

中華民國壘球協會 113 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。

1. U23: 由 2024 社會甲級女子壘球聯賽及 112 年辦理培育優秀或具潛力運動選手計畫-U22 代表隊中，遴選西元 2001 年後出生之球員 18 人為 U23 培育選手。

2. U18: 由 2024 理事長盃全國壘球錦標賽-國高女組及 112 年辦理培育優秀或具潛力運動選手計畫-U18 代表隊中，遴選西元 2006 年-2010 年間出生之球員 20 人為 U18 培育選手。

U23、U18 兩隊選手合計 38 人為「113 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. U23

(1) 總教練：由 2024 社會甲級女子壘球聯賽冠軍隊總教練擔任。

教練：由 2023 企業女子壘球聯賽、2024 社會甲級女子壘球聯賽及 112 年辦理培育優秀或具潛力運動選手計畫教練團中遴選 3 人為本計劃教練。

(2) 防護員：選手國內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 人及管理 1 人隨隊擔任球隊管理及翻譯。

2. U18

(1) 總教練：由獲得 2024 U18 世界盃女子壘球賽分組賽資格之 112 年辦理培育優秀或具潛力運動選手計畫-U18 代表隊總教練擔任。

教練：由總教練提名 2024 理事長盃全國壘球錦標賽 112 年辦理培育優秀或具潛力運動選手計畫教練 4 人擔任。

(2) 防護員：選手國內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 人及管理 1 人隨隊擔任球隊翻譯及管理。

(4) 參加正式國際錦標賽，另派情蒐人員 2 人。

*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 2024 年舉辦之美國科羅拉多國慶日邀請賽、2024 加拿大盃、U18 世界盃女子壘球分組賽及 2024 亞洲盃大學女子壘球賽為目標，國內集訓以配合國際參賽賽前集訓為原則辦理。我國女壘項目於 2023 U15 亞洲盃獲得金牌、2023 U15 世界盃女子壘球賽取得第四名；2023 U18 亞洲盃獲得銀牌並取得 U18 世界盃分組賽資格；2022 杭州亞運會獲得銅牌、2022 年伯明罕世界運動會獲得銅牌。並於 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：113 年 1 月 1 日起至 113 年 12 月 31 日止。

1. 分站訓練：平日於母隊訓練。

(1) U18 於 6 月 5 天，共計 5 天，地點於南投縣壘球訓練中心或台北市士林高商訓練，集訓期間不定期安排練習賽以提升比賽經驗。

(2) U23 於 5、6、9、10、11 月各 3 天，7 月 5 天，共計 20 天，地點集中於南投縣壘球訓練中心或台北市士林高商訓練，集訓期間不定期安排練習賽以提升比賽經驗。

2. 國內集中訓練：集中於南投縣壘球訓練中心或其他基層訓練站訓練。

(1) 3-10 月間辦理「2024 企業女子壘球聯賽-U18」集訓暨參賽，共 51 天

(2) 6 月辦理「美國科羅拉多國慶日邀請賽-U18」賽前集訓 5 天

(3) 6 月辦理「2024 加拿大盃女子壘球邀請賽-U23」賽前集訓 5 天

(4) 11 月辦理「外籍教練訓練營-U18、U23」7 天

3. 國外集中訓練

(1) 7 月辦理「U18 世界盃女子壘球賽分組賽」賽前集訓 11 天

4. 國外參賽

(1) 7 月參加「美國科羅拉多國慶日邀請賽-U18」11 天

(2) 7 月參加「2024 加拿大盃女子壘球邀請賽- U23」12 天

(3) 7 月參加「U18 世界盃女子壘球賽分組賽」12 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）意像訓練：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) 2024 年 9 月份協會盃及企業女子壘球聯賽攻守記錄。
- (3) 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，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，並請教育部體育署不定期檢視及輔導。

六、本計畫報本會選訓委員會會議討論審議通過後，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。