**中華民國壘球協會110年度辦理培育優秀或具潛力運動選手計畫**

一、依據：教育部運動發展基金辦理培育優秀或具潛力運動選手作業要點辦理。

二、教練、選手名單：如附件。

三、遴選依據：

1. 選手：由本會指派3名選訓委員擔任遴選委員，由2020年協會盃,國女組中符合2005年後出生之球員遴選20人組成U16培育選手，取得2021 U18女壘世界盃資格之選手20名(原2020祕魯U18世界盃因疫情延至2021年8月)，U18世界盃結束後進行選手汰換，9月起由高女組中符合2002年後出生之球員遴選20人組成U19培育選手,合計40人為「110年培育優秀或具潛力運動選手計畫」培育選手，報請本會選訓委員會議討論審查通過遴選。
2. 教練：
3. 2021U18世界盃(至8月底)
4. 總教練：由109年培育計畫U18總教練,為2021U18世界盃總教練。

教練：由109年培育計畫U18教練3人,為2021U18世界盃教練團。

1. 防護員：選手集訓及國外比賽期間聘任防護員1名。
2. 出國期間選派翻譯1人，隨隊擔任球隊翻譯。
3. U19(9月起)
4. 總教練: 由2020協會盃,高女組冠軍隊總教練擔任。

教練：由總教練從2020協會盃,高女組報名各隊教練中遴選2人為教練，另由本會依教練團功能選派教練1名。

1. 防護員：選手集訓及國外比賽期間聘任防護員1名。
2. 出國期間選派翻譯1人，隨隊擔任球隊翻譯。
3. U16

( 1 ) 總教練：由2020協會盃國女組冠軍隊總教練擔任。

教練：由總教練從2020協會杯盃,國女組報名各隊教練中遴選2人為教練，另由本會依教練團功能選派教練1名。

( 2 ) 防護員：選手集訓及國外比賽期間聘任防護員1名。

( 3 ) 出國期間選派翻譯1人，隨隊擔任球隊翻譯。

遴選方式：

1. 發佈教練團遴選作業辦法。
2. 召開教練團選訓委員會議，執行遴選作業。
3. 陳請理事長核定。
4. 發佈教練團核定名單。

四、訓練計畫：

（一）目標：2021 U18世界盃(原2020 U18世界盃延至2021)奪牌及U16、U19培育優秀選手為2022杭州亞運會奪金目標做準備。我國女壘項目分別於2016亞洲青女獲金牌，2018亞洲青女、2014、2018年亞運會獲得銀牌、2008年北京奧運會第五名，2016年開辦女子壘球企業聯賽並引進外籍球員參賽，經過四年賽事磨練，已大幅提升我國選手技術水準，而年輕一代優秀選手極具潛力，期待有效培訓為2028重返奧運作準備。

1. 訓練起訖日期：110年1月1日起至117年洛杉磯奧運止。

\*110年：(分站及集中訓練)自110年4月1日起至110年12月31日止。

1、分站訓練：平日於母隊訓練，於每4、5、6、9、10、11月最後一週3天，U16、U18(至8月底)、U19(9月起)集中於南投縣壘球訓練中心或國家運動訓練中心訓練。(共計36天)

2、集中訓練：集中於南投縣壘球訓練中心或國家運動訓練中心訓練

1. 7月辦理「2021年加拿大盃U16、U18女子壘球邀請賽」賽前集訓5天
2. 8月辦理「2021U18女子壘球世界盃」賽前集訓14天。
3. 12月辦理「2021澳洲U16、U19青年女子壘球邀請賽」賽前集訓5天

3、 國外參賽：

1. 7月參加「2021年加拿大盃U16、U18女子壘球邀請賽」。
2. 8月參加「2021年U18 女子壘球世界盃」。
3. 12月參加「2021年澳洲U16、U19青年女子壘球邀請賽」。

4、8月份聘請國外打擊及守備教練來台指導5天

（三）訓練內容：

1. 競賽性心理訓練：
2. 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、持久、集中注意力、個別位置之預測。
3. 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。
4. 意志方面：瞭解體能、技術、戰術及目標、訓練日誌撰寫。
5. 體能訓練：
6. 體能分類：
7. 一般性：敏捷性、協調性。
8. 專項性：肌力、瞬發力、耐力、速度、柔軟性。
9. 建立球員身高、體重、血型等資料之齊全及進步情形紀錄表。
10. 體能訓練方法：重量訓練、循環訓練、間歇訓練、沙灘訓練、持續訓練。
11. 體能訓練原則：
12. 一般性體能、專項性體能的組合原則。
13. 體能及技術的組合原則。
14. 不斷週期性原則。
15. 系統化原則。
16. 技術訓練：
17. 任務區分：投手、捕手、內野手、外野手。
18. 技術特性區分：打擊、傳接球、跑壘、滑壘、夾殺、短打及綜合訓練。
19. 意像訓練：是否提昇能力或加強。
20. 戰術訓練：
21. 守備戰術。
22. 攻擊戰術。
23. 比賽訓練及模擬比賽訓練。
24. 各階段訓練方法、進度表如前述。

（四）進退場檢測點：

1. 培育期間出勤、精神、體能、專項等之考核。
2. 每年9月份協會盃及企業女子壘球聯賽攻守記錄。
3. 每年國外參賽攻守記錄。
4. 成績檢測標準：進退場參考數據將依上述比賽攻守紀錄之統計以位置分配。
5. 培訓期間出勤、精神、體能、專項等之考核及國內賽事佔40%。
6. 國際賽事攻守紀錄佔60%。
7. 投手防禦率：投手需達到12局投球局數，始能計算投手防禦率，不足投球局數者，取最優遞補。
8. 打擊率：打者以每場2打席數為基準，視各項賽事總場數為統計打擊率，不足打席數者，取最優遞補。
9. 打分：每項賽事取最多打分者。
10. 守備率：基本出賽數，需達到各項賽事總場數三分之二場數，始能計算守備率。

(如低於或高於檢測點所有比賽之所有選手平均值，將提報本會選訓委員會討論是否汰換)

五、追蹤考核機制：由本會組成技術顧問團協助規劃、培訓、收集戰情資料及督導，請國訓中心運科小組協助培訓，並請教育部體育署不定期檢視及輔導。

1. 本計畫報本會專案小組審議通過後，經教育部體育署 核定備查公告實施。其有嗣後修正或廢止者，亦同。