

# 中華民國排球協會參加 2018 年第 18 屆亞洲運動會 選手培訓參賽實施計畫

國家運動訓練中心 106 年 3 月 30 日心競字第 1060001027 號函核定

- 一、 依據：教育部體育署 105 年 12 月 30 日臺教體署競(二)字第 1050040422A 號函辦理。
- 二、 目的：實施優秀選手培訓，加強輔導工作，提昇選手訓練績效，以參加 2017 年臺北世界大學運動會、2018 年印尼/雅加達亞運會奪取獎牌為目標。

## 三、 SWOT 分析

- (一) Strength 優勢：個人基本動作成熟，企圖心強及鬥志高昂。
- (二) Weakness 劣勢：1-臨場實戰經驗及抗壓性較不足 2-極需提升基本條件。
- (三) Opportunity 機會：自即日起加強培訓，增加各次賽會及移訓增加臨場累積實戰經驗及提升抗壓性，於 2017 年 8 月臺北世界大學運動會奪取獎牌機會濃厚。
- (四) Threat 威脅：2017 年 8 月臺北世界大學運動會男子隊 24 隊，女子隊 16 隊參賽，上屆光州世界大學運動會我國男子隊獲第 4 名，女子獲 12 名；欲奪取前 3 名，加強收集參賽各國情資，及加強全面性技術提升刻不容緩。

## 四、 訓練計畫

- (一)、現況實力分析：我國男子代表隊目前位處亞洲約在 4-6 名之間，女子約在 3-4 名間，加以長期培訓並給予適度之移地訓練增加臨場經驗及抗壓性，定能有優異及亮麗績效。如能增聘任外籍優秀及具經驗之教練，給予強有力之強化訓練，定能有優異及亮麗績效出現。

- (二)、總目標：參加 2017 年世界大學運動會、2018 年印尼/雅加達亞運會，以奪取獎牌為目標。

- (三)、階段目標：

### 第一階段：

2017 年元月 1 日起至 2017 年 6 月 30 日止(共計 181 天)。

2017 年第二屆亞洲男子(U23)排球錦標賽暨 2018 世界資格賽前 4 名(2017. 5. 02-05. 10 伊朗)。

2017 年第二屆亞洲女子(U23)排球錦標賽暨 2018 世界資格賽前 4 名(2017. 5. 13-05. 21 泰國)。

2017 年亞洲俱樂部女子排球錦標賽前 3 名(2017. 05. 23-05. 31 哈薩克)

2017 世界男子排球聯賽-第三組第一站爭取決賽資格(2017. 06. 02-06. 04 蒙特內哥羅)

2017 世界男子排球聯賽-第三組第二站爭取決賽資格(2017. 06. 09-06. 11 突尼西亞)

2017 世界男子排球聯賽-第三組決賽(2017. 06. 16-06. 18 地點未定)

2017 年亞洲俱樂部男子排球錦標賽暨 2018 世界資格賽前 3 名(2017. 06. 27-07. 05 越南)

訓練地點：國家訓練中心或學甲國中訓練基地

### 第二階段：

2017 年 7 月 1 日起至 2018 年 1 月 31 日止。(共計 215 天)

2017 亞洲東區男子排球錦標賽前 2 名(2017. 07. 16-07. 22 蒙古)

第 19 屆亞洲男子排球錦標賽暨 2018 世界資格賽 前 3 名(2017. 07. 24-08/01 印尼)

第 19 屆亞洲女子排球錦標賽暨 2018 大獎賽資格賽 前 3 名(2017. 08. 09-08. 17 菲律賓)

世界男子(U23)排球錦標賽(2017. 08. 18-08. 26 埃及)

世界女子(U23)排球錦標賽(2017.09.10-09.17 斯洛維尼亞)

訓練地點:國家訓練中心或學甲國中訓練基地

第三階段:

2018年2月1日至2018年9月3日止(共計215天)

2018年第三屆亞洲男子(U23)排球錦標賽暨2019世界資格賽前4名(未定)。

2018年第三屆亞洲女子(U23)排球錦標賽暨2019世界資格賽前4名(未定)。

2018年亞洲俱樂部女子排球錦標賽前3名(未定)。

第六屆亞洲杯女子排球錦標賽(未定)。

第六屆亞洲杯男子排球錦標賽(未定)。

2018世界男子排球聯賽-第三組第一站爭取決賽資格(未定)

2018世界男子排球聯賽-第三組第二站爭取決賽資格(未定)

2018世界男子排球聯賽-第三組決賽(未定)

2018年亞洲俱樂部男子排球錦標賽暨2019世界資格賽前3名(未定)

