

# 中華民國籃球協會參加 2020 年第 32 屆東京奧運會 女子籃球選手培訓參賽實施計畫

國家運動訓練中心 108 年 10 月 4 日心競字第 1080006719 號函核定

- 一、依據：教育部體育署 108 年 6 月 18 日臺教體署競(一)字 1080020909 號函。
- 二、目的：為提升國內女子籃球競技水準，積極培訓優秀選手，全面提昇其技術、體能、心理之水準，以爭取『2020 年東京奧運會』優秀成績。
- 三、SWOT 分析：
  - (一) Strength (優勢)：速度與外線為我們最大的優勢，符合近年來國際球風趨勢，只要維持住自身的速度優勢加上外線準度，設計出一套戰術體系定能在比賽中獲得佳績。
  - (二) Weakness (劣勢)：接連幾年國際賽中華隊在四強晉級賽事中皆以些許差距落敗，恐會使球員在進行到該階段賽事時造成心理壓力；換血年輕球員的整體戰力不如預期，還有許多提升空間。
  - (三) Opportunity (機會)：旅外球員吸收外地征戰經驗返台的強勁戰力，可以提升團隊戰力及實戰經驗，讓以往處於劣勢的身材轉變為另一種優勢。
  - (四) Threat (威脅)：日本隊近年在各項國際賽事展現出不同的風格，不論是進攻或是防守都表現超水準，澳洲及紐西蘭的加入亞洲區賽事，在國際賽場中更是與世界列強打得難分難解，對中華隊而言是非常大的威脅。
- 四、訓練計畫：
  - (一)訓練目標
    - 1、奧運參賽資格取得規定、期限：  
奧運女籃會內賽 12 支球隊之產生方式如下：
      - (1) 凡報名此次 2019 年亞洲盃女籃賽第一級比賽之 8 隊，均可參加 2020 年第 32 屆東京奧運女籃資格賽亞洲區會外賽(目前暫訂時間為 2019 年 11 月)
      - (2) 若在奧運女籃資格賽亞洲區會外賽中取得前四名，才可晉級奧運女籃資格賽(目前暫訂時間為 2020 年 2 月)
      - (3) 奧運女籃資格賽前 12 名球隊，將取得東京奧運女籃會內賽門票。
    - 2、現況實力分析：我國女籃現今世界排名第 39，亞洲排名第 5。亞洲女籃現況在大洋洲併入後產生極大變化，日本、澳洲隊實力堅強，已成為亞大區女籃新統治者，中國以往實力略勝我國以及韓國、紐西蘭，韓國女籃近年實力維持以往，就實力分析，中華女籃應將亞洲盃及奧運資格賽亞洲區會外賽目標鎖定中國、韓國、紐西蘭三隊，進而爭取晉級資格賽機會，最終目標是取得東京奧運會內賽名額。

3、總目標：晉級 2020 年奧運女籃會內賽。

4、階段目標：

(1)參加：2020 東京奧運女籃資格賽亞洲區會外賽。

比賽地點：未定

比賽時間：2019 年 11 月 14 日至 17 日

說明：前四名球隊(奧運地主隊日本隊直接晉級佔一名額)晉級東京奧運女籃資格賽。

(2)參加：2020 東京奧運女籃資格賽。

比賽地點：2020 年 2 月

比賽時間：未定

說明：前 12 名球隊取得奧運女籃會內賽資格。

(二)訓練日期、階段劃分及地點：

1、訓練起訖日期：自 2019 年 10 月 4 日起至 2020 年 8 月 9 日奧運結束止。

2、階段劃分及訓練地點：

階段	期程	訓練地點	備註
第二階段 2019 年 10 月 1 日起至 2020 年 2 月 29 日止	自 2019 年 10 月 4 日起至 2019 年 11 月 18 日止	新北市皓宇國際亞洲區籃球培 訓中心 參加 2020 東京奧運女籃資格賽亞 洲區會外賽	
	自 2019 年 12 月 1 日起至 2020 年 2 月 29 日止	新北市皓宇國際亞洲區籃球培 訓中心 參加 2020 東京奧運女籃資格賽	
第三階段 自 2020 年 3 月 1 日起至 8 月 9 日 奧運結束止	自 2020 年 3 月 1 日至 4 月 30 日 止	球員返回母隊參加 2020 年 WSBL 女子超級籃球聯賽球季比賽	
	自 2020 年 5 月 10 日起至 8 月 9 日奧運結束止	東京奧運賽前總集訓	

(三)訓練方式：本計畫採長期集訓方式。

(四)訓練內容：由培訓隊教練團擬訂訓練計畫內容。

1、

日期	2019/10-2019/11	2019/12-2020/2	2020/3-2020/4	2020/5-2020/8
訓練階段	訓練&比賽期	訓練&比賽期	調整期	第三階段總集訓
階段目標	參加 2020 東京奧運女 籃資格賽亞洲區會外 賽晉級前 4 名	參加 2020 東京奧運女 籃資格賽晉級前 12 名	球員返回母隊參加 2020 年 WSBL 女子超 級籃球聯賽球季比賽	東京奧運賽前總集訓
體能訓練	一般性體能： 有氧訓練 無氧耐力訓練	一般性體能： 有氧訓練 無氧耐力訓練	球員隨母隊進行訓 練	一般性體能： 有氧訓練 無氧耐力訓練

