**中華民國壘球協會參加2022年第19屆亞洲運動會**

**選手培訓參賽實施計畫**

1. 依據：教育部體育署109年8月5日臺教體署競(二)字第1090026225號函。
2. 目的：遴選優秀選手參加培訓，加強各項輔導工作，提昇選手戰力，落實培訓績效，爭取亞運最佳成績。
3. SWOT分析：

Strength（優勢）：中華女壘代表隊在2018年雅加達亞運會獲得銀牌，與金牌日本隊的實力差距不大，也證明中華隊確實有奪金之實力。

Weakness（劣勢）：代表隊成員大賽經驗和心理素質較不足，且臨場反應能力須加快，以面對國際賽和關鍵時刻之高強度賽事。

Opportunity（機會）：現今中華隊球員換血後之青壯陣容，藉由企業女子壘球聯賽之開辦，讓球員有更多的賽事磨練，若我代表隊能早日施以有計劃的長期集訓並增加國際臨場比賽經驗，發揮戰鬥意志，達成2022杭州亞運奪金目標希望甚高。

Threat（威脅）：2022杭州亞運壘球列為正式項目後各國紛紛積極培訓強化，尤其日本隊實力堅強且水準整齊，中國隊、南韓隊及菲律賓選手賽事經驗豐富且常有驚人表現，我國代表隊選、訓、賽、輔任一環節皆不可鬆懈。

1. 訓練計畫
2. 訓練目標

1、總目標：2022年杭州亞運奪金。

2、階段目標

第1階段（自109年9月1日起至110年8月31日止）

1. 訓練地點：國家訓練中心
2. 預定參加賽事：
3. 110年4月豐田盃女子壘球邀請賽
4. 110年7月美國盃女子壘球邀請賽
5. 110年7月加拿大盃女子壘球邀請賽
6. 參賽實力評估：前三項邀請賽對手包含美國等歐美球隊及日本企業隊，賽事強度非常高，希望藉由以賽代訓的方式增強實力，期待穩定發揮可望奪得佳績。
7. 預估成績：三項邀請賽成績前3名

第2階段（自110年9月1日起至111年1月31日止）

1. 訓練地點：國家訓練中心
2. 預定參加賽事：

1. 110年12月紐西蘭、澳洲移地訓練賽

2. 111年1月澳洲太平洋盃女子壘球邀請賽

1. 參賽實力評估：該賽事邀請對象皆為壘球強隊，賽事強度有一定的水準，中華代表隊曾奪得亞軍，相信可再次奪得佳績。
2. 預估成績：前三名。

第3階段（自111年2月1日起至本屆亞運結束日止）

1. 訓練地點：國家訓練中心
2. 預定參加賽事：
3. 111年4月豐田盃女子壘球邀請賽
4. 111年7月美國盃女子壘球邀請賽
5. 111年7月加拿大盃女子壘球邀請賽
6. 111年7月世界運動會
7. 111年9月杭州亞運會
8. 參賽實力評估：因接近亞運會，邀請賽強度更向上提升，因此藉由賽事調整選手體能週期，並期在亞運會達到巔峰奪得佳績。
9. 預估成績：4~7月四項邀請賽可望獲得前3名，世界運動會以奪牌為目標，杭州亞運會目標奪金。
10. 訓練方式：於國家訓練中心長期培訓。
11. 訓練內容：由培訓代表隊教練團擬訂。
12. 實施要點：藉由賽事成績來檢測選手對訓練課表的接受程度，檢測疲   
     勞程度有無跟上訓練進度，進而評估能否繼續培訓。
13. 督導考核：
    1. 由本會組成技術顧問團，依核定之培訓計畫，督導培訓教練落實執行，以達到各培訓階段之成績目標，並將培訓成果呈送國訓中心核備。
    2. 國訓中心定期、不定期赴各培訓地點督導、輔導與考核培訓情形。
    3. 各階段訓練及比賽，統計各項成績紀錄，充當選手汰換之依據。
    4. 培訓期間教練團如有不適任者，由本會提報相關單位予以解聘。
14. 所需行政支援事項及建議處理方式
15. 培訓期間擬聘請外籍教練、外籍投打訓練員，體能教練，請協助辦理。
16. 請中心運科小組支援培訓隊教練與選手運動科研之需求。
17. 出國參加錦標賽及移地訓練，支援運動傷害防護及疲勞消除等醫護人員。
18. 成立情蒐小組協助中華隊蒐集各國家隊資訊。
19. 代課鐘點費及職務代理費：支援教職教練團、情蒐小組成員之代課鐘點及職務代理費。
20. 本計畫經本會選訓委員會討論通過後，函送國家運動訓練中心提報運動人才培訓輔導小組委員會議審議，通過後公布實施，修正時亦同。