

中華民國棒球協會參加 2022 年第 19 屆中國杭州亞洲運動會

選手培訓參賽實施計畫

國家運動訓練中心 110 年 11 月 4 日心競字第 1100006582 號函核定

一、依據：教育部體育署 109 年 8 月 5 日臺教體署競(二)字第 1090026225 號函辦理。

二、目的：實施優秀培訓，加強輔導工作，提昇選手訓練績效，以爭取 2022 年第 19 屆亞洲運動會棒球項目之佳績。

三、實力現況分析：評估主要目標為韓國、日本及中國隊。

(一) 中華隊：亞運主要對手韓國與日本皆為目前世界棒球一級勁旅，因此選手遴選將以最菁英球員為主。本培訓階段以鍛鍊業餘球員及密切觀察旅外球員在國外的表現為主，希望能把握未來一年多的時間將中華培訓隊鍛鍊成攻守俱佳的球隊，期能為我國在亞運爭冠。

(二) 韓國隊：韓國在上屆 2018 年印尼雅加達-巨港亞運獲得冠軍，近年來參加各項國際賽成績斐然，預估本屆杭州亞運，韓國依舊會以職棒球員組成超強隊伍。不僅如此，韓國近年來在國際賽中與日本交手屢佔上風，特別是亞運賽場上成績更突出，是中華隊需嚴正以對的勁敵。

(三) 日本隊：日本隊整體實力目前仍為亞洲之冠，過往多以社會人球隊菁英加上年輕職業選手組隊而成，雖然本屆亞運組隊方式未定，但無論是職業球員或是業餘選手組隊，以日本棒球水準依舊是一級勁旅，歷屆球隊戰力皆十分堅強，杭州亞運依然是中華隊的主要勁敵。

(四) 中國隊：中國大陸近年實力不斷提昇，再加上長期於海內外各地培訓。在攻、守及速度等戰力有顯著的進步，尤其經歷美國大聯盟基地訓練養成，近年成績顯著提升，更提高了對中華隊的威脅，在比賽對戰中仍須小心應付，不容忽視。

四、訓練計畫：

(一) 總目標：取得 2022 年第 19 屆中國杭州亞洲運動會棒球項目金牌。

(二) 階段目標：

第一階段：2021 年 7 月 1 日至 2021 年 12 月 31 日止。

2021 年 9 月 15 日至 10 月 2 日 U23 墨西哥世界棒球錦標賽，獲得第六名。

第二階段：2022 年 1 月 1 日至 9 月 9 日止(亞運會前)。

(1) 2022 年 6 月 28 日至 7 月 4 日赴美與 NCAA 球隊進行訓練賽，目標勝率 50%。

(2) 2022 年 7 月 8 日至 7 月 17 日參加荷蘭哈連盃棒球邀請賽，目標前三名。

(三) 訓練起訖日期：自 2021 年 1 月 1 日起至 2022 年 9 月 9 日止。

(四) 階段劃分及訓練地點：

1. 第一階段：2021 年 7 月 1 日至 2021 年 12 月 31 日止。

(1) 自 2021 年 7 月 1 日至 26 日站訓練（回歸母隊參加甲組各項比賽）。

(2) 自 2021 年 7 月 27 日至 8 月 16 日。集中訓練(高雄立德棒球場)。

(3) 自 2021 年 8 月 17 日至 9 月 4 日。分站訓練（回歸母隊參加甲組各項比賽）。

(4) 自 2021 年 9 月 5 日至 14 日。集中訓練(天母棒球場)。

(5) 自 2021 年 9 月 15 日至 10 月 2 日，參加 U23 墨西哥世界盃棒球錦標賽。

(6) 自 2021 年 10 月 3 日至 2021 年 12 月 31 日止共 3 個月。分站訓練（回歸母隊參加甲組各項比賽）。

3. 第二階段：2022 年 1 月 1 日至 2022 年 9 月 9 日止(總集訓)。

(1) 自 2022 年 1 月 1 日至 2022 年 5 月 31 日止共 5 個月。分站訓練（回歸母隊參加甲組各項比賽）。

(2) 自 2022 年 6 月 1 日至 2022 年 6 月 29 日止共 29 日。集中訓練。(立德棒球場)

