

中華民國軟式網球協會參加 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 2 月 21 日心競字第 1110001843 號書函備查
國家運動訓練中心 111 年 12 月 29 日心競字第 1110014361 號書函修正備查

一、依據：教育部體育署 111 年 8 月 11 日臺教體署競(二)字第 1110029577 號函辦理。

二、目的：(一)大會預定設置 7 面獎牌，計有男、女團體 2 金，男女個人雙打 2 金，男女個人單打 2 金，男女混雙 1 金。

(二)為準備參加 2022 年中國杭州亞運實施賽前培訓，以強化選手身、技、心，並增加比賽實戰經驗，為奪獎牌而作準備。

三、SWOT 分析：

(一) strength(優勢):軟式網球實力仍是以中華臺北、日本、韓國、中國最為突出，且在
各屆亞運表現極為亮眼，更是奪牌的熱門項目。

(二) weakness(劣勢):近二年觀察我國參與國際賽事之成績，我國女子實力有稍嫌落後日本、韓國實力較為懸殊，甚至受到中國之威脅，近二年國際賽事有所提升但可更好，其中我國女子選手呈現嚴重斷層現象及東南亞國家菲律賓、印尼等逐漸崛起因此必須加強培育。其原因，我國運動人口遠遠不及日本、韓國，導致競爭力不足，經驗不夠，希望藉由增加參與國際賽事，可適應日本、韓國的特性。再則沒有可以做長期訓練的專屬完善網球場。

(三) opportunity(機會):我國實力仍屬於一級戰力，其他參賽國家仍屬於二級實力，我國歷屆亞運會的比賽成績是相當優異。只要比賽場地是屬於硬地球場，有利於我國戰術運用，更提高獲得獎牌機率。

(四) Threat(威脅)近二年國際賽成績表現有所提升但可更好，故可聘請日本、韓國教練前來指導提升軟網實力，也讓國內教練學習訓練的方法。

四、訓練計畫：

(一) 訓練目標：

1.總目標：2022 年中國杭州亞運會預估獲得 2 金 2 銀 2 銅。

2.階段目標

階段	期程	國際賽事	地點	階段目標	參賽實力評估
第 1 階段	自 109 年 9 月 1 日起至 110 年 8 月 31 日止	韓國盃 (因疫情取消)	韓國 安城	2 金 2 銀 2 銅 (團體及個人賽)	1.參與國際比賽， 吸取經驗，瞭解自 我的技術水平。

		日本和平盃 (因疫情取消)	日本 廣島	1 金 1 銅 (團體賽)	2.瞭解探討韓、日、中國三個強國的選手與實力。
		中國盃 (因疫情取消)	台州	2 金 2 銀 2 (團體及個人賽)	
		札幌盃國際菁英賽 (因疫情取消)	札幌	1 金 1 銅 (個人賽)	
第 2 階段	自 110 年 9 月 1 日起至 111 年 1 月 31 日止	韓國盃 (因疫情取消)	韓國 安城	2 金 2 銀 2 銅 (團體及個人賽)	1.參與國際比賽，吸取經驗，瞭解自我的技術水平。 2.瞭解探討韓、日、中國三個強國的選手與實力。
第 3 階段 第 1 期	自 111 年 2 月 1 日起至 111 年 8 月 31 日止	札幌盃國際菁英賽 (因疫情取消)	札幌	1 金 1 銀 (個人賽)	1.參與國際比賽，吸取經驗，瞭解自我的技術水平。 2.瞭解探討韓、日、中國三個強國的選手與實力。
		日本和平盃 (因疫情取消)	日本 廣島	1 金 1 銀 (團體賽)	
		中國盃 (因疫情取消)	台州	2 金 2 銀 2 銅 (團體及個人賽)	
<u>第 3 階段 第 2 期</u>	<u>自 111 年 9 月 1 日起至 112 年 1 月 31 日止</u>	<u>韓國盃</u>	<u>韓國 仁川-9 月</u>	<u>2 金 2 銀 2 銅 (團體及個人賽)</u>	<u>1.參與國際比賽，吸取經驗，瞭解自我的技術水平。 2.瞭解探討韓、日、中國三個強國的選手與實力。</u>
<u>第 3 階段 第 3 期</u>	<u>自 112 年 2 月 1 日起至本屆亞運結束日止</u>	<u>札幌盃國際菁英賽</u>	<u>札幌-2 月</u>	<u>1 金 1 銀 (個人賽)</u>	<u>1.參與國際比賽，吸取經驗，瞭解自我的技術水平。 2.瞭解探討韓、日、中國三個強國的選手與實力。</u>
		<u>沖繩世界排名公開賽</u>	<u>沖繩-2 月</u>	<u>2 金 1 銀 1 銅 (個人賽)</u>	
		<u>日本和平盃</u>	<u>日本 廣島-3 月</u>	<u>1 金 1 銀 (團體賽)</u>	
		<u>中國盃</u>	<u>台州-6 月</u>	<u>2 金 2 銀 2 銅 (團體及個人賽)</u>	
		<u>韓國盃</u>	<u>韓國 仁川-7 月</u>	<u>2 金 2 銀 2 銅 (團體及個人賽)</u>	
		<u>中國(亞運會前賽)</u>	<u>中國 杭州-8 月</u>	<u>2 金 2 銀 2 銅 (團體及個人賽)</u>	

