中華民國藤球協會

110年度培育優秀或具潛力選手計畫

109年11月20日選訓委員會議通過  
000年0月0日教育部體育署臺教體署競(二)字第00000000000號函備查

1. 依據：教育部體育署運動發展基金辦理培育優秀或具濳力運動選手作業要點（以下簡稱本要點）。
2. 選手名單及其所具備之培育資格如下：  
    培育選手以具參加2021年亞洲青年藤球錦標賽選手資格（符合年齡：2003/1/1《含》以後出生者），並經本會選訓委員會召開選訓會議通過遴選者。
3. 遴選依據及經過：
   1. 經本會選訓委員會依據「109學年度全國青少年藤球錦標賽」、「110年第一次全國藤球排名賽」之成績召開選訓會議，擇優遴選具潛力優秀選手，且選出參加「2021年亞洲青年藤球錦標賽」國手名單。
   2. 本國教練人選根據帶隊入選潛力優秀選手代表隊員額比例挑選之，代表隊每次出國移訓、參賽，由入選6位本國教練（含總教練）中擇優2人領軍隨隊。
      1. 總教練1名：
         1. 職責：負責選手賽前訓練、管理、賽場戰術指導及教練團分工等。
         2. 資格：具備國家(A)級教練資格。
         3. 任用：由本會選訓委員會推薦遴選指派總教練人選。
         4. 資歷：指導並帶領球隊三年以上並獲得協會辦理之正式錦標賽前三名(參賽隊數6隊含6隊以上)。
      2. 外籍執行教練1名：
         1. 職責：負責協助總教練分工選手賽前訓練、管理及賽場戰術指導等。
         2. 資格：具備該國俱樂部球隊三年以上資歷，且為正式錦標賽前六名教練團成員。
         3. 任用：由本會選訓委員會推薦遴選，並經本會選訓委員會同意擔任之。
      3. 本國執行暨助理教練：
         1. 職責：負責協助總教練分工選手賽前訓練、管理等。
         2. 資格：具備國家(B)級教練資格。
         3. 任用：由本會選訓委員會推薦遴選指派教練遴選辦法產生男、女隊教練等，並經本會選訓委員會同意擔任之。
4. 訓練計畫
   1. 總目標：因2021年第一屆亞洲青年藤球錦標賽再次受到「新冠肺炎」疫情影響，致使該項比  
       賽往後延期一年在臺灣舉辦，今年潛力優秀培訓代表隊總目標乃延續新一代選手技  
       巧戰術、臨場發揮及體能加強的培養與訓練，以應來年亞青賽之所需。
   2. 分年計畫內容（含訓練時間、地點、訓練方式及內容）：
      1. 訓練起訖日期：自開始培（集）訓2021年1月起至8月止。
      2. 培訓地點：
         1. 平時由選手所屬學校或所屬球團（隊）分站訓練。
      3. 本會利用安排國內集中訓練（新北市新莊運動中心、臺北市士林國中體育館、臺北海洋科技大學士林、淡水校區及高雄亞柏會舘等訓練場地），並輔以國外（泰國、緬甸）移地訓練及參加國際分齡賽以賽代訓。附註：由於新冠肺炎（Covid-19）國際疫情持續嚴重，國外移地訓練計畫皆改為國內集中訓練，輔以聘請外籍教練來臺執教，加強潛優選手對戰技巧、臨場應變等能力。
      4. 培訓方式：
         1. 7月5日起至7月16日止於高雄亞柏會舘進行連續2週10天（每週5天，扣除假日）的國內第一階段集訓。
         2. 7月19日起至7月30日止於高雄亞柏會舘進行連續2週10天（每週5天，扣除假日）的國內第二階段集訓。
         3. 8月10日起至8月27日止於臺北市士林國中騰雲舘進行連續18天的國內第三階段集訓。
         4. 安排成人隊國手或移工朋友於第三階段參與訓練，藉以提升潛優代表隊的對抗能力，並從中了解選手實力及作為修正訓練之藥方。
      5. 訓練內容：各階段依選手現況調整方式，相關訓練方式如下：
         1. 一般技術訓練：
            1. 訓練時間：由教練團所擬定之訓練計畫實施。
            2. 訓練地點：由本會安排訓練地點。
            3. 訓練師資：由本會選訓委員會挑選合格且適任之本土及外籍教練。
            4. 體能訓練課目：

重量訓練：增強選手肌耐力及爆發力。

肌耐力訓練：實施中距離跑步、階梯跑訓練等。

敏捷訓練：實施原地快跑、折返跑、跳繩等訓練。

* + - 1. 專項技術訓練：
         1. 訓練時間：依教練團所擬定之訓練計畫實施。
         2. 訓練地點：由本會安排訓練地點。
         3. 訓練師資：由本會選訓委員會挑選合格且適任之本土及外籍教練。
         4. 訓練內容：除基本技術與熟悉戰術運用外，選手各自缺點需進行補強。

基本動作訓練：要求選手熟練各項基本動作。

特別技術訓練：加強個人專長技術，缺點技術補強之訓練。

實戰經驗訓練：針對個人基礎與戰術上之配套訓練。

針對性訓練：針對主要對手戰術、習慣配合個人基礎實施訓練。

小組訓練：配對訓練、步伐移位、戰術配套、發球搶攻、接發球、默契、模擬比賽等訓練。

心理素質訓練：實施抗壓、穩定心理訓練。

* + - 1. 規則研究：讓選手瞭解最新的藤球規則，俾使在比賽中能運用自如。
      2. 心智訓練：訓練選手集中精神、意志堅定，於激戰中能控制情緒，隨機應變及預測的能力。
      3. 影片觀摩：由教練團成員蒐集各國選手影片，研究各國選手打法，戰術研討，瞭解各國選手的習性，藉以提高應付能力，期於比賽時獲得勝利。
  1. 合理之進退場檢測點：
     1. 進場依據：依「109學年度全國青少年藤球錦標賽」、「110年第一次全國藤球排名賽」之成績為遴選依據，選出參加2021年亞洲青年藤球錦標賽暨潛力優秀選手培訓代表隊成員。
     2. 退場依據：包括選手因傷或自願放棄訓練、參賽而退出隊伍，或經選訓委員考核未達培訓標準或生活紀律影響團隊並經紀律委員會除名處分等等，皆喪失其潛優培訓資格。

1. 追蹤考核機制：
   1. 本計畫經教育部體育署通過審核後將據以培訓。
   2. 入選本計畫選手之培訓單位需盡速擬定訓練計畫，本會將依據訓練計畫派員前往督訓。
   3. 於選手培訓期間，由本會選訓委員會人員會同教育部體育署訓輔小組全項委員及專項委員不定期前往督導，俾以考察訓練成效，提供本會未來執行本計畫修正之參考。
   4. 培訓期間凡違反相關規定者提送本會選訓委員會或紀律委員會予以議處。
2. 經費概算：詳見附件-經費概算表。
3. 本計畫經本會選訓委員會通過，報教育部體育署專案小組審議通過後公告實施。其有嗣後修正或廢止者，亦同。