	專項性體能： 肌力/肌耐力訓練 重量訓練	專項性體能： 肌力/肌耐力訓練 重量訓練		專項性體能： 肌力/肌耐力訓練 重量訓練
技術訓練	1. 基本動作加強 2. 投籃命中率提升 3. 傳、接球及小術配合 4. 戰術體系磨合及演練	1. 基本動作加強 2. 投籃命中率提升 3. 傳、接球及小術配合 4. 戰術體系磨合及演練	球員隨母隊進行訓練	1. 基本動作加強 2. 投籃命中率提升 3. 傳、接球及小術配合 4. 戰術體系磨合及演練
心理輔導	設立團體及個人訓練目標、模擬比賽情境進入備戰狀態	設立團體及個人訓練目標、模擬比賽情境進入備戰狀態	由球員所屬母隊進行	強化自信心及心理建設、建立比賽求勝企圖心

(五)實施要點：

1、 教練團遴選：

總教練：由本會 2020 東京奧運參賽計畫選訓小組共同決議由外籍教練 K.Wagner 擔任總教練。

教練團：遴選國內女子超級籃球聯賽 (WSBL) 及大專籃球聯賽(UBA) 之優秀教練出任。組成依據所屬球隊參加女子超級籃球聯賽(WSBL) 及大專籃球聯賽 (UBA) 之表現，由總教練及選訓小組委員們共同推選，相關隊職員依據球隊需要並經體育署核定。

2、 選手遴選：

(1)由教練團依據 108 年潛培計畫女籃第一階段訓練營參加球員中優先遴選，另參考女子超級籃球聯賽 (WSBL)、大專籃球聯賽 (UBA) 及旅外球員最近一季攻守記錄並按位置適任的優先順序排列遴選。

(2)初選 18 人組成培訓隊，依據集訓狀況遴選 14 人參加 2020 年東京奧運女籃資格賽亞洲區會外賽；如晉級再依據上述比賽表現遴選最佳陣容參與後續集訓。

(3)選手名單經教練團考核提請本會 2020 東京奧運參賽計畫選訓小組審議通過，以備戰 2020 年第 32 屆東京奧林匹克運動會。

3、 各階段訓練及參賽撰述：由培訓隊教練團執行。

第二階段訓練以體能訓練及戰術體系養成為重點，針對奧運資格賽亞洲區會外賽參賽隊伍特性進行演練，目標為強化球員體能及技術表現，建立球場上進攻及防守全面性之競賽強度。奧運資格賽亞洲區會外賽共八隊參賽取前四名晉級，參賽目標首先取得在四強晉級賽有利

地位，並鎖定韓國、紐西蘭等隊全力搶勝。

奧運資格賽亞洲區會外賽晉級後，將針對球員戰術強化、重量訓練、深植解讀比賽能力，透過模擬比賽的演練，對上歐美球員高強度身體碰撞進行加強，增加球員對抗性。

奧運資格賽取 12 隊晉級會內賽資格。

4、訓練成效預估：由培訓隊教練團評估。

(1) 2020 年東京奧運女籃資格賽亞洲區會外賽取得前 4 名。

(2) 2020 年東京奧運女籃資格賽取得前 12 名。

5、訂定成績檢測標準及選手汰換辦法：由培訓隊教練團執行

(1) 依奧運資格賽亞洲區會外賽集訓各方面表現評比，依成績優劣排名。

(2) 依奧運資格賽亞洲區會外賽球員表現。

(3) 依據上述集訓與比賽表現綜合評比，由培訓隊教練團討論後決定是否進行球員更換。

#### 五、督導考核：

(一) 由本會女籃選訓委員會，負責球隊訓練期間之督導與考核工作，督促培訓教練落實執行核定計畫，期能達到各培訓階段目標。

(二) 依據各階段訓練期間球員練習紀錄及參加國內、國際比賽，球員的表現，做為陣容調整參考。

(三) 集訓期間缺席達一週以上者，應退出培訓隊。

(四) 從國內各級比賽中，選出優秀及具有潛力球員加入培訓。

#### 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) 運動傷害防護：支援防護員或按摩師

(三) 醫療：請協助支付健檢及醫療意外保險費用。

(四) 課業輔導：具學生身份之隊職員，請函轉相關單位准予不受學期授課不得超過三分之一之規定，及支付補課鐘點費。

(五) 請協助辦理隊職員公假留職留薪事宜。

(六) 請協助支付具教職隊職員之代課鐘點費或代理職缺費。

(七) 其他：(依實際狀況提出需求)

#### 七、經費籌措：

(一) 各階段國內集訓、出國移地訓練及參加比賽經費，請教育部體育署依所編列之 2020 年第 32 屆東京奧運會長期培訓專案預算給予補助。

(二) 不足之數由本會自籌。

八、本計畫經本會女籃選訓委員會議討論通過，送國家運動訓練中心提報運動人才培訓輔導小組審議通過後公布實施，修正時亦同。