

中華民國籃球協會參加 2018 年第 18 屆雅加達亞洲運動會 男子籃球選手培訓參賽實施計畫

國家運動訓練中心 106 年 9 月 8 日心競字第 1060004049 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 1050040422A 號函。

二、目的：為提升國內男子籃球競技水準，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『2018 年雅加達亞洲運動會』優秀成績。

三、SWOT 分析：

(一) Strength (優勢)：擁有絕佳速度與精準外線是我們的優勢，只要加強專項體能及對抗性並落實快、狠、準的全面打法，強化防守及籃板保護以增加快速反擊的機會並在半場進攻時藉由戰術配合製造出外線投射機會，定能獲得佳績。

(二) Weakness (劣勢)：目前我國身材較其他亞洲強權國家而言相對矮小，這會使球隊在攻守兩端時需要付出更大的體能去對抗，容易在第四節關鍵時刻時出現體能不繼的情況；年輕球員在處裡球經驗略嫌生澀，在決勝時刻恐會變成影響勝負的關鍵。

(三) Opportunity (機會)：各國目前皆處於球隊換血階段，只要能加速老將與年輕球員的經驗傳承並搶先其他各國整合球隊戰力使球隊重整後快速步上軌道，定能搶得先機，為勝利做好準備。

(四) Threat (威脅)：中亞及西亞國家的崛起，中亞及西亞球隊身材原本就較中華隊高大，現今又紛紛聘請外籍教練助陣，原本的身材優勢加上外籍教練的執教經驗相信會對中華隊造成一定程度的影響。

四、訓練計畫：

(一)訓練目標

1、總目標：2018 年亞運會奪牌。

2、階段目標：

(1)參加 2017 年第 39 屆威廉瓊斯盃國際籃球邀請賽、目標前三名。

比賽地點：台北市。

比賽時間：2017 年 7 月 15 日至 2017 年 7 月 23 日。

以參加瓊斯盃國際邀請賽為主，以磨練培養年輕選手並為適應各國球隊打法、隨機應變之能力，應對手之攻防戰術，收集亞洲各參賽國家資訊以因應對策。

(2)參加 2017 年亞洲盃男籃賽、目標前三名。

比賽地點：黎巴嫩貝魯特。

比賽時間：預計 2017 年 8 月 8 日至 8 月 20 日。

以參加亞洲盃男籃賽為主，為適應高大中東球隊打法、隨機應變之能力、應對手之攻防戰術，因應對策。

(3)參加世界盃亞洲區資格賽(第一階段)、目標進入2019年世界盃男子籃球賽。

比賽地點：未定

比賽時間：預計2017年11月24日至2017年11月27日。

以參加世界盃亞洲區資格賽(第一階段)為主，收集亞洲區各參賽國家資訊以因應對策。

(4)參加2018年第40屆威廉瓊斯盃國際籃球邀請賽、目標前三名。

比賽地點：台北市。

比賽時間：2018年7月7日至2018年7月15日。

以參加瓊斯盃國際邀請賽為主，以磨練培養年輕選手並為適應各國球隊打法、隨機應變之能力，應對手之攻防戰術，收集亞洲各參賽國家資訊以因應對策。

(二)訓練日期、階段劃分及地點：

1、訓練起訖日期：自2017年5月1日起至2018年9月2日亞洲運動會結束止。

2、階段劃分及訓練地點：

階段	期程	訓練地點	備註
第一階段	自105年12月29日起至106年4月4日止。	歸建母隊訓練，參加第14屆SBL超級籃球聯賽	
	自106年4月5日起至106年5月16日止，計41天。	歸建母隊自主訓練	
	自106年5月1日起至6月8日止；6月15日起至7月14日止，共計69天。	地點未定	賽前集訓
	自106年6月23日起至106年7月05日止，計15天。	澳洲(詳附件一)	移地訓練
	自106年7月15日起至106年7月23日止，計9天。	第39屆瓊斯盃	參賽
	自106年7月24日起至106年8月7日止，計15天。	地點未定	賽前集訓
	自106年8月8日起至106年8月20日止，計17天。	黎巴嫩貝魯特-2017年亞洲盃男籃賽	參賽
第二階段	自106年10月1日起至106年11月23日止，計54天。	地點未定	賽前集訓
	自106年11月24日起至106年11月27日止，計4天。	世界盃亞洲區資格賽(第一階段-1)	參賽
	自106年11月29日起至107年1月21日止。	歸建母隊訓練，參加第15屆SBL超級籃球聯賽	
	自107年1月22日起至107年2月21日止，計31天。	地點未定	賽前集訓

