

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：

(一) 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 秘魯 U18 世界盃因疫情延至 2021 年 12 月)，7 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會議討論審查通過遴選。

(二) 教練：

1. 2021U18 世界盃(至 12 月)

(1) 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。

(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。

2. U19(7 月起)

(1) 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。

(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。

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。

(二) 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、7、8、9、10、11 月最後一週 3 天，U16、U18(至 6 月底)、U19(7 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) 8 月辦理 U16 及 U19 集中訓練暨菁英對抗賽各 7 天

(2) 11 月辦理「2021U18 女子壘球世界盃」賽前集訓 14 天。

(3) 11 月辦理「2021 澳洲 U16 青年女子壘球邀請賽」賽前集訓 5 天

3、國外參賽：

(1) 12 月參加「2021 年 U18 女子壘球世界盃」。

(2) 11 月參加「2021 年澳洲 U16 青年女子壘球邀請賽」。

4、7 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：

(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、持久、集中注意力、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、訓練日誌撰寫。

2. 體能訓練：

(1) 體能分類：

i. 一般性：敏捷性、協調性。

ii. 專項性：肌力、瞬發力、耐力、速度、柔軟性。

iii. 建立球員身高、體重、血型等資料之齊全及進步情形紀錄表。

(2) 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。

(3) 體能訓練原則：

i. 一般性體能、專項性體能的組合原則。

ii. 體能及技術的組合原則。

iii. 不斷週期性原則。

iv. 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：打擊、傳接球、跑壘、滑壘、夾殺、短打及綜合訓練。

(3) 意象訓練：是否提昇能力或加強。

4. 戰術訓練：

(1) 守備戰術。

(2) 攻擊戰術。

(3) 比賽訓練及模擬比賽訓練。

(4) 各階段訓練方法、進度表如前述。

(四) 進退場檢測點：

1.

(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。

2. 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。

(1) 培訓期間出勤、精神、體能、專項等之考核及國內賽事佔40%。

(2) 國際賽事攻守紀錄佔60%。

i. 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。

ii. 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。

iii. 得分：每項賽事取最多得分者。

iv. 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。
- 六、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。