

# 中華民國手球協會男子手球代表隊參加 2018 年雅加達亞洲運動會

## 選手培訓參賽實施計畫

國家運動訓練中心 106 年 12 月 1 日心競字第 1060005725 號函核定

一、依據：教育部體育署 105.12.30 臺教體署競(二)字第 1050040422A 號函辦理。

二、目的：實施優秀選手培訓，加強輔導工作，提升選手訓練績效，以期參加 2018 年雅加達亞運會爭取優異成績，為國爭光。

### 三、SWOT 分析

(一) Strength (優勢)：亞洲之男子手球水準，以卡達、巴林、韓國、科威特及伊朗為最高，屬第一級，其次為沙烏地阿拉伯、阿曼、日本等國。我國與北韓、阿拉伯聯合大公國、哈薩克、中國大陸等國同列第三級，惟與第二級各隊差距不大。敘利亞、約旦、印度、香港及尼泊爾等實力較差。國內青年組以下水準頗高，青年組球員如有更佳的訓練環境，並施以長期有計畫之培訓，應有亞洲錦標賽與亞運會前六名，甚至獲得獎牌之機會。2012 年世界大學男子手球錦標賽曾有擊敗韓國隊拿下第五名的歷史佳績，2014 年仁川亞運會，以該批大專選手為班底之中華隊更擊敗日本等國家代表隊拿下第 6 名成績，為我國參加該屆亞運會男子團體球類中表現最佳之團隊。2016 東亞手球錦標賽，與亞洲手球強國韓國、日本對戰，雖然不敵韓國，但以 3 分擊敗日本(2020 東京奧運培訓隊)，榮獲第二(第一名韓國、第二名台灣、第三名日本、第四名中國)，顯見我國男子手球在亞洲賽場極具競爭實力。

### (二) Weakness (劣勢)：

我國手球運動仍處於學生運動階段，大學畢業之好手缺乏銜續發展之運動環境，加以就業問題，技術成熟之社會人士難以安心參與國家隊培訓，組隊面臨多方困擾與阻力，部分好手無法參與，影響國家代表隊之陣容。

### (三) Opportunity (機會)：

目前我國有 2 位選手旅日參加企業聯賽，深知日本球隊之特性與戰術，藉由其經驗與觀念，有助提供教練團因應戰術及對策。

### (四) Threat (威脅)：

亞洲男子手球除傳統強隊韓國、卡達、巴林與科威特外，日本為備戰 2020 東京奧運，積極聘請外籍教練，實施長期強化訓練，我國雖曾於仁川亞運擊敗日本，但 2018 雅加達亞運，勢必增加實力堅強之競爭對手。

#### 四、訓練計畫：

(一)總目標：爭取 2018 年雅加達亞運會前六名之目標。

(二)階段目標：參加 2018 年東亞手球錦標賽獲得第三名成績。

(三)培訓起止日期：自 2017 年 11 月 1 日起至雅加達亞運會結束止，分兩階段實施。

(四)階段劃分及訓練地點：

1.第二階段：自 2017 年 11 月 1 日起至 2018 年 1 月 31 日止，於教育部體育署國家運動選手訓練中心集中訓練。

2.第三階段：自 2018 年 2 月 1 日起至雅加達亞運會結束日止，於教育部體育署國家運動選手訓練中心集中訓練，其間安排國外移地訓練。

(五)訓練方式：採長期集中訓練。

(六)訓練內容：由教練團研擬，據以實施訓練，並提送中心備查。

(七)實施要點：

1.訂定球隊公約輔導選手確實遵守，教練團詳細記錄訓練勤惰，以為獎懲依據。

2.實施身體形態與機能檢查及體能、技術測驗，了解訓練成效並診斷球員缺點，做為調整訓練計畫依據。

3.為磨練戰術與臨場經驗，培訓期間擬安排國內移地訓練，並於第三階段另提國外移地訓練計畫。

#### 五、督導考核：

(一)由本會選訓小組適時督訓，檢測階段目標並考核訓練績效及改正缺失。

(二)邀請教育部體育署及國家運動選手訓練中心人員訪視，以瞭解培訓狀況及協助處理有關問題。

(三)凡選手違反紀律、使用禁藥及成績未達預期目標或訓練績效不彰者，由教練團檢具相關佐證資料，送專案小組審議並經選訓會議，取消其培訓資格。

#### 六、所需行政支援事項及建議處理方式：

(一)運科：請國訓中心支援生理、生化及心理等檢測與諮商輔導，以瞭解選手狀況。

(二)運動傷害防護：請國訓中心支援防護員及按摩師等。

(三)醫療：適時辦理選手復健、健檢、醫療意外保險等。

(四)課業輔導：學生選手安排課業輔導。

(五)協助辦理學生選手公假，任職公私機關之教練及選手辦理留職留薪或留職停薪，

並支應代課鐘點費或代理職缺費。

七、經費籌措：

(一)國內培(集)訓及出國移地訓練相關經費，請依國家運動訓練中心規定辦理。

(二)其他經費由本會自籌。

八、本計畫經本會2018年亞運選訓小組通過，送國家運動訓練中心提報運動人才培訓輔導小組審議通過後公布實施，修正時亦同。