

中華民國壘球協會參加 2022 年第 19 屆亞洲運動會

選手培訓參賽實施計畫

國家運動訓練中心111年11月4日心競字第1110012000號函核定

壹、依據：教育部體育署 109 年 8 月 5 日臺教體署競(二)字第 1090026225 號與 111 年 8 月 11 日臺教體署競(二)字第 1110029577 號函。

貳、目的：遴選優秀選手參加培訓，加強各項輔導工作，提昇選手戰力，落實培訓績效，爭取亞運最佳成績。

參、SWOT 分析：

Strength (優勢)：中華女壘代表隊在 2018 年雅加達亞運會獲得銀牌，與金牌日本隊的實力差距不大，也證明中華隊確實有奪金之實力。

Weakness (劣勢)：代表隊成員大賽經驗和心理素質較不足，且臨場反應能力須加快，以面對國際賽和關鍵時刻之高強度賽事。

Opportunity (機會)：現今中華隊球員換血後之青壯陣容，藉由企業女子壘球聯賽之開辦，讓球員有更多的賽事磨練，若我代表隊能早日施以有計劃的長期集訓並增加國際臨場比賽經驗，發揮戰鬥意志，達成 2022 杭州亞運奪金目標希望甚高。

Threat (威脅)：2022 杭州亞運壘球列為正式項目後各國紛紛積極培訓強化，尤其日本隊實力堅強且水準整齊，中國隊、南韓隊及菲律賓選手賽事經驗豐富且常有驚人表現，我國代表隊選、訓、賽、輔任一環節皆不可鬆懈。

肆、訓練計畫

一、訓練目標

1、總目標：2022 年杭州亞運奪金。

2、階段目標

第 1 階段 (自 109 年 9 月 1 日起至 110 年 8 月 31 日止)

A.訓練地點：國家運動訓練中心

B.預定參加賽事：110 年 7 月加拿大盃女子壘球邀請賽

C.參賽實力評估：前四項邀請賽對手包含澳洲、美國等歐美球隊及日本企業隊，賽事強度非常高，希望藉由以賽代訓的方式增強實力，期待穩定發揮可望奪得佳績。

D.預估成績：四項邀請賽成績前 3 名

第 2 階段 (自 110 年 9 月 1 日起至 111 年 1 月 31 日止)

A.訓練地點：國家運動訓練中心

B.預定參加賽事：111 年 1 月澳洲太平洋盃女子壘球邀請賽

C.參賽實力評估：該賽事邀請對象皆為壘球強隊，賽事強度有一定的水準，中華代表隊曾奪得亞軍，相信可再次奪得佳績。

D.預估成績：前三名。

第 3 階段第 1 期 (自 111 年 2 月 1 日起至 111 年 8 月 31 日止)

A.訓練地點：國家運動訓練中心

B.預定參加賽事：

1.111年7月加拿大盃女子壘球邀請賽

2.111年7月世界運動會

C.參賽實力評估：加拿大盃對手包含澳洲、美國、加拿大等歐美球隊，賽事強度非常高，希望藉由以賽代訓的方式增強實力，期待穩定發揮可望奪得佳績。

D.預估成績：世界運動會奪牌

第3階段第2期（自111年9月1日起至112年1月31日止）

A.訓練地點：國家運動訓練中心

B.預定參加賽事：2022企業女子壘球聯賽

C.參賽實力評估：該賽事進入季後賽階段各隊精銳盡出，賽事強度有一定的水準，可藉由此賽事檢視選手訓練成效。

D.預估成績：選手個人獎項數據前三名。

第3階段第3期（自112年2月1日起至本屆亞運結束日止）

A.訓練地點：國家運動訓練中心

B.預定參加賽事：

1.112年3月日本埼玉盃女子壘球邀請賽

2.112年5月亞洲盃女子壘球錦標賽

3.112年6月荷蘭、捷克、義大利女子壘球邀請賽

4.112年7月加拿大盃女子壘球賽

5.112年8月女子壘球世界盃預賽

6.112年9月杭州亞運會

C.參賽實力評估：因接近亞運會，邀請賽強度更向上提升，因此藉由賽事調整選手體能週期，並期在亞運會達到巔峰奪得佳績。

D.預估成績：3~7月四項邀請賽可望獲得前3名，世界盃預賽以進入複賽且高順位為目標，杭州亞運會目標奪金。

二、訓練方式：於國家運動訓練中心長期培訓。

三、訓練內容：

1.精神訓練及心理輔導：透過階段性心理訓練與心理輔導，增強選手抗壓性、企圖心、自信心和團隊默契，且藉由放鬆訓練舒緩選手緊繃情緒，調適身心。

2.體能訓練：藉由重量訓練、循環訓練、間歇訓練等方式提升選手基礎體能(柔軟度、敏捷、爆發力、肌力及協調性等)並再針對不同位置選手加強其專項體能，訓練期間搭配運科詳細記錄身體狀況調整訓練課表。

四、實施要點：藉由賽事成績來檢測選手對訓練課表的接受程度，檢測疲勞程度有無跟上訓練進度，進而評估能否繼續培訓。

伍、督導考核：

一、由本會組成技術顧問團，依核定之培訓計畫，督導培訓教練落實執行，以達到各培訓階段之成績目標，並將培訓成果呈送國家運動訓練中心核備。

二、國訓中心定期、不定期赴各培訓地點督導、輔導與考核培訓情形。

三、各階段訓練及比賽，統計各項成績紀錄，充當選手汰換之依據。

四、培訓期間教練團如有不適任者，由本會提報相關單位予以解聘。

陸、行政支援事項及建議處理方式

- 一、培訓期間擬聘請外籍教練、外籍投打訓練員，體能教練，請協助辦理。
- 二、請中心運科小組支援培訓隊教練與選手運動科研之需求。
- 三、出國參加錦標賽及移地訓練，支援運動傷害防護及疲勞消除等醫護人員。
- 四、成立情蒐小組協助中華隊蒐集各國家隊資訊。
- 五、代課鐘點費及職務代理費：支援教職教練團、情蒐小組成員之代課鐘點及職務代理費。

柒、本計畫經本會選訓委員會討論通過後，函送國家運動訓練中心提報運動人才培訓輔導小組委員會議審議，通過後公布實施，修正時亦同。