

# 中華民國保齡球協會參加 2018 年第 18 屆亞洲運動會 選手培訓參賽實施計畫

國家運動訓練中心 106 年 6 月 6 日心競字第 1060001990 號函核定

- 一、依據：教育部體育署 105 年 12 月 30 日臺教體署競(二)字第 1050040422A 號書函辦理。
- 二、目的：遴選優秀教練與選手，積極強化訓練，落實培訓工作，提昇技戰術水準，並增加實戰經驗，力爭 2018 年亞洲運動會最佳成績，奪取獎牌為國爭光。

## 三、SWOT 分析

- (一) Strength (優勢)：我國保齡球選手以飛碟球選手居多，飛碟球球路之優點在於適應球道快速，也不易受油路變化的影響，只要球員表現穩定，其成績亦會呈現穩定；我國參加歷屆亞洲運動會，自 1994 年至 2014 年共獲得 9 金 5 銀 6 銅共 20 面獎牌，足證保齡球深具國際競爭實力，是我國爭取亞運獎牌數的一個重要運動種類。
- (二) Weakness (劣勢)：從保齡球競技運動的角度來看，現今所有的國際比賽其球道材質已由原本之木質球道 (wood lane) 改變為玻璃纖維合成球道 (synthesis lane)，兩種不同的球道材質有其差異性，其差異易於造成球體在球道尾端的反應 (reaction) 不同，進而影響其準確度。國內僅有少數幾家球館引進玻璃纖維合成球道，選手未能長期全面於符合國際賽會採用的球道材質訓練及比賽，造成國際參賽成績穩定性不佳的缺憾。
- (三) Opportunity (機會)：自國際保齡球總會 (WTBA) 修正規則，允許職業選手參加各項錦標賽，促使各國越來越注重油層的公平性，此一趨勢使原本對我國頗為不利的油層問題，因而逐漸趨於平等，這使得我國選手增加奪牌的機會，如第 22 屆亞洲十瓶保齡球錦標賽，我國獲得女子團體賽金牌、2014 年仁川亞運會我國亦獲得一金一銀的成績，在亞洲個保齡球強國環伺之下實屬不易。
- (四) Threat (威脅)：亞洲保齡球運動除韓國保持其強勢外，近年來新加坡、馬來西亞等國家，積極培養青少年選手，各國好手輩出，選手基本動作扎實，不論是球速或轉速均充分展現現代保齡球強力打法。東南亞各國之保齡球實力顯著提升，亞運會保齡球之爭將更趨激烈，由 2014 年仁川亞運會 12 面金牌分由九個國家所得可獲明證。

## 四、訓練計畫

### (一) 訓練目標

1. 總目標：超越 2014 年仁川亞洲運動會一金一銀成績。
2. 階段目標：
  - (1) 參加 2017 東亞太平洋國際十瓶保齡球錦標賽前三名。

- (2) 參加香港國際保齡球公開賽獲得單項前6、全項前16名成績。
- (3) 參加新加坡國際保齡球公開賽獲得單項前4、全項前12名成績。
- (4) 參加印尼國際保齡球公開賽前三名。

(二) 訓練日期、階段劃分及地點

1. 訓練起訖日期：自2017年3月至至總目標比賽結束日止。

2. 階段劃分及訓練地點：

階段	期程	訓練地點	備註
第一階段	2017年3~8月 共6個月	北、中、南保齡球館	以賽輔訓，每月舉辦2場菁英選手排名賽，從中遴選培訓選手。
第二階段	2017年9/1日至2018年1/31日，共5個月	國家運動選手訓練中心 南方保齡球館	集中訓練，以強化體能與專項技術，並磨練比賽經驗為重點。
第三階段	2018年2/1日至2018年8月比賽日止，共6月。	國家運動選手訓練中心 南方保齡球館 雅加達亞運會球館	集中與移地訓練；維持體能與專項技術，加強心智訓練及油層判斷能力，提升競技實力。

(三) 訓練方式：採階段以賽輔訓與長期集中培訓。

(四) 訓練內容：由教練團研擬，據以實施訓練，並提送中心備查。

(五) 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，以了解訓練成效並診斷球員缺點，以為擬訂及調整訓練計畫依據。
3. 考量國訓中心並無保齡球館，本計畫以高雄市南方保齡球館為主要訓練基地，並視需要移師於中部、北部設有玻璃纖維球道之球館實施移地訓練。
4. 定期邀請專家學者諮商輔導，以提升訓練績效。
5. 聘請國際知名教練來台協助指導培訓隊選手並教學球道油層相關理論與實務(另案提出申請)。
6. 因應氣候變化及適應場地，擬於2018年6月前往印尼雅加達亞運比賽球館實施移地訓練，並藉由對抗比賽遴選亞運代表隊選手。

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。

(四)本會秘書處及培訓相關業管行政及管理人員，納編成立行政作業小組，於各階段培訓期程，支援本計畫各項行政及選手管理事宜。

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) 協會自籌。

(二) 向有關機關申請

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。