(四) 訓練方式:各階段均採集中長期培訓、國外移地訓練、國內移地訓練

(五) 訓練內容:

1、體能訓練:以間歇訓練及循環訓練實施技術性、專項性體能及重量訓練。

2、技術訓練:

a、個人基本技術訓練。

b、小組的連結技術訓練。

c、整隊的綜合技術訓練(隊型與戰術之訓練)。

d、個人及團隊的特殊性技術及戰術訓練。

3、精神訓練及心理輔導:邀請專家學者作精神講話,以鼓勵寄發教練、選手之學習與精神,增進責任心與榮譽感。

(六) 實施要點

1、國外移地訓練:男、女各預定1次2017年4-8月以10-15天為目標(日本、韓國)2018年3-5月(日本、韓國)。

2、國內移地訓練:以每月一次七天國內移地訓練(台北、台中、花蓮、屏東等地)。

3、各階段訓練內容重點(如附表一)

(七) 訓練作息時間

1. 晨 操:每週六天(週二至週日)每天上午六時至七時。

以伸展操及耐力跑為主。

2. 技術訓練:每週六天(週二至週日)每天上午九時至十一時計二小時(如註二)

下午二時三十分至五時三十分計三小時(如註一)

3. 體能訓練:

(1). 專項技術性及個別差異體能:每週二、四、六計三次,配合技術訓練時段實施。

(2). 重量訓練:每週三、五、日計三次於晚上七時卅分至九時實施。

4. 視聽教學與檢討:每週二、四、六晚上七時三十分至九時三十分實施,以影帶

教學、精神講話、心理輔導及檢討訓練得失。

#### 五、督導考核：

1、選訓小組：由本會聘任具專業素養者及教練技術委員會5-7人組成選訓小組，協助並輔導其訓練工作。

2、各階段訓練及比賽期間詳作各項記錄，教練選手表現優良者，予以獎勵，表現不良者(學習態度、服從性、紀律等)經教練團或督訓小組提報後予以懲處或淘汰。

3、培訓過程中教練團成員如有不適任者，經選訓小組或權責人員提報者予以解聘

#### 六、所需行政支援事項及建議處理方式

(一) 場地器材設備。

(二) 各階段具學生身份選手協助辦理課業輔導。

(三) 教練團及就業選手協助辦理留職留薪問題。(留職停薪者解決其待遇問題)。

(四) 協助專業教練之調訓。

(五) 代課鐘點費及代理職缺費。

(六) 協助非學生選手調訓。

(七) 移地訓練經費敬請惠予補助。

(八) 支援重量訓練教練。

#### 七、經費籌措

由國家運動訓練中心補助款項下支付，不足數由本會自籌。

八、本計畫經本會 2018 年亞運培訓參賽計畫選訓小組通過，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。

