

# 中華民國橄欖球協會參加 2022 年第 19 屆杭州亞洲運動會 男子橄欖球選手培訓參賽實施計畫

國家運動訓練中心 110 年 9 月 17 日心競字第 1100005930 號書函備查

- 一、依據：教育部體育署 109.8.5 臺教體署競(二)字第 1090026225 號函辦理。
- 二、目的：培訓優秀男子橄欖球選手參加 2022 年杭州亞運會，實施系統長期培訓，增加國家隊教練、選手參賽經驗，提升男子橄欖球整體競技能力，期於 2022 年杭州亞運會中為國爭光。

## 三、SWOT 分析：

### (一) Strength (優勢)：

1. 中華隊目前主體以大學生為主，在亞洲整體的賽事中，台灣的年輕選手具有發展潛力，且具有相對優勢。2018 年、2019 年中華青年代表隊參加 U20 亞洲青年七人制錦標賽分別獲得第 3 名及第 2 名成績；2018 年及 2019 年中華男子橄欖球隊參加亞洲 7 人制系列賽（亞洲 8 強排名賽），在 2 個賽事的分站賽中，表現最好的成績是第 6 名，這些選手年齡平均 22 歲左右，在亞洲前 8 強的大部份國家已經使用外籍教練、佣兵及職業選手的情況下，中華隊表現相當不錯。
2. 在近幾年的賽事中，青年選手也不斷的累積經驗，若再能藉由完整的培訓計畫及國際一流教練的指導，並與外籍橄欖球強國之選手共同練習、加以培養，一定能有不錯成績。

### (二) Weakness (劣勢)：

1. 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長期並且能統一集訓之環境。
2. 以目前台灣的情況，各隊教練的訓練方法及戰術打法不同，也讓選手及教練團必須花較多的時間進行整合。
3. 受國內賽制及球隊數的限制，選手能夠強化以賽代訓的磨練環境較少，國內賽事的水平與國際賽事有落差，造成競爭力不足。

### (三) Opportunity (機會)：

1. 因為亞運為國籍制度，有外籍球員的國家實力皆會受到影響。去除外籍選手後，除日本及香港成績較為突出，中華隊與其他各國實力在伯仲之間，勝負難料，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。
2. 透過長期培訓，以有效整合訓練成效；增強默契；配合運動營養品彌補體型的弱勢。
3. 仿效 2002 年亞運成功模式，聘請一流的外籍教練、及橄欖球強國(斐濟、紐西蘭、澳洲)的陪練員。學習到國外新觀念及新打法外，並透過與外籍球員的練習賽，強化球員的對抗性。
4. 透過國外移地訓練與橄欖球強國做經驗技術交流，針對球隊弱點予以糾正，彌補國內練習時，選手競技水平的落差。
5. 與國立台灣師範大學合作，透過專業運科團隊，加上體能教練之協助，讓選手在肌力上有效提升增強對抗性。

(四) Threat (威脅):

近年來亞洲各國橄欖球發趨勢已走向聘請世界級教練協助訓練，運用外籍教練之訓練法，提升選手技術水準，使選手競技實力提升。其中，日本的的發展，實力已超出亞洲其它國家；中國、菲律賓也藉由紐西蘭教練及外籍球員的陪練，實力較過去有所提升；斯里蘭卡及 UAE 的體型，也是球員在心理上必需要克服的課題。

四、訓練計畫：

(一) 訓練目標：

1、總目標：2022 年亞運男子 7 人制橄欖球項目奪牌。

2、階段目標：於培訓期間透過國內集中訓練、移地訓練、參與國際賽事，磨練培養選手累積國際賽事經驗。

(1) 第 2 階段(自 110 年 10 月 1 日起至 111 年 1 月 31 日止)

A. 訓練地點：國家運動訓練中心。

B. 預定參加賽事：

2021 年 11 月東亞、東南亞國際 7 人制橄欖球錦標賽。

C. 參賽實力評估：

(A) 2021 年 11 月東亞、東南亞國際 7 人制橄欖球錦標賽：

(Asia Rugby Men`s 7s Trophy East & South East Asia 7s )

此賽事為 2021 年亞洲總會新增之比賽，因亞洲總會管轄之會員國東起關島、西至約旦，涵蓋會員國計有 34 個，幅員遼闊。亞洲總會為使每個會員國能充分參與比賽，將亞洲賽事分為西亞、(中亞、南亞)、(東亞、東南亞)等 3 個區域舉行。2021 年東亞、東南亞國際 7 人制橄欖球錦標賽將在泰國舉行，各國派國家代表隊參賽，計有中華台北、日本、韓國、香港、中國、蒙古、馬來西亞、印尼、澳門、新加坡、關島、泰國、菲律賓、寮國、汶萊等國家可派隊參加，為三個區域中球隊最多、實力最強的區域。

D. 預估成績：

(A) 2021 年 11 月東亞、東南亞國際 7 人制橄欖球錦標賽：  
前 2 名。

(2) 第 3 階段(自 110 年 2 月 1 日起至本屆亞運會結束日止)

