

中華民國網球協會

2023 年培育具潛力運動選手訓練營計畫

- 一. 指導單位：教育部體育署
- 二. 主辦單位：中華民國網球協會
- 三. 協辦單位：臺南新營網球場
- 四. 目的：

為強化本會菁英青少年選手專項性體能、技術、比賽技巧及戰術，培養團隊默契及教導選手調適比賽心理壓力，奠定我國青少年好手基礎實力與世界接軌，本會特於「2023 年培育具潛力運動選手計畫」中，利用國內最大網球訓練站資源，籌劃國內集訓訓練營，由國家訓練站總教練張孝雍擔任訓練營總教練及其助理教練團隊規劃一系列符合菁英青少年選手之訓練營課程，在後疫情時代，國際青少年賽事及其他國際賽事陸續復甦情況下，於國內積極不間斷的訓練並補強缺點，讓選手的體能與技術盡快恢復以迅速與國際賽事接軌，期望藉由體育署長期的規劃及培育下，讓潛力好手獲得更多國際新知與技巧，以及對於未來轉職做好基礎。

- 五. 訓練營地點：臺南新營網球場(台南市新營區秦漢街 108 號)。
- 六. 住宿地點：南科贊美飯店(台南市善化區成功路 252 號)。
- 七. 集訓期間：112 年 2 月 1 日至 2 月 10 日止 (共 10 日)。
- 八. 報到時間：112 年 2 月 1 日上午 10:00。
- 九. 每日訓練時間：上午 08:30 至下午 4:30 (下午 7:00-8:00 晚自習)
- 十. 實施內容

- (1) 依據計畫需求聘用 1 名國家籍教練(張孝雍)統籌訓練、5 名國內助理教練(至少 1 名女性)協助專項技術指導、2 名運動傷害防護員(林依柔、張嘉誠)提供參訓選手防護服務、2 名體能訓練師(楊育榛、郭奕廷)指導參訓選手提升體能與授課專項體能訓練課程、1 名運動心理輔導講師(黃鈴雯)與 1 名運動禁藥教育講師(陳琮曉)授課相關課程，唯本會得視計畫實際執行需求增減聘用參訓人員並提報體育署備查。
- (2) 與「千里馬運科選才計畫」配合專項體能檢測(臺北市立大學團隊)，蒐

集參訓選手體能相關檢測數據，時間：112年2月1日下午1:00。

(3)凡參與受訓的教練與選手，無論來自外縣市或當地縣市，皆需一同住宿和作息，以維護營隊集訓品質與紀律。

十一. 受訓對象：本會 111 年 7 月及 112 年 1 月公告之全國青少年 14、16 及 18 歲組男女排名前 3 名之選手，各歲組預計取 6 名，名單請見說明。

十二. 本會提供集訓期間三餐、飯店球場接駁及相關團體保險。

十三. 選手報到及離營所產生之大眾運輸交通費用，可由『2023 年培育具潛力運動選手計畫』個人經費支應。

十四. 潛力選手皆需參加本訓練營，非不可抗力的因素不得請假，且請假不得超過三天並須提交相關證明，本會將依實際狀況裁量是否同意准假，不參加者或違反相關規定者視同放棄 2023 年潛力選手補助資格。

十五. 訓練營提供器材：網球、穿線機、製冰機及其他訓練相關器材（本會於網球中心現場設置 HEAD 型號：285516 電腦穿線機一台供選手使用，請自行攜帶球線並自行穿線）。

十六. 受訓選手自備：球拍、服裝、個人衛生用品及藥品、水壺（現場備有飲水機，不提供瓶裝水）。

十七. 本會特聘防護員二名，提供球場上必要之防護服務。

十八. 教練及師資簡介：

(一)總教練：

1. 姓名：張孝雍。
2. 出生年月日：71 年 3 月 24 日。
3. 教練簡歷：

教練資歷：2004 年至今 16 年以上

- (1) USPTA 美國網球協會認證專業網球教練
- (2) 國家級網球教練
- (3) 體育署中級專任教練
- (4) 2018 年台維斯盃國際男子網球團體錦標賽助理教練
- (5) 中華民國網球協會菁英選手訓練站總教練(2019 年迄今)

