**111年度來義高中訓練計畫**

**高家輝**

111年04月25日

1. **個人簡歷(約200字)**

1.姓名：高家輝

2.生日：2005年05月23日

3.性別：男

4.身高：172公分

5.體重：135公斤

6.運動專長：舉重

7.縣市別：屏東縣

8.學歷：文樂國小/來義國中/來義高中

9.簡介：家輝 選手懷抱「大志氣」自我挑戰，刻苦訓練，以達成夢想的意念一步步地往前進。家輝 是熱愛舉重運動的原住民孩子，認真訓練，吃苦耐勞訓練的結果，已在109年到111年的全國中等學校運動會獲得的佳績。我們深信讓想飛的孩子擁有翅膀，他們便能發揮無窮的潛力，翱翔於天際!教育能讓孩子從弱勢翻轉， 藉由培養舉重運動專長建立弱勢學生的自信心，選上國手是家輝的自我要求與夢想，將對孩子一生產生重大啟示與影響。

**二、目的**

(一)尋求社會資源贊助選手，讓選手無後顧之憂。

(二)有效連結外在資源，讓家輝能發展永續。

**三、兩年內參賽成績（家輝）**

109年 全國中等學校運動會 國男組+102kg級 總和：280 第一名

110年 全國中等學校運動會 高男組+109kg級 總和：300 第二名

111年 全國中等學校運動會 高男組+109kg級 總和：320 第一名

**四、目標賽事(預計兩年內參與之賽事)**

1. 2022年世界青年舉重錦標賽

2.112年全國運動會

3.2022年世界舉重錦標賽

4.2023年亞洲青年舉重錦標賽

5.2023年世界青年舉重錦標賽

6.112年全國中等學校運動會

**五、教練簡介**

 姓名：盧映錡

 性別：女

 經歷：2008年北京奧運 名次： 第二名

 2009年香港東亞運 名次： 第三名

 2003、2005、2007、2009年全國運動會 第一名

 證照：舉重高級專任教練證 舉重A級教練證 舉重C級裁判證

**六、本年度訓練內容(可敘述週訓練、月訓練)**

(一)訓練內容

1.專項體能訓練

 加強肌力、肌耐力、動力、協調性訓練為主要項目。

2.專項運動技術

以基本運動技術、應用專項運動技術及比賽專項動作；而訓練舉重項目之運動項目採、分解法、集中法、分散法、意象訓練法、運動訓練感覺訓練法及影片分析訓練法…等。

3.精神力訓練

以忍耐力、自主力、自律力、固執、決斷力和創造力，採日常生活訓練法及訓練生活訓練法等實施之。

4.專項競技戰術訓練

戰術的指導思想、戰術的知識、戰術的行為、戰術的意識為主。

5.移地訓練

透過移地交流，藉由自身體育才能與世界體育運動選手接軌，達成體育文化交流的目的。

 (二)訓練時程

1.訓練調整期：

維持基本體能、加強專項體能、反覆練習基本技術

訓練項目：熱身運動、間歇訓練、重量訓練、技術訓練、耐力訓練

2.賽前強化期：

技術及重量訓練加強整體流暢速度

訓練項目：熱身運動、技術訓練、軌跡訓練、肌力訓練、肌耐力訓練

3.比賽期：

透過體能測驗分析評估體能狀況、基本技術評估與診斷、依差異加以調整

4.移地訓練：

日期：07/01-07/30 地點：國立體育大學

**七、選手來源學校及選手未來升學學校(在學運動員)**

* 1. 選手來源學校：來義國中
	2. 選手來源學校招收該選手方式：單獨招生考試
	3. 選手未來升學學校(能持續訓練之學校)：國立體育大學
	4. 選手未來升學方式：特色招生考試

**八、目前遭遇之困難，擬解決方案**

目前家輝所遇之困難主要為:

營養品、生活費、學費

單親家庭，借住於親戚家由祖母撫養長大，但祖母年事已大不能外出工作，經

濟來源僅靠親戚幫忙但非常有限，並不能再額外負擔營養品以提升競技成績。

，希望藉由計畫協助家輝 能持續在舉重運動中學習成長、精進卓越，能全力以赴的朝世界舞台前進。

**九、聯絡人：盧映錡**

電話：(08)785-0086

手機：0989-423-694

Email：p19850406@yahoo.com.tw

**附件二**

**經費及物資需求規劃表**

|  |
| --- |
| **經費需求** |
| **項目** | **單價** | **數量** | **小計** | **說明及備註** |
| **營養金** | **5,000** | **12** | **60,000** | **一個月5000** |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| **總計金額** |  |  | **60,000** |  |