**「中華民國排球協會參加2018年第18屆亞洲運動會」訓練內容重點**

期 別	項目內容		訓練內容重點			備註	
	時間		體能	技術	精神		
第一階段	第一小段	訓練期	106年01月01日   106年02月28日	個人基本體能之培養 本期著重於柔軟性、敏捷性及彈性之訓練節奏、柔軟訓練(有氧舞蹈) 加強心肺耐力：耐力跑 60%	個人基本技術之加強。 基本技術：包括發球、接發球、扣球、攔網及防守等 30%	1.認清目標，加強選手之責任感及榮譽感。 2.灌輸團隊合作的精神。 培養高度的愛國心、向心力及服從精神。 10%	每月安排一週的時間做國內的移地訓練
	第二小段	調整期	106年03月01日   106年04月20日	1.速度、敏捷性之加強：增強下肢力量：半蹲舉踵、半蹲跳、登階交互跳。 2.增強上肢力量：仰臥推舉、前彎硬舉+推舉站(坐)姿舉腕屈臂上舉。 50%	1.本期著重小組之連結技術訓練。 2.小組攻守之配合訓練。 3.各種對型與戰術之分析與訓練。 4.個人較差技術加強。 30%	1.加強克苦耐勞奮鬥之精神。 2.培養高昂之鬥志。 3.加強團體為重之犧牲精神。 20%	★國外移地訓練 (女子隊-日本、男子隊-韓國)
	第三小段	完成及比賽期	106年04月21日   106年05月20日	1.加強敏捷性及協調性。 2.速度及彈性之訓練。 30%	1.加強個人技術之發球、接發球及防守能力。 2.加強整隊綜合技術之配合及默契。 3.團隊默契之熟練。 50%	1.培養高昂的士氣、鬥志。 2.鼓勵激發選手之信心。 20%	★參加第二屆亞洲男子(U23)排球錦標賽暨2017世界資格賽 ★第二屆亞洲女子U23)排球錦標賽暨2017世界資格賽 ★2017年亞洲俱樂部女子排球錦標賽
	第四小段	比賽期	106年05月21日   106年06月30日	1.加強敏捷性及協調性。 2.速度及彈性之訓練。 3.敏捷性之加強 4.增強下肢力量：半蹲舉踵、半蹲跳、登階交互跳。 20%	1.加強個人技術之發球、接發球及防守能力。 2.加強整隊綜合技術之配合及默契。 3.團隊默契之熟練。 4.針對前次比賽時比賽技術、默契部份缺失之加強。 60%	1.培養高昂的士氣、鬥志。 2.鼓勵激發選手之信心。 3.培養耐戰之意志力及自信心 20%	★世界男子聯賽第一、二級聯賽。 ★世界男子聯賽決賽。 ★2017年亞洲俱樂部男子排球錦標賽。
第二階段	第一小段	比賽期	106年07月01日   106年08月31日	1.加強心肺耐力，耐力跑 2.個人體能弱點之補強。 3.速度及彈性之訓練。 4.全身肌力之維持。 20%	1.補強前次比賽時不足之技術。 2.加強接發球能力。 3.加強修正攻擊能力。 4.個人特殊技術之強化熟練。 5.團隊默契之熟練。 60%	1.培養團隊合作之精神 2.加強選手對團隊之信心 20%	★2017年亞洲東區男子排球錦標賽。 ★第5屆亞洲盃男、女子排球錦標賽。 ★參加世界男子(U23)排球錦標賽 ★2017世界大學生運動會。
	第二小段	完成及比賽期	106年09月01日   106年10月31日	1.加強敏捷性及協調性。 2.速度及彈性之訓練。 30%	1.加強個人技術之發球、接發球及防守能力。 2.加強整隊綜合技術之配合及默契。 3.團隊默契之熟練。 50%	1.培養高昂的士氣、鬥志。 2.鼓勵激發選手之信心。 20%	★參加世界女子(U23)排球錦標賽 ★因應後期比賽調整

第三階段	第三小段	調整期	106年11月01日   106年12月31日	1. 速度、敏捷性之加強：增強下肢力量：半蹲舉踵、半蹲跳、登階交互跳。 2. 增強上肢力量：仰臥推舉、前彎硬舉+推舉站(坐)姿舉腕屈臂上舉。 50 %	1. 本期著重小組之連結技術訓練。 2. 小組攻守之配合訓練。 3. 各種對型與戰術之分析與訓練。 4. 個人較差技術加強。 30 %	1. 加強克苦耐勞奮鬥之精神。 2. 培養高昂之鬥志。 3. 加強團體為重之犧牲精神。 20%	★國內移地訓練
	第一小段	調整期	107年02月01日   107年03月31日	1. 速度、敏捷性之加強：增強下肢力量：半蹲舉踵、半蹲跳、登階交互跳。 2. 增強上肢力量：仰臥推舉、前彎硬舉+推舉站(坐)姿舉腕屈臂上舉。 50 %	1. 本期著重小組之連結技術訓練。 2. 小組攻守之配合訓練。 3. 各種對型與戰術之分析與訓練。 4. 個人較差技術加強。 30 %	1. 加強克苦耐勞奮鬥之精神。 2. 培養高昂之鬥志。 3. 加強團體為重之犧牲精神。 20%	★國外移地訓練
	第二小段	完成及比賽期	107年04月01日   107年06月30日	1. 加強敏捷性及協調性。 2. 速度及彈性之訓練。 30 %	1. 加強個人技術之發球、接發球及防守能力。 2. 加強整隊綜合技術之配合及默契。 3. 團隊默契之熟練。 50 %	1. 培養高昂的士氣、鬥志。 2. 鼓勵激發選手之信心。 20%	★2018 FIVB 世界排球聯賽第三組第一站、第二站 ★2018亞洲東區女子排球錦標賽 ★2018年亞洲俱樂部男子排球錦標賽 ★2018年亞洲俱樂部女子排球錦標賽
	第三小段	比賽期	107年07月01日   107年09月03日	1. 加強心肺耐力，耐力跑 2. 個人體能弱點之補強。 3. 速度及彈性之訓練。 4. 全身肌力之維持。 20 %	1. 補強前次比賽時不足之技術。 2. 加強接發球能力。 3. 加強修正攻擊能力。 4. 個人特殊技術之強化熟練。 5. 團隊默契之熟練。 60 %	1. 培養團隊合作之精神 2. 加強選手對團隊之信心 20%	★第五屆亞洲盃女子排球錦標賽 ★第5屆亞洲盃男子排球錦標賽 ★參加2018年第18屆亞洲運動會