	自 107 年 2 月 22 日起至 107 年 2 月 25 日止，計 4 天。	世界盃亞洲區資格賽(第一階段-2)	參賽
第三階段	自 107 年 2 月 26 日起至 107 年 5 月 31 日止。	歸建母隊訓練，參加第 15 屆 SBL 超級籃球聯賽	
	自 107 年 6 月 1 日起至 6 月 28 日止；7 月 16 日起至 7 月 25 日止；8 月 5 日起至 8 月 17 日止，計 59 天。	地點未定	賽前集訓
	自 107 年 6 月 29 日起至 107 年 7 月 2 日止，計 4 天。	世界盃亞洲區資格賽(第一階段-3)	參賽
	自 107 年 7 月 7 日起至 107 年 7 月 15 日止，計 9 天。	第 40 屆瓊斯盃	參賽
	自 107 年 7 月 26 日起至 107 年 8 月 6 日止，計 12 天。	中國、韓國或澳洲(暫定)	移地訓練
	自 107 年 8 月 18 日起至 107 年 9 月 2 日止，計 16 天。	2018 年第 18 屆雅加達亞洲運動會	參賽

(三)訓練方式：採長期集訓方式。

(四)訓練內容：由培訓隊教練團另擬訂訓練內容。

(五)實施要點：

1.訓練成效預估，區分為三個階段：

- (1)第一階段：106 年 7 月 15 日至 23 日，參加第 39 屆瓊斯盃。(預估成績：前三名)
- (2)第二階段：106 年 11 月 24 日至 28 日，參加世界盃亞洲區資格賽。(預估成績：晉級資格賽第二輪)
- (3)第三階段：107 年 7 月 7 日至 15 日，參加第 40 屆瓊斯盃(預估成績：前三名)，遴選最優 12 名選手參加 2018 年第 18 屆雅加達亞洲運動會。

2.進退場檢測點：

- (1) 每一階段均實施初測：體能及技術訓練指標於培訓隊成立後，由本會專案小組與教練團共同實施初次檢測，並訂定各階段檢測標準，作為汰劣標準，以確實掌控訓練績效。
- (2) 每一階段後測：男生隊於 2017 年 7 月 1 日、女生隊於 2017 年 6 月 15 日為本培訓總檢測點，採分組方式由本會專案小組委員全程觀察，進行體能及專項技術檢測。
- (3) 集中訓練時，由本會專案小組委員及教練團依各階段檢測標準檢測訓練績效，訓練成效不佳或因傷需長期治療之選手予以退場。
- (4) 由專案小組委員不定時赴各訓練場地（母隊）瞭解訓練進度及選手狀況並予以指導。

- (5) 於男、女國家隊參加各階段錦標賽後，由中華籃協專案小組召集教練團召開訓練成果檢討會，為下年度計畫修正及擇優汰劣作成具體建議。
- (6) 於次一年度全國性正式比賽中，擇優遞補至男、女選手各 16 名繼續培訓。實施檢測項目如下：(專案小組與教練團得依實際需求調整之)

(1) 專項體能(佔總分 30%)

- 1、30 公尺、10 公尺折返跑、12 分鐘耐力跑。(20%)
- 2、單、雙手立定垂直跳。(20%)
- 3、橫向移動滑步測驗。(20%)
- 4、敏捷性測驗。(20%)
- 5、腹(背)肌力。(20%)

(2) 專項技術(佔總分 70%)

- 1、定點及移位中距離投籃(1 分鐘)。(15%)
- 2、定點及移位 3 分球投籃(1 分鐘)。(15%)
- 3、控制球(換手、跨下、轉身、背後)定點雙球、動位障礙物測驗。(20%)
- 4、傳球準確度測驗。(15%)
- 5、移動傳球速度測驗。(15%)
- 6、4、5 號球員籃板球、封阻次數能力測驗。(20%)

- (六) 為加強優秀運動員安全維護，請同意於培訓期間聘請專屬運動傷害防護員臨場以減低運動傷害之發生；更為提高專項體能，聘請專任體能訓練員，專司培訓隊體能訓練及檢測評估。

五、督導考核：

- (一) 由本會男籃專案小組，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 2018 年第 18 屆雅加達亞洲運動會長期培訓專案預算給予補助。
- (二) 不足之數由本會自籌。

八、本計畫經本會男籃專案小組討論通過，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。