

中華民國壘球協會 111 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 2021 企業女子壘球聯賽、2022 年社會甲級聯賽及 110 年培育計畫 U19、U18 及 U16 球員中，遴選符合 2000 年以後出生之球員 30 人組成 U22 培育選手。另由 2022 理事長盃-國女組中，遴選符合 2007 年後出生及符合 2022 U15 亞洲盃資格之球員 20 人組成 U15 培育選手，合計 50 人為「111 年辦理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. U22

(1) 總教練：由 2021 年企業女子壘球聯賽、2022 年社會甲級聯賽參賽隊伍中，遴選 1 人為 U22 總教練。

教練：由 2021 年企業女子壘球聯賽、2022 年社會甲級聯賽及 110 年培育計畫教練團中遴選 5 人為本計劃教練。

(2) 防護員：選手集訓及國外比賽期間聘任防護員 2 人。

(3) 出國期間選派翻譯 1 人，隨隊擔任球隊翻譯。

2. U15

(1) 總教練：由 2022 理事長盃-國女組冠軍隊總教練擔任。

教練：冠軍隊教練 1 人、亞軍隊教練 1 人，另由總教練就功能性遴選他隊教練 1 名，共 3 人。

(2) 防護員：選手集訓及國外比賽期間聘任防護員 1 人。

(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：本年度培育優秀或具潛力運動選手計畫目標以備戰 2022 年 U15 亞洲盃及延續 U22 培

訓隊為目標，國內集訓以配合國際參賽賽前集訓為原則辦理。我國女壘項目分別於2016 亞洲青女獲金牌，2014、2018 年亞運會獲得銀牌、2008 年北京奧運會第五名。也於2016 年開辦女子壘球企業聯賽並引進外籍球員參賽，經過賽事磨練，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，期待有效培訓為重返2028 奧運作準備。

(二) 訓練起訖日期：111 年1 月1 日起至117 年洛杉磯奧運止。

*111 年：(分站及集中訓練)自111 年1 月1 日起至111 年12 月31 日止。

1. 分站訓練：平日於母隊訓練。

(1) U15 於4 月(10 天)及5、6、9、10、11 月最後一週3 天，共計25 天，地點集中於南投縣壘球訓練中心或國家運動訓練中心訓練，集訓期間不定期安排練習賽以提升比賽經驗。

(2) U22 於5 月(10 天)及4、6、9、10、11 月最後一週3 天，共計25 天，地點集中於南投縣壘球訓練中心或國家運動訓練中心訓練，集訓期間不定期安排練習賽以提升比賽經驗。

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) 6 月辦理「2022 U15 女子壘球亞洲盃」賽前集訓7 天。

(2) 8 月辦理「U15 暨 U22 外籍教練打擊守備訓練營」5 天。

3、 國外參賽：

(1) 6 月參加「2022 U15 女子壘球亞洲盃」。

(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. 考核標準：

- (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，使能計算投手防禦率，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：每項賽事取最多打者。
 - 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，使能計算守備率。

(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。