A. 訓練地點：國家運動訓練中心、國外移地訓練(澳洲、紐西蘭、南非)。

B. 預定參加賽事：茲因亞洲橄欖球總會舉辦之成人組正式比賽賽季：15 人制在每年上半年舉行、7 人制在每年下半年舉行(9 月、10 月)，在 7 月以前，除中亞國際 7 人制橄欖球錦標賽以外，僅部份亞洲國家針對 7 人制項目辦理國際邀請賽。

(A)2022 年 3 月馬來西亞國際 7 人制橄欖球邀請賽(borneo 7' S)。

- (B)2022 年 5 月中亞國際 7 人制橄欖球錦標賽。
- (C)2022 年 7 月韓國首爾國際 7 人制橄欖球邀請賽。
- (D)2022 年杭州亞洲運動會。

C. 參賽實力評估：

- (A) 2022 年 3 月馬來西亞國際 7 人制橄欖球邀請賽：  
是舉辦多年的亞洲地區超級盃比賽，計有香港、斐濟、馬來西亞、泰國、澳洲、威爾斯紐西蘭等 12 個國家地區參加，其觀念及速度皆為亞洲一流水準，也是最好的訓練比賽。
- (B) 2022 年 5 月中亞國際 7 人制橄欖球錦標賽：  
中亞國際 7 人制橄欖球錦標賽是以中亞國家為主的國際 7 人制橄欖球賽，往年包含哈薩克、伊朗、卡達、烏茲別克、印尼…等國家皆派隊參賽，中華台北於 2018 年曾派隊赴烏茲別克參賽，獲得第 1 名成績。
- (C) 2022 年 7 月韓國首爾國際七人制橄欖球邀請賽：  
韓國首爾國際七人制為近幾年新加入之國際性賽事，2019 年計有 6 國(韓國、日本、香港、中華台北、中國、馬來西亞..等)8 隊參加，皆為亞洲前 8 強球隊，是亞運前最好的熱身賽，可藉此收集各隊情資。我國目前七人制實力在亞洲排名為 5~8 名之間、因日本、馬來西亞、香港的球員有國籍限制問題、所以讓國內球員透過長期培訓、皆有擊敗前四名球隊的機會。

D. 預估成績：

- (A)2022 年 3 月馬來西亞國際七人制：前 4 名。
- (B)2022 年 5 月中亞國際七人制：第 1 名(上一屆第 1 名)。
- (C)2022 年 7 月韓國首爾國際七人制：前 3 名。
- (D)2022 年杭州亞運奪牌。

(二) 訓練方式：

- 1、第一階段：遴選代表隊並由教練團提出課表，球員分站或自主訓練。
- 2、第二階段：申請集中於國家運動訓練中心訓練(食宿協會自行安排)/參加國際賽/聘請外籍教練 1 名及外籍陪練員 5-7 名。擬聘請紐西蘭或澳洲之教練 1 名；外籍陪練員(斐濟、紐西蘭、澳洲)5-7 名協助訓練，讓我國選手習慣面對不同體型之外國選手，增加對抗性，在練習賽中，有模仿的對象並吸收 7 人制的新觀念，使球技迅速成長。

3、第三階段：

- A. 集中於國家運動訓練中心訓練/赴國外移地訓練/參加國際賽/聘請外籍教練 1 名及外籍陪練員(斐濟、紐西蘭、澳洲)5-7 名。
- B. 集訓期間安排國外移地訓練 2 次，藉由移地訓練的機會

增進選手實戰經驗與戰術運用，以賽代訓彌補國內練習時，選手競技水平的落差。

### (三) 實施要點：

#### 1、訓練成效評估：

- (1) 2021 年東亞、東南亞國際 7 人制橄欖球錦標賽前名 2 名。
- (2) 2022 年馬來西亞國際 7 人制邀賽爭取前 4 名。
- (3) 2022 年中亞國際 7 人制橄欖球錦標賽第 1 名。
- (4) 2022 年韓國首爾國際 7 人制橄欖球邀請賽前 3 名。
- (5) 2022 年杭州亞洲運動會奪牌為目標。

#### 2、訂定成績檢測標準及選手汰換辦法：

- (1) 選手每 2 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 2 次未能參加檢測或連續 2 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，教練團參考球員位置依檢測成績排序，提交更換名單，依照行政程序完成更換遞補。

### 五、督導考核：

由本會亞運選訓小組，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：請國訓中心協助穿戴式裝置經費補助。
- (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：請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) 膳宿：國訓中心營內住宿若有空間時，希望能安排球隊進住。
- (九) 外籍教練(紐西蘭或澳洲籍)1 名：請國訓中心協助聘外籍教練經費補助。(第二階段 2021 年 10 月 1 日起至 2022 年亞運結束日止。)
- (十) 外籍陪練員(斐濟、紐西蘭、澳洲籍)5-7 名：請國訓中心協助聘外籍陪練員經費補助。(第二階段 2021 年 10 月 1 日起至 2022 年亞運結束日止，共 13 個月。)
- (十一) 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、本計畫經本會 2022 年亞運選訓小組通過，函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。