※第一階段選手：由 2020 全國公開排名賽第 1 次、第 2 次累計分數雙打前 5 名單打前 2 名，男女各 12 名。(單雙打重複由單打項目遞補)。

(二)訓練地點及階段劃分及地點：

階段	期程	訓練地點
第1階段	自109年9月1日起至110年8月31日止。	左營國家訓練中心 (橋頭網球場)
第2階段	自110年9月1日起至111年1月31日止。	左營國家訓練中心 (橋頭網球場)
<u>第3階段第1期 (決選)</u>	<u>自111年2月1日起至111年8月31日止。</u>	<u>左營國家訓練中心 (橋頭網球場)</u>
<u>第3階段第2期</u>	<u>自111年9月1日起至112年1月31日止。</u>	<u>左營國家訓練中心 (橋頭網球場)</u>
<u>第3階段第3期</u>	<u>自112年2月1日起至本屆亞運結束日止。</u>	<u>左營國家訓練中心 (橋頭網球場)</u>

(三) 移地訓練

階段	時間	移地訓練	地點	績效指標
第1階段	2021年4月	韓國 (因疫情取消)	未定	1.適應韓國特性。 2.提升企圖心。
第2階段	2021年11月	日本 (因疫情取消)	未定	1.適應日本特性。 2.提升企圖心。
第3階段 第1期	2022年3月	韓國 (因疫情取消)	未定	1.適應韓國特性。 2.提升企圖心。
	2022年4月	日本 (因疫情取消)	未定	1.適應韓國特性。 2.提升企圖心。
<u>第3階段 第3期</u>	<u>2023年5月</u>	<u>韓國</u>	<u>未定</u>	<u>1.適應韓國特性。 2.提升企圖心。</u>
	<u>2023年6月</u>	<u>日本</u>	<u>未定</u>	<u>1.適應日本特性。 2.提升企圖心。</u>
	<u>2023年8月</u>	<u>中國(亞運會前賽)</u>	<u>杭州</u>	<u>1.適應環境。 2.提升企圖心。</u>

※韓國及日本移地訓練預定與職業隊模擬比賽做為測試賽。

(四) 決選

- 1.地點：高雄橋頭網球場。
- 2.時間：已於2022年4月選拔完成。
- 3.錄取人數：依據2022年中國杭州亞運規定。

(五) 訓練方式:採長期集中訓練方式訓練。

(六) 訓練內容：由培訓隊教練團擬定。

(七) 實施要點：訂定教練及選手進退場機制。

五、督導考核：

(一) 本會依審議通過之計畫及教練選手遴選辦法據以辦理選訓事宜，並督促教練(團)落實執行訓練計畫，以及依據等之績效以考核。

(二) 教練(團)應擬定訓練計畫及參加國際賽事之預估成績目標(以具體數據執行訂定檢測點)，據

以執行及考核選手培訓情形。

六、所需行政支援事項及建議處理方式：

- (一) 運科：待援項目檢測實施計劃。
- (二) 運動傷害防護：支援防護員或按摩師。
- (三) 醫療：復健、健檢、醫療意外保險。
- (四) 課業輔導：就讀學校、課程、教育學程。
- (五) 公假留職留薪。
- (六) 代課鐘點費或代理職缺費。
- (七) 其他：依實際狀況提出需求。

七、本計畫經本會選訓委員會議討論通過後，函送國家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。