

中華民國藤球協會參加 2022 年第 19 屆亞洲運動會 選手培訓參賽實施計畫

國家運動訓練中心 111 年 12 月 29 日心競字第 1110014460 號書函備查

- 一、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、111 年 8 月 11 日臺教體署競(二)字第 1110029577 號函。
- 二、目的：遴選代表參加 2022 年杭州亞洲運動會之選手及教練，以締造佳績、爭取奪牌，為國爭光。
- 三、SWOT 分析
 - (一) Strength (優勢)：中華女子代表隊 2018、2019 年世界藤球錦標賽均獲頂級組雙人賽第五名，於疫情後之 2022 年 7 月世錦賽獲得頂級組三人賽第五名，且與東南亞傳統勁旅緬甸力拚三局才吞敗，首局還先以 21：11 拿下，著實嚇出緬甸一身冷汗，顯示我國女隊實力有機會與世界諸強一拚高下。
 - (二) Weakness (劣勢)：我國藤球發展時間有限，與盛行該項運動的東南亞國家在實力上仍有一段差距，想要打敗他們甚至取而代之，仍需花一段時間努力才有機會迎頭趕上。
 - (三) Opportunity (機會)：我國女子隊從 2022 年世錦賽中，可以看出在三人、四人賽已逐漸拉近與東南亞國家的距離，自 2020 年起，國際及亞洲總會越來越重視四人賽，連續 2018 雅加達、2022 杭州兩屆亞運會都列正式項目，這也讓我國女隊更增添在國際舞台上的奪牌契機。
 - (四) Threat (威脅)：藤球自 1990 年北京亞運會列為正式項目後，每屆共頒出 6 面金牌，近年來西亞國家積極發展藤球，實力不容小覷，成為我國在國際賽場上新興對手，2022 年 7 月世錦賽我國女隊小組賽力拚西亞強隊伊朗，雙方纏鬥三局，我隊以 21：23、22：20、21：14 贏球，晉級八強之林。

四、訓練計畫

(一) 訓練目標

1、總目標：「2022 年杭州亞運會」奪牌為唯一目標。

2、階段目標：

(1) 第一階段(自 109 年 9 月 1 日起至 110 年 8 月 31 日止)

A. 訓練地點：在各自母隊訓練(臺北市士林國中、屏東縣佳冬國中)。

B. 預定參加賽事：

2020 年 10 月泰國世界藤球錦標賽(第 35 屆泰皇盃)(因疫情賽會取消)

C. 參賽實力評估：因全世界疫情嚴峻，國際賽皆停辦，選手只能參加國內賽，並做好參加國際賽的準備踢出佳績。

- D. 預估成績：國際賽皆停辦，成績無從預估。
- (2) 第二階段（自 110 年 9 月 1 日起至 111 年 1 月 31 日止）
- A. 訓練地點：在各自母隊訓練（臺北市士林國中、屏東縣佳冬國中）。
- B. 預定參加賽事：
2021 年 9 月泰國世界藤球錦標賽（第 35 屆泰皇盃）（因疫情賽會取消）
2021 年 12 月中國亞洲藤球錦標賽（因疫情賽會取消）
- C. 參賽實力評估：因全世界疫情嚴峻，國際賽皆停辦，選手只能參加國內賽，並做好參加國際賽的準備踢出佳績。
- D. 預估成績：國際賽皆停辦，成績無從預估。
- (3) 第三階段（自 111 年 2 月 1 起至本屆亞運結束日止）。
- A. 第三階段第 1 期（111 年 2 月 1 日至 111 年 8 月 31 日）
- (A) 訓練地點：臺北市城市科大。
- (B) 預定參加賽事：
2022 年 7 月泰國世界藤球錦標賽（第 35 屆泰皇盃）
- (C) 參賽實力評估：近 2 年半來全世界都受疫情影響，好不容易面對疫情後首場國際賽，賽前集訓展現出團隊凝聚與戰力，女隊全員士氣高昂，有機會拚出佳績。
- (D) 參賽成績：女子頂級組三、四人賽前 5 名。
- B. 第三階段第 2 期（111 年 9 月 1 日至 112 年 1 月 31 日）
- (A) 訓練地點：臺北市士林國中。
- (B) 預定參加賽事：
111 年 11 月 25-29 日韓國世界盃藤球賽
- (C) 參賽實力評估：經 7 月世錦賽取得女子頂級組三人賽前五成績，且與東南亞強國緬甸歷經 3 局大戰的經驗，我國女子選手自信心提升不少，有機會踢出更好成績。
- (D) 預估成績：女子頂級組三、四人賽前 4 名。
- C. 第三階段第 3 期（112 年 2 月 1 日至本屆亞運結束）
- (A) 訓練地點：國訓中心或東部訓練基地。
- (B) 預定參加賽事：
112 年 3 月印度亞洲藤球錦標賽，參賽國至少 6 國。
112 年 6 月馬來西亞世界盃藤球賽，參賽國至少 8 國。
112 年 7 月泰國世界藤球錦標賽（第 36 屆泰皇盃）
- (C) 參賽實力評估：經過前兩期集訓，女子隊有機會在上述國際賽事踢出更佳成績，進而展望在杭州亞運會踢下獎牌。
- (D) 預估成績：女子頂級組三、四人賽前 3 名。