學術經歷：國立體育大學運動技術研究所(下肢平衡與核心肌群對網球選手擊球穩定性之影響)



5.帶隊資歷：

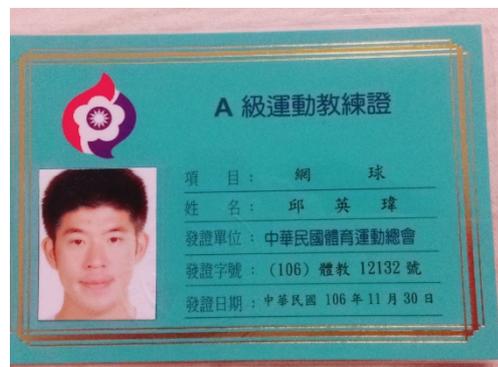
2022 台維斯盃 中華 vs 瓜地馬拉、中華 vs 香港 帶隊教練

杭州亞運總教練

(二)助理教練及講師：

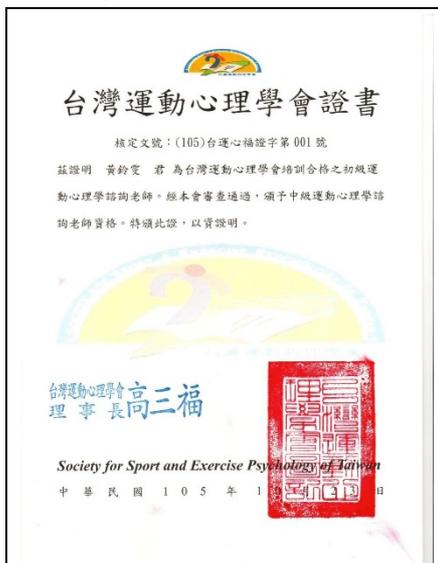
職稱	姓名	性別	教練證級別
助理教練	邱英璋	男	A
助理教練	吳威震	男	B
助理教練	鄭淳夷	女	B
助理教練	李品逸	男	C
助理教練	王君平	男	C
防護員	林依柔	女	-
防護員	張嘉誠	男	-
體能訓練師	楊育榛	女	-
體能訓練師	郭奕廷	男	-
心理師	黃鈴雯	女	-
運動禁藥講師	陳琮曉	男	-

(三)助理教練、體能訓練師及防護員證照:





(四)心理師證照:



十九. 訓練營的課程內容：

(依每日選手練習狀況做調整)

日期	上午 08:30-11:00 11:00-11:30 收操	下午 14:00-16:00 16:00-16:30 收操
2/1 (三)	10 點報到/開訓	定點正反拍直線及斜線抽球、閃正拍攻擊打分全場者防守～強調站位擊球點高度～擊球旋轉～過網高度～落點控制～擊球的變化等。發球、接發球。短球處理練習 7 分。
2/2 (四)	定點正反拍直線及斜線抽球、閃正拍攻擊打分全場者防守～強調站位擊球點高度～擊球旋轉～過網高度～落點控制～擊球的變化等。發球、接發球。短球處理練習 7 分。	一截一抽、高壓殺球熱身、控制平擊與腳邊球，雙方熱身完打攻擊上網 7 分。 長截擊對長截擊練習、練習完打七分比賽 一發外角下一拍打空檔打分、一發內角下一拍打兩邊打分、二發接發攻擊打分。
2/3 (五)	正反拍直線及斜線抽球、1 對 1 移動變 線、攻守節奏、攻擊上網截擊、閃正拍斜線與直線擊球、發球、接發球。短球處理練習 7 分。	14:00~16:00 運動禁藥須知。
2/4 (六)	多球訓練 正反拍左右移動、閃正拍攻擊、攻擊球上網接截擊、高壓。 體能循環訓練。	14:00~16:00 網球選手心理學

