爭取最佳成績，將針對符合的選手提出參賽計畫，申請經費補助。

(三)訓練起迄日期：即日起至總目標比賽結束檢討後止

(四)階段劃分及訓練地點：

1. 第一階段：自100年5月1日起至100年7月31日止，採以賽代訓方式。  
(依100年4月1日公佈之最新排名)
2. 第二階段：自100年8月1日起至101年1月31日止，採以賽代訓方式。  
(依100年7月1日公佈之最新排名)
3. 第三階段總集訓：自101年2月1日起至倫敦奧運結束檢討後止。  
(依101年1月1日公佈之最新排名)

#### (五)訓練方式

- 第一階段：男子6名(單打前4名、雙打前2名)、女子6名(單打前4名、雙打前2名)，依遴選辦法選出，採以賽代訓方式。(單雙打如同時入選者，以最高排名為入選依據，缺額依序遞補)
- 第二階段：男子6名(單打前4名、雙打前2名)、女子6名(單打前4名、雙打前2名)，依遴選辦法選出，採以賽代訓方式。(單雙打如同時入選者，以最高排名為入選依據，缺額依序遞補)
- 第三階段：取得奧運參賽資格者，國訓中心集中訓練。

(六)訓練方式：所有選手實施以賽代訓，由入選選手與教練提出比賽訓練計畫，提供相關訓練比賽經費參加國際賽事爭取世界積分，男、女教練各一人。

#### (七)訓練內容：

1. 體能訓練：
  - 1.一般性體能：敏捷性、協調性訓練、重量訓練。
  - 2.專項性體能：肌力、肌耐力、速度、爆發力、心肺耐力訓練。
  - 3.必須由專業體能訓練師配合指導。
2. 技術訓練：
  - (1) 單打選手：底線抽球、截擊、高壓球、發球之穩定，攻擊球成功率之提昇。
  - (2) 雙打選手：發球成功率提高及上網腳步調整、截擊穩定、接發

球成功率提高，穿越球及搶球特別訓練。

3. 戰術訓練。
4. 比賽訓練及模擬比賽。

(七)實施要點：

1. 各階段訓練重點：依本計畫第四條第六項辦法執行。
2. 各階段訓練方法：依本計畫第四條第六項辦法執行。
3. 國內、外移地訓練及參賽之撰述：依本計畫第四條第六項辦法執行。
4. 訓練成效之預估：

依世界 ATP、WTA、及全國排名做為訓練成效預估。

5. 訂定成績檢測標準及選手汰換之辦法

依世界 ATP、WTA、及全國排名做為選手汰換進退場依據。

五、督導考核：

- (一)各階段以該期間內各項比賽成績做檢測，並以總會培訓標準做評估。
- (二)各階段的督導考核，除了以比賽成績和書面報告呈述以外，另由本會選訓委員會不定期督訓。
- (三)選手服用任何藥物時，均應向醫療小組諮詢並經醫師同意，始能為之。
- (四)培訓期間選手應接受健康檢查，如經醫師檢查認定不適合繼續培訓或迴避檢查者，即應中止培訓或取消參賽資格。
- (五)培訓選手必須遵守紀律，若違反紀律者，不論實力如何，一律以退訓論；無正常理由，不參加集訓者送請紀律委員會議處。
- (六)選手參加國際賽會所取得之世界排名積分，則由取得積分之選手參加 2012 年倫敦奧運會，不須再經選拔產生代表人選，以保障選手之權益。

六、所需行政支援事項及建議處理方式：

(一)運科：

- 1.心理技能教授與諮詢：請支援一位運動心理老師教授，教練及選手心理技能技巧以及為選手及教練做心理諮商的工作。

2.生理生化檢測：請支援培訓隊選手定期做生理生化檢測並提供數據給教練做為訓練課表的參考資料。

(二)運動傷害防護：支援運動防護員(以賽代訓，國外比賽)。

(三)醫療：復健、健檢、醫療意外保險。

(四)課業輔導：就讀學校、課程及建議處理方案。

(五) 培訓隊教練及選手出國比賽訓練時請協助辦理公假留職留薪。

(六)代課鐘點費或代理職缺費

(七)其他：依實際狀況提出需求

#### 七、經費籌措：

(一)依體委會相關規定給予補助各方面所需費用(如：食宿費、交通費及移地訓練費用)

(二)特別需求：

1.為因應比賽及訓練需要，擬申請陪練選手男女各兩名。

2.移地訓練：為配合國內、外各項比賽，必要時辦理國、內外移地訓練，讓選手有較多機會與不同類型選手切磋技術，藉以習慣不同攻擊模式，讓選手更有信心運用本身之技術。

3.情搜：由本會選訓小組遴派專業教練執行情搜任務。

八、本計畫經本會 2012 倫敦奧運參賽計畫選訓小組通過，送行政院體育委員會國家運動選手訓練中心彙整，提運動人才培訓輔導小組審議通過後公布實施，修正時亦同。

註：附選手簡歷冊(含出生年月日、性別、身分證字號、項目或量級(位置) 就讀學校科系所年級或服務單位、職務、單位地址)如附件一。