(二) 訓練方式：

透過長期培訓，採集中訓練、國內外移地訓練及國內外以賽代訓相互觀摩，增進比賽經驗，並聘請外籍教練來台指導，提升培訓代表隊選手實力，以奪取杭州亞運會藤球獎牌為目標。

(三) 訓練內容：由培訓隊教練團擬訂。

(四) 實施要點：

1. 訓練成效預估：增強體能、提升技術、穩定心智、禮儀周到、加強語文、熟習規則與戰術。
2. 成績檢測及選手進退場機制：
 - (1) 依各階段設定標準及排名為目標，做為檢測訓練績效，針對訓練成效不彰之選手，由選訓委員及教練團提出檢討報告，如經淘汰即依選訓標準順位遞補並報教育部體育署核備。
 - (2) 培訓期間持續關注其他潛力選手概況，如其達成本會設定之階段成效之選手適時予以提出培訓計畫，協助其達成目標。
 - (3) 全程由本案選訓委員會，不定時瞭解各階段培訓進度、成效及選手概況，並適時予以協助與指導。
3. 實施國內外移地訓練：於國訓中心、泰國或緬甸等國家訓練中心、杭州亞運場地實施移地訓練。(另案提報實施計畫)
 - (1) 因應氣候變化及適應不同場地，擇期於泰國或緬甸實施國外移地訓練。
 - (2) 擇時前往杭州亞運會場地移地訓練，儘早適應該地氣候、環境。

五、督導考核：

- (一) 本會依審議通過之本計畫及教練選手遴選辦法據以辦理選訓事宜，並督促教練(團)落實執行訓練計畫，以及依渠等之績效據以考核。
- (二) 教練(團)應擬定訓練計畫及參加國際賽事之預估成績目標(以具體數據訂定檢測點)，據以執行及考核選手培訓情形。
- (三) 由本會組成選訓委員會，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。
- (四) 各階段訓練及比賽期間詳作各項紀錄，作為汰換不適任選手之依據。
- (五) 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。

六、所需行政支援事項及建議處理方式

- (一) 運科：待援項目檢測實施計畫。
- (二) 運動防護：支援防護員等。
- (三) 醫療：健檢、復健、醫療意外保險等。
- (四) 課業輔導：就讀學校、課程及建議處理方案。
- (五) 公假留職留薪或留職停薪。
- (六) 代課鐘點費或代理職缺費。
- (七) 聘用外籍教練以利代表隊整體實力之提升。