(3) 自 2022 年 6 月 28 日至 7 月 4 日止共計 7 日，赴美與 NCAA 球隊進行訓練賽。

(4) 自 2022 年 7 月 8 日至 7 月 17 日止共計 10 日，參加荷蘭哈連盃棒球邀請賽。

(5) 自 2022 年 7 月 18 日至 2022 年 9 月 9 日止共 54 日。集中訓練（立德棒球場、國內球隊訓練賽）。

(6) 自 2022 年 9 月 10 日至 9 月 25 日止共計 16 日，第 19 屆中國杭州亞運會。

(五) 訓練方式：階段培訓。

1. 採集中訓練與分站訓練方式並行，分站訓練期間教練、選手回歸母隊參加國內各項聯賽，增加比賽經驗。

2. 集中訓練期間採四日訓一夜訓為訓練原則。

(1) 全天訓練：上午整體戰術演練；下午分組訓練，強化各專項技術與體能。

(2) 夜間訓練，強化個人肌力與打擊、守備特別訓練及心理訓練。

(六) 訓練內容：由培訓隊教練團擬訂訓練內容。

(七) 實施要點：由培訓隊教練團擬訂實施要點。

(八) 訓練地點：

1. 國家訓練中心棒球場。

2. 高雄、台中、斗六、台北、桃園國體棒球場、青埔棒球場等各地棒球場。

五、督導考核：

- (一) 訓練日誌由教練團撰述，訂定球員公約輔導球員確實遵守，並記錄訓練勤惰，以利獎懲並作為選拔之參考。
- (二) 教練團負責績效之評估，各期別均實施戰力評量，以診斷球員優缺點，並了解訓練成效。
- (三) 國內外移地訓練計畫由教練團擬定，並請棒協組負責聯絡安排。各期別訓練概要由教練團擬定包括實施身體型態及體能檢測，以做技術成績評比。
- (四) 進退場機制
 1. 職業選手：以其參加所屬聯盟季賽表現成績為考核依據。
 2. 業餘選手：以國內外各項比賽表現成績為考核依據。
 3. 選手如有不適任，由教練團報請選訓小組更換之。
- (五) 依協會規章辦法辦理，成立督導小組由選訓委員中遴選 3-5 委員擔任。

六、教練團之組成與分工：

- (一) 本會選訓委員會遴選出執行教練；教練團由總教練提出經選訓委員會同意任命之(總教練 1 名、教練 3 名、體能教練 1 名、訓練員 3-5 名)。
- (二) 集訓期間由總教練統籌訓練事宜，教練團負責專項技術訓練及球員生活輔導。

七、球員之組訓：

- (一) 由教練團自協會主辦之各項比賽選出表現優異之球員 **共 32 名**，經選訓委員會通過組成。
- (二) 國際賽事可視情況，徵召遴選國內及旅外職業選手參與。

八、選訓委員會之參與：督訓集訓及比賽期間之各項事宜。

九、所需行政支援：

- (一) 運科：支援體能檢測、心理檢測、生化檢測、及運動心理訓練諮商師。
- (二) 運動傷害防護：支援或具按摩能力者更宜。
- (三) 醫療：復健、健康檢查、醫療意外險。
- (四) 支援辦理教練團、球員及相關人員公假事宜。
- (五) 課業輔導：支援學生球員之課業輔導費。

(六) 代課鐘點費及職務代理費：支援教職教練團成員之代課鐘點費及職務代理費。

(七) 團隊成員報到及離隊之交通費。

十、經費籌措：

(一) 請教育部體育署核定補助款。

(二) 不足部分本會自籌。

十一、本計畫經本會 2022 年中國杭州亞運會選訓小組通過，函送國家運動訓練中心提報教育部體育署運動人才培訓輔導小組審議通過後公布實施，修正時亦同。