

# 中華民國橄欖球協會參加 2018 年第 18 屆雅加達亞洲運動會

## 男子橄欖球選手培訓參賽實施計畫

國家運動訓練中心 106 年 7 月 13 日心競字第 1060002938 號函核定

- 一、依據：教育部體育署 105.12.30 臺教體署競（二）字第 1050040422A 號函辦理。
- 二、目的：培訓優秀男子橄欖球選手參加 2018 年雅加達亞運會，實施系統長期培訓，增加國家儲訓教練、選手參賽經驗，提升男子橄欖球整體競技能力，期於 2018 年雅加達亞運會中為國爭光。

### 三、SWOT 分析：

#### （一）Strength（優勢）：

年輕選手有潛力發展性高，2016 中華男子橄欖球隊參加亞洲 7 人制巡迴賽最優秀成績為第 6 名。但去年為中華隊銜接時期，平均年齡 22 歲左右，藉由完整的培訓計畫加以培養相信會有不錯成績。加上 2016 年的 U18 亞洲青年七人制錦標賽中華隊得到第二名成績，相信這批選手將來會是 2018 亞運的主要球員。

#### （二）Weakness（劣勢）：

除國訓中心可以提供男子橄欖球隊長期集中訓練外，目前國內尚無地方可提供統一集訓之環境。教練的訓練方法及戰術打法不同，也讓選手及教練必須花額外的時間進行整合。

#### （三）Opportunity（機會）：

因為亞運為國籍制度，有外籍球員的國家如日本、香港、韓國、馬來西亞實力皆會受到影響，這樣中華男子隊積極培訓，將有實力及機會可獲取優秀成績。2016 年參加亞運的國家共有 12 個。以 2016 年中華隊參加亞洲七人制巡迴賽（其中日本、香港、韓國皆有外籍球員下場比賽。）跟亞洲前五名對戰最佳成績來分析。中華男子隊仍然有機會奪牌。透過有計畫及長時間培訓將會是未來中華男子隊的勝負關鍵。

日本隊：無外籍球員下中華隊有機會勝。

香港隊：外籍球員拿掉的話實力則會大打折扣、勝負未知。

韓國隊：外籍球員拿掉的話目前中華隊狀況應該至少還有 2 到 3 顆球差距。

斯里蘭卡、中國隊：與中華隊伯仲之間、一球上下。

#### （四）Threat（威脅）：

適逢 2020 東京奧運，地主日本已獲得參賽資格，亞洲各國勢必也想爭取另一

張門票、所以也跟台灣一樣將 2018 亞運視為亞洲區奧運資格賽的前哨站努力增取佳績。

#### 四、訓練計畫

##### (一) 訓練目標

###### 1、總目標：

2018 年亞運男子橄欖球項目奪牌。

###### 2、階段目標：

(1) 第一階段：自 2017 年 6 月 11 日起至 2017 年 8 月 31 日止。

9/1~9/4 2017 年亞洲男子七人制巡迴賽-香港站爭取前 6 名。

(2) 第二階段：自 2017 年 9 月 1 日起至 2018 年 1 月 31 日止。

10 月 2017 年亞洲男子七人制巡迴賽爭取總排名前 6 名。

(3) 第三階段：自 2018 年 2 月 1 日起至亞運會結束。

2018 年亞運七人制奪牌。

##### (二) 訓練日期、階段劃分及地點

1、訓練起訖日期：2017 年 6 月 11 日起至 2018 年亞運結束。

2、階段劃分及訓練地點：

階段	期程	選拔、訓練地點	備註
第一階段	2017 年 06 月 11 日起至 2017 年 8 月 31 日止。 第一期：6 月 11 日至 7 月 30 日。 第二期：8 月 1 日至 8 月 31 日。	北：臺北市立大學天母校區 南：長榮大學/台南市立橄欖球場 安排國外移地訓練	
第二階段	自 2017 年 9 月 1 日起至 2018 年 1 月 31 日止。	國家訓練中心	
第三階段	自 2018 年 2 月 1 日起至 2018 年亞運結束。	國家訓練中心/斐濟或紐西蘭或澳洲移地訓練	

##### (三) 訓練方式：

1、第一階段：

第一期：2017 年 6 月 11 日至 7 月 30 日採分區練習。

第二期：2017 年 8 月 1 日至 8 月 31 日採集中訓練並安排赴國外移地訓練、比賽吸取新知收集訓練資訊，以賽代訓，增長膽識、累積

經驗。

2、第二階段集中於國家訓練中心訓練。

3、第三階段集中於國家訓練中心訓練。集訓期間安排國外移地訓練，藉由移地訓練的機會蒐集亞洲各國球隊情報，增進選手實戰經驗與戰術運用，移地訓練中增加比賽次數，以賽代訓，增進選手國際賽會經驗。

(四) 訓練內容：視培訓隊進駐中心後，由教練團訂定。

(五) 實施要點：

1、訓練成效評估：

- (1) 2017年亞洲男子七人制巡迴賽-香港站爭取前6名。
- (2) 2017年亞洲男子七人制巡迴賽-韓國站爭取前6名。
- (3) 2017年亞洲男子七人制巡迴賽-斯里蘭卡站爭取前6名。
- (4) 2018年雅加達亞洲運動會前3名為目標。

2、訂定成績檢測標準及選手汰換辦法：

- (1) 選手每1個月體能檢測1次(因傷或事故請假未能參加檢測，必須於1個月內完成補測)。連續3次未能參加檢測或連續3次未能達到標準(含補測)，予以退訓，另行遞補。成績檢測標準由教練團訂定。
- (2) 選手因傷、淘汰或其他因素，無法繼續培訓，依檢測成績排序，教練得依位置、實際需求由執行教練提交更換名單，依照行政程序完成更換遞補。

五、督導考核：

由本會選訓委員會，配合上級單位視實際需要，採定時與不定時考核訓練成效。培訓期間，教練團需對選手健康紀錄及體能、技術、品德等相關資料建檔和定期辦理檢測，並以數據量化與系統分析描述培訓績效。

六、所需行政支援事項及建議處理方式：

- (一) 運科：支援體能檢測。
- (二) 營養師：針對各階段培訓提供專業資訊，並教導營養品正確補充知識。
- (三) 運動傷害防護：支援專業防護員。
- (四) 醫療：支援按摩師、提供復健、健檢、醫療、相關保險。
- (五) 課業輔導：由國訓中心辦理培訓選手、教練調訓後之課業輔導。
- (六) 請國訓中心協助辦理選手、教練公假、留職留薪或留職停薪等事宜。
- (七) 代課鐘點費或代理職缺費：請國訓中心協助辦理補助現任教職之培訓教練代

課鐘點費或代理教師費用等事宜。

(八)、外籍教練：請國訓中心協助外聘教練經費補助。(第三階段 2018 年 2 月 1 日起至 2018 年亞運結束日止，共 7 個月。)

(九) 其他：有專業及專人負責拍攝球隊比賽或練習狀況、提供教練日後參考。

七、經費籌措：

請教育部體育署及國家訓練中心編列預算。

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。