七、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。

中華民國藤球協會參加 2022 年第 19 屆亞洲運動會 培訓/代表隊教練及選手遴選辦法

國家運動訓練中心111年12月29日心競字第1110014460號書函備查

- 一、依據：教育部體育署110年9月28日臺教體署競(二)字第1100033812A號函。
- 二、目的：遴選本會參加2022年第19屆亞洲運動會藤球培訓/代表隊教練及選手。
- 三、組織：由本會選訓委員會負責有關教練及選手遴選暨培訓督導等事宜。
- 四、教練（團）遴選：
 - （一）培訓隊
 - 1、條件：(須兼具三項條件)
 - a. 須具備國家A級教練資格。
 - b. 須為2021年起連續2年為中華民國藤球協會潛力優秀選手代表隊之指導教練（團）。
 - c. 須具備國際賽執教經驗。
 - 2、遴選方式：教練2人。
 - a. 本會選訓委員從112年1月辦理之「2022年杭州亞運會」培訓隊選拔賽參賽教練中，開會遴選適合之教練一名，另一名教練則由該教練提名，並經本會選訓委員審議決定。
 - （二）代表隊：教練1~2人。
 - 1、條件：(須兼具兩項條件)。
 - a、須具備國家A級教練資格。
 - b、需為2022年杭州亞運培訓隊教練。
 - 2、遴選方式：
 - a、依培訓隊教練所屬選手入選代表隊員額比例多寡依序遴選之。
 - b、若遇教練棄權或依選手員額比例無法產生時，則由本會選訓委員開會審議決定。

五、選手遴選

（一）培訓隊（女子8名）

- 1、第3階段第3期（自112年2月1日至杭州亞運會結束）
 - a. 遴選方式：依「2022年杭州亞運會」培訓隊選拔賽名次產生。
 - b. 遴選時間：112年1月8日。
 - c. 遴選地點：新北市新莊國小。
 - d. 遴選標準：冠軍隊從發球、做球、殺球位置各擇優1人，計3人，其餘名單由教練從參賽選手中另擇優5人，

共計8人（每人須符合每場出賽6分鐘規定），並由本會選訓委員開會審議決定。

如遇選手放棄培訓則由教練從參加選拔賽隊伍中提選適任選手遞補，並由本會選訓委員開會審議決定。

(二) 代表隊：三人制（女子5名）

1、依每個位置選手表現，先遴選出發球、做球、殺球最優3人，再視位置需求遴選表現最佳2人，合計5人組隊。

2、遴選資格：須為2022年亞運培訓（儲訓）隊選手。

3、遴選方式：

a：遴選時間：112年2月至4月下旬。

b：遴選地點：

(a)2023年2月新北市「112年第一次全國藤球排名賽」。

(b)2023年3月印度果阿邦「2023年亞洲藤球錦標賽」。

(c)2023年2月至4月培訓期間進行3場隊內對抗賽。

c：遴選標準：由教練從上述3項賽事依據選手位置（殺球、發球、做球）比賽之成功率、接發球（防守）之成功率，以及培訓期間之技術表現及體能檢測，按照總評分高低提供名單，由本會選訓委員開會審議決定。

項目	佔比	備註	
成功率	50%	位置成功率25%	
		接發球（防守）成功率25%	
技術	20%	技術表現 （附註一）	a. 基礎控球5% b. 進階控球5% c. 自由球防守5% d. 對牆踢球5%
體能	30%	體能檢測 （附註二）	a. 髖主動內-外轉活動度10% b. T字測試（T-test）有常模敏捷測驗10% c. 適應交叉跳（Adapted Cross-Over Hop）10%

附註一：a. 基礎控球-1千下不掉滿分，100下為單位，少一單位扣10分。

b. 進階控球-身體7部位（頭部、左右大腿、左右內側腳踝、左

右足背) 為一組, 20組滿分, 少一組扣5分。

c. 自由球防守-每人50顆接球成功在場內, 少一顆扣2分。

d. 對牆踢球-10分鐘不掉滿分, 30秒為單位, 少一單位扣5分。

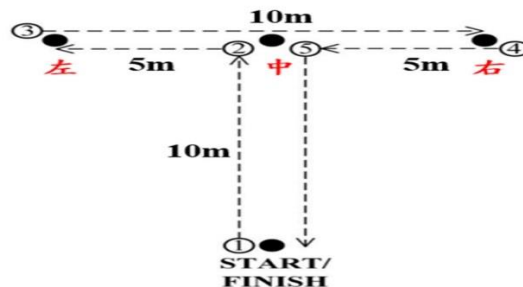
附註二: a. 髖主動內、外轉活動度-藤球最基礎之接球、攻擊、發球所需要能力。站立姿, 測驗腳膝伸直, 站立腳踮腳。測驗腳動作從內轉到外轉是否可以主動控制超過180度, 並且身體不傾斜, 以下條件, 一項未達標即為失敗: I. 內轉至外轉的主動控制超過180度, II. 身體穩定不傾斜。

