

## 中華民國壘球協會

### 參加 2018 年第 18 屆雅加達亞洲運動會選手培訓實施計畫

國家運動訓練中心106年3月3日心競字第1060000857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 號函。

二、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，並取得 2020 東京奧運參賽資格。

三、實力現況 SWOT 分析：

S：中華女壘代表隊在 2014 年仁川亞運會獲得銀牌，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。

W：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。

O：現今之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 2018 雅加達亞運奪金目標希望甚高

T：2020 東京奧運棒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。

四、訓練計畫：

(一) 總目標：2018 年雅加達亞運奪金。

實力評估:2018 雅加達亞運會女子壘球各國實力仍以日本隊最強，其次為我國及中國隊再次為韓國及菲律賓隊。

(二) 階段目標：

1.2017 年 4 月日本豐田盃女子壘球邀請賽前四名

2.2017 年 6 月東亞盃女子壘球錦標賽前二名

3.2017 年 7 月美國盃前六名。

4.2017 年 7 月加拿大盃前六名。

5.2017 年 8 月日本盃前三名。

6.2017 年 11 月亞洲女壘錦標賽前二名。

7.2018 年 2 月澳洲、紐西蘭移地訓練 20 場

8.2018 年 4 月日本豐田盃女子壘球邀請賽前四名

9.2018 年 6 月東亞盃女子壘球錦標賽前二名。

10.2018 年 7 月美國盃前六名。

11.2018 年 7 月加拿大盃前三名。

12.2018 年 7 月日本世界錦標賽前三名，並獲得 2020 東京奧

運參賽資格。

(三) 訓練起迄日期：

自 2016 年 10 月 20 日起至 2018 年亞加達亞運結束日止。

(四) 階段劃分及訓練地點：

1. 第一階段：

(1) 第一期：自 2016 年 10 月 20 日起至 2017 年 1 月 31 日止共 4 個月，訓練地點：於各母隊分別練習。

(2) 第二期：自 2017 年 2 月 1 日起至 2017 年 8 月 31 日止共 7 個月，訓練地點：國家訓練中心。

(3) 第三期：自 2017 年 9 月 1 日起至 2018 年 1 月 31 日止共 5 個月，訓練地點：國家訓練中心。

2. 第二階段：自 2018 年 2 月 1 日起至 2018 年 6 月 30 日止共 5 個月。  
訓練地點：國家訓練中心。

3. 第三階段總集訓：自 2018 年 7 月 1 日起至亞加達亞運結束日止。  
訓練地點：國家訓練中心。  
(具有學生身分者至該學期課業輔導結束止)。

(五) 訓練方式：

1. 第一階段、第一期於各母隊分別練習。

2. 第一階段第二期開始，至第三階段總集訓止，於國家訓練中心長期培訓。

(六) 訓練內容：

1. 精神訓練及心理輔導：

(1) 精神方面：

放鬆、緩和、漸進自律法、創造力、敏感度、心智健康、專注、個別位置之預測。

(2) 情緒方面：

排除外在影響的不良因素、積極負責的訓練態度、自我控制。

(3) 意志方面：

瞭解體能、技術、戰術及目標、撰寫訓練日誌。

2. 體能訓練：

(1) 體能分類：

A、一般性：肌力、瞬發力、耐力、速度、柔軟性  
敏捷性、協調性。

B、專項性：揮棒速度、揮棒力量、跑壘速度、  
接球協調性、投球速度。

C、建立球員身高、體重、血型等資料及進步情形紀錄表。

(2) 體能訓練方法：

A、重量訓練 B、循環訓練 C、間歇訓練 D、沙灘訓練  
E、持續訓練。

(3) 體能訓練原則：

A、一般性體能、專項性體能的組合原則。  
B、體能及技術的組合原則。  
C、週期性原則。  
D、系統化原則。

3.技術訓練：

(1) 任務區分：投手、捕手、內野手、外野手。

(2) 技術特性區分：投手投球、打擊、傳接球、跑壘、滑壘、  
夾殺、各種觸擊短打、推打、及綜合訓練。

(3) 意象訓練：比賽影片欣賞及動作影像模擬。

(六) 實施要點：

第一階段：2016年10月20日至2018年1月31日。

- 1.訓練重點：身體形態機能檢查、技術檢查與測驗，加強個人基本動作訓練、技術修正及體能調整。
- 2.訓練內容：全身性體能、專項性體能、心肺耐力、基本動作之加強、個別訓練、參加訓練比賽、綜合性配合訓練。

3.重要記事：

- (1) 2016年10月20日至2017年1月31各母隊訓練。
- (2) 2017年2月1日國家訓練中心集中訓練。
- (3) 2017年4月參加日本豐田盃女壘邀請賽。
- (4) 2017年6月參加東亞盃女壘錦標賽。
- (5) 2017年7月參加美國盃女壘邀請賽。
- (6) 2017年7月參加加拿大盃女壘邀請賽。
- (7) 2017年11月日本移地訓練。
- (8) 2017年11月亞洲女壘錦標賽

第二階段：2018年2月1日至2018年6月30日。

1.訓練重點：

- (1) 全身性體能提升、強化專項體能、重量訓練。
- (2) 團隊之綜合訓練、分工合作之默契練習。
- (3) 選手之潛力發展。
- (4) 國際比賽經驗。

2.訓練內容：

- (1) 加強投捕手之戰力及打擊特別訓練。

(2) 守備配合戰術演練及作戰默契之培養。

(3) 參加國際賽配合訓練。

3.重要記事：

(1) 2018年2月澳洲、紐西蘭移地訓練20場。

(2) 2018年4月參加日本豐田盃女壘邀請賽。

(3) 2018年6月參加東亞盃女壘錦標賽。

第三階段：2018年7月1日至雅加達亞運止。

1.訓練重點：

(1) 修正缺失、作整理工作。

(2) 收集敵情、分析情報。

2.訓練內容：

(1) 強化專項體能、達到最佳體能狀態。

(2) 技術成熟階段，達到攻守戰術熟練應用階段。

(3) 強化自信心、意志力，注重放鬆訓練及壓力管理

3.重要記事：

(1) 2018年7月1日17人進入最後總集訓

(2) 2018年7月參加美國盃女壘邀請賽。

(3) 2018年7月參加加拿大盃女壘邀請賽。

(4) 2018年7月參加世界女子壘球錦標賽。

(5) 2018年8月18日參加18屆雅加達亞洲運動會。

五、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訓中心核備。

(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。

六、所需行政支援事項及建議處理方式：

(一) 培訓期間擬聘請外籍投手、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，請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。

七、經費籌措：

由教育部體育署及國訓中心補助，不足部分由本會自行籌措。

八、本計畫經本會 2018 年雅加達亞運協會選訓小組通過,送教育部體育署運動人才培訓輔導小組審議通過後公佈實施,修正時亦同。

\* 附註 \*

附件一：培訓隊教練、選手遴選辦法。

附件二：培訓隊選手汰換實施辦法。