2/5 (日)	直斜線抽球練習、2 對 1 前進 攻擊後退上旋擊球、底線抽球一 邊對角一邊直線(互控)、一截擊 一抽球、一截擊一高壓殺球	13:30 北市大體能檢測
2/6 (一)	定點正反拍直線及斜線抽球、閃 正拍攻擊打分全場者防守~強調 站位擊球點高度~擊球旋轉~過 網高度~落點控制~擊球的變化 等。發球、接發球。短球處理練 習 7 分。	體能循環訓練、影片教學，或網 球訓練
2/7 (二)	正反拍直線及斜線抽球、1 對 1 移動變 線、攻守節奏、攻擊上 網截擊、閃正拍斜線與直線擊 球、發球、接發球。短球處理練 習 7 分。	一截一抽、高壓殺球熱身、控制 平擊與腳邊球，雙方熱身完打攻 擊上網 7 分。 長截擊對長截擊練習、練習完打 七分比賽 一發外角下一拍打空檔打分、一 發內角下一拍打兩邊打分、二發 接發攻擊打分。
2/8 (三)	一截一抽、高壓殺球熱身、控制 平擊與腳邊球，雙方熱身完打攻 擊上網 7 分。 長截擊練習、練習完打七分比 賽。 一發外角下一拍打空檔打分、一 發內角下一拍打兩邊打分、二發 接發攻擊打分。	體能循環訓練、影片教學。
2/9 (四)	定點正反拍直線及斜線抽球、閃 正拍攻擊打分全場者防守~強調 站位擊球點高度~擊球旋轉~過 網高度~落點控制~擊球的變化 等。發球、接發球。短球處理練	分組對抗賽

	習 7 分。	
2/10 (五)	一截一抽、高壓殺球熱身、控制平擊與腳邊球，雙方熱身完打攻擊上網 7 分。 長截擊練習、練習完打七分比賽。 一發外角下一拍打空檔打分、一發內角下一拍打兩邊打分、二發接發攻擊打分。	結訓

附註：

※暖身活動包含慢跑熱身、動態操、敏捷腳步、揮拍移動步伐、跳繩等。

※技術訓練包含發球、接發球、底線正反拍、截擊、攻擊上網、穿越球、正反拍左右移動直線斜線擊球、前進攻擊後退上旋擊球、閃正拍對角直線擊球等。

※移動擊球與比賽策略包含：2 對 1 和 1 對 1 的移動變線、攻守節奏、攻擊上網截擊，並搭配比賽影片學習、運動心理輔導課程與運動禁藥。

※雨天備案：重量訓練、教室影片學習課程。

二十. 潛力訓練營分組名單

教練	組別	選手	選手	選手	選手	選手	選手
吳威震	14 男	王彥琿	曾子淵	陳泓叡	毛冠淮	李家穎	
王君品	16 男	楊凱恩	何宸輝	陳冠首	呂維昕		
張孝雍	18 男	洪可浩	王愷翊	唐郡	侯傑恩	周曉風	
鄭淳夷	14 女	林郁晨	黃珉臻	黃琳鈴	花苡恩	高芷涵	

邱英瑋	16 女	呂佳穎	謝語晴	謝佳恩	汪予晴		
李品逸	18 女	李羽芸	林芳安	林立心	朱秣亞	蔡宇甯	陳鈺藝

備註：以上訓練名單，依據訓練狀況會隨時做調整。

二十一.經費預算：

於本會 112 年度培育優秀或具潛力運動選手計畫中 2023 年培育具潛力運動選手訓練營經費項下支應，其中總教練及心理師為訓練站教練及心理師，不重複支領薪資，經費預算表如附件一。