

# 中華民國籃球協會參加2022年第19屆杭州亞洲運動會

## 女子籃球選手培訓參賽實施計畫

國家運動訓練中心110年12月22日心競字第1100008403號書函備查

國家運動訓練中心111年4月21日心競字第1110004371號書函修正備查

國家運動訓練中心112年7月3日心競字第1120006950號書函修正備查

一、依據：教育部體育署110年9月28日臺教體署競(二)字1100033812A號函。

二、目的：為提升國內女子籃球競技水準，積極培訓優秀選手，全面提昇其技術，體能、心理之水準，以爭取『2022第19屆杭州亞洲運動會』優秀成績。

三、SWOT分析：

(一)Strength(優勢)：速度為我們最大的優勢，近年在提升鋒線球員高度後，可說是大大的提升了國際賽對抗能力，只要維持住原本的速度優勢加上內線的高度，設計出一套戰術定能在比賽中獲得佳績。

(二)Weakness(劣勢)：上屆雅加達亞運中華隊在四強賽事中皆以些許差距落敗僅獲第四名，球員們在奪牌場次關鍵時刻的抗壓性與心理因素需強化；換血年輕球員的整體戰力仍需成長，還有許多提升的空間。

(三)Opportunity(機會)：徵召擁有征戰經驗旅外球員返台的強勁戰力，搭配國內聯賽菁英可以提升團隊戰力及整體高度，讓以往處於劣勢的身材轉變為另一種優勢。

(四)Threat(威脅)：日本及中國隊在今年東京奧運起展現出強大進步幅度，不論是進攻或是防守都表現超水準，近年各項國際賽中更是與世界列強打得難分難解，加上本屆新加入的澳洲、紐西蘭，都是亞運賽場上對中華隊非常大的威脅。

四、訓練計畫：

(一)訓練目標

1、總目標：2022亞運會奪牌。亞運女籃現況：我國上屆名次第四名。本屆起大洋洲澳、紐兩隊併入亞洲區後，我國女籃近一屆亞洲盃成績滑落至第六，本屆又有澳、紐參加，甫在去年東奧奪銀的日本隊實力堅強，近年已是亞洲女籃霸主，中國今年也換血成功由新生代全面接班，實力與澳洲在伯仲之間，韓國與紐西蘭兩隊近年則起伏較大，我國有機會一拼，但仍不可小覷其實力。

實力分析：我國應以晉級四強為首要目標，並且在關鍵四強戰中取得有利的對戰位置，預賽將全力求勝，不放棄任何贏球機會，闖進四強後才有機會挑戰繼2006年杜哈亞運奪銀後再度在亞運會摘下女籃獎牌。

2、階段目標：

第三階段：

第1期(111年2月1日至111年8月31日)：選手歸建所屬學校及WSBL聯賽球隊維持訓練。

依據培訓球員在2022年女子超級籃球聯賽(WSBL)表現，及大專體總主辦之110學年度大專籃球聯賽(UBA)表現作為檢測標準與階段目標。

遴選時間：國內賽事期間(110年11月12日至111年3月31日)

國際賽事成績：無國際賽事

第2期(111年9月1日至112年5月21日)：選手歸建所屬學校及WSBL聯賽球隊，參加2023年第18屆WSBL超級籃球聯賽、111學年度UBA大專籃球聯賽。

第3期(112年6月1日至亞運會結束)：

訓練地點：新北市國泰人壽淡水教育中心體育館

預定參加賽事：2023年亞洲盃女籃賽、2023年第42屆威廉瓊斯盃國際籃球邀請賽。

(二)訓練日期、階段劃分及地點：

1、訓練起訖日期：自2023年6月1日起至2023年10月8日亞運會結束止。

2、第三階段劃分及訓練地點：

期程	訓練地點	備註
自2023年6月1日至6月21日，預計21天。	新北市國泰人壽淡水教育中心體育館	賽前集訓
自2023年6月22日至7月3日，預計12天。	澳洲(參加2023年亞洲盃女籃賽)	參賽
自2023年7月4日至7月14日，預計11天。	新北市國泰人壽淡水教育中心體育館	賽前集訓
自2023年7月15日至7月25日，預計11天。	日本	移地訓練
自2023年7月26日至8月4日，預計10天。	新北市國泰人壽淡水教育中心體育館	賽前集訓
自2023年8月5日至8月9日，預計5天。	臺北市(參加第42屆威廉瓊斯盃)	參賽
自2023年8月10日至8月12日，預計3天。	新北市國泰人壽淡水教育中心體育館	賽前集訓
自2023年8月13日至9月1日，預計20天。	澳洲	移地訓練
自2023年9月2日至9月22日，預計21天。	新北市國泰人壽淡水教育中心體育館	賽前集訓
自2022年9月23日起至2023年10月8日止，計16天。	參加2022第19屆杭州亞洲運動會	亞運參賽

(三)訓練方式：採長期集訓方式。

(四)訓練內容：由培訓隊之教練團擬定。

#### (五)實施要點：

訓練成效預估：依據培訓球員在集訓期間內各項表現，以及在女子超級籃球聯賽(WSBL)、大專籃球聯賽(UBA)表現，遴選最優12名選手參加2022第19屆杭州亞洲運動會。

- (1) 集中訓練時，由本會女籃選訓委員會及教練團依各階段檢測標準檢測訓練績效，訓練成效不佳或因傷需長期治療之選手予以退場。
  - (2) 由女籃選訓委員會委員不定時赴各訓練場地(母隊)瞭解訓練進度及選手狀況並予以指導。
  - (3) 於國家隊參加各階段國際賽會後，由女籃選訓委員會召集教練團召開訓練成果檢討會，為下年度計畫修正及擇優汰劣作成具體建議。
  - (4) 於次一年度全國性正式比賽中，擇優遞補至選手18名繼續培訓。
- (六)為加強優秀運動員安全維護，請同意於培訓期間聘請專屬運動傷害防護員臨場以減低運動傷害之發生；更為提高專項體能，聘請專任體能訓練員，專司培訓隊體能訓練及檢測評估。

#### 五、督導考核：

- (一)由本會女籃選訓委員會，負責球隊訓練期間之督導與考核工作，督促培訓教練落實執行核定計畫，期能達到各培訓階段目標。
- (二)依據各階段訓練期間球員練習紀錄及參加國內、國際比賽，球員的表現，做為陣容調整參考。
- (三)集訓期間缺席達一週以上者，應退出培訓隊。
- (四)從國內各級比賽中，選出優秀及具有潛力球員加入培訓。

#### 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畫。
- (二)運動傷害防護：支援防護員或按摩師
- (三)醫療：請協助支付健檢及醫療意外保險費用。
- (四)課業輔導：具學生身份之隊職員，請函轉相關單位准予不受學期授課不得超過三分之一之規定，及支付補課鐘點費。
- (五)請協助辦理隊職員公假留職留薪事宜。
- (六)請協助支付具教職隊職員之代課鐘點費或代理職缺費。
- (七)肌力教練員：支援重量訓練與體能訓練教練。
- (八)其他：(依實際狀況提出需求)

#### 七、經費籌措：

- (一)各階段國內集訓、出國移地訓練及參加比賽經費，請教育部體育署依所編列之2022第19屆杭州亞洲運動會長期培訓專案預算給予補助。
- (二)不足之數由本會自籌。

八、本計畫經本會女籃選訓委員會討論通過，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。