b. T字測試 (T-test) 有常模敏捷測驗-四個方向的短距離衝刺、側向滑步及倒退跑評估下肢速度、力量和方向改變的能力。測驗後直接對應常模, 未達該年齡PR50之標準, 即為失敗。

測驗流程 (附圖一) 包括:

- ① 計時開始, 直線衝刺10公尺並觸碰中間角錐。
- ② 觸碰角錐後, 向左側滑步5公尺並觸碰左側角錐。
- ③ 觸碰角錐後, 變向往右側滑步10公尺並觸碰右側角錐。
- ④ 觸碰角錐後, 變向往左側滑步 5公尺並觸碰中間角錐。
- ⑤ 觸碰角錐後, 倒退跑10公尺並結束測驗。

附圖一、

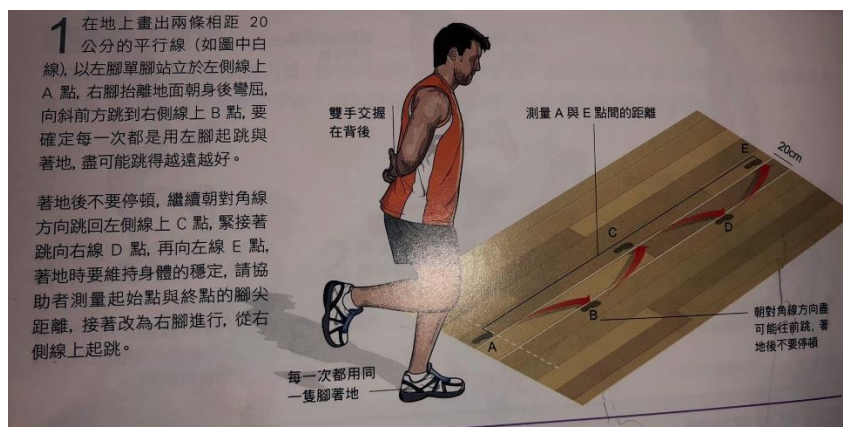


T - Test示意圖(黑點為角錐)

c. 適應交叉跳 (Adapted Cross-Over Hop) -測驗左右腿個別敏捷度、平衡及穩定的能力左右腿各進行三次, 取平均值, 兩側的差異不得超過10%, 超過10%即為失敗。

測驗方法: (附圖二)

附圖二、



六、附則

(一) 培訓/代表隊教練 (團)

- 1、教練以專職培訓工作為原則，倘於培訓期間有不適任之事實，經國家運動訓練中心（下稱國訓中心）及運動人才培訓輔導小組（下稱訓輔小組）委員查核屬實者，取消其資格。
- 2、為顧及本會會務正常運作與推動並遵守利益迴避原則規範，本會秘書長（含）以上人員，不得擔任教練職務。

(二) 培訓/代表隊選手

- 1、選手須接受教練（團）指導並依訓練計畫施訓，日常生活事項接受教練（團）及國訓中心輔導管理，倘於培訓期間有違反前述規定之事實，經查核屬實者，得取消培（儲）訓資格。
- 2、除經專案核定辦理者外，未達階段標準或目標之選手，予以取消下階段培訓資格，未達最末階段標準或目標者，不予報名參賽。

(三) 入選之教練、選手（含培訓、儲訓、陪練），無故未能參加集訓或違反集訓相關規定者，送本會紀律委員會審議後，報教育部體育署備查。

(四) 教練或選手之除名，須經本會選訓委員會討論後，送國訓中心提報訓輔小組委員會議審議通過後行之。

七、本遴選辦法經本會選訓委員會討論通過後，函送國訓中心提報訓輔小組委員會議審議通過後公布實施，修正時亦同。