

中華民國橋藝協會參加 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 110 年 5 月 24 日心競字第 1100002803 號函備查

國家運動訓練中心 112 年 4 月 25 日心競字第 1120003339 號函備查

- 一、依據：教育部體育署110年3月9日臺教體署競(二)字第1100008455號函。
教育部體育署111年8月11日臺教體署競(二)字第1110029577號函。
- 二、目的：為本會辦理我國參加2022第19屆杭州亞運之選拔、培訓及參賽工作，以達成橋藝項目之培訓及參賽目標，特訂定本實施計畫。
- 三、SWOT 分析
 - (一)Strength(優勢)：本會甫於2018年第18屆印尼亞運奪得1金2銀1銅的佳績，且我國整體實力與大陸、日本、印尼相當為亞運重點奪牌項目。我國具有多位奪牌實力選手，以往因為國際大賽費用需自籌，而放棄參加，在有充分資源下，將大為提高這些選手參與意願，有望組出比已往強很多的隊伍。
 - (二)Weakness(劣勢)：選手受限職場、家庭壓力，無法全心投入訓練。技術嫻熟之年長選手體力較無法承受馬拉松式賽程。此外部份選手國際大賽經驗不足，選手間彼此默契不夠；此部份將於培訓計畫中加以補強。
 - (三)Opportunity(機會)：我國曾於2008年第一屆世界智能運動會(北京)勇奪男女混合組冠軍，惜因橋牌非亞奧運項目，未獲政府獎勵。2022年橋牌再次列入亞運項目，本會期待能藉培訓提昇技術水平，以為國爭光。我國近年在國際大賽自行組隊下仍屢有佳績，實力評估在亞洲公開組約為1-4名、女子組、男子組、男女混合組皆為有機會奪金牌項目。此次組隊參加亞運，若能在有充分資源、完整培訓計畫、高額獎金激勵下，預計奪牌之機會非常之高。男女混合項目，本非國際橋賽熱門項目，但國內風氣頗盛，有多位有潛力之女子好手，其他各國女子好手不足，傳統上又注重純女子項目，混合組要組出強隊的困難很大，預計我國可名列前茅。
 - (四)Threat(威脅)：橋牌屬合作性之腦力運動，臨場之默契、情緒控管至為重要；如何發揮、甚至超越水平是成績好壞的關鍵。亞運會參賽國約四十五國，但約半數國家非國際橋牌聯盟(WBF)會員 預計不會參加橋牌項目，具威脅者分析如下：
 1. 中國：選手皆為職業選手，技術純熟，經驗豐富，為我隊最大威脅。但與之對戰時，我國選手往往士氣高漲，而對手在壓力太大下常失去水準，故有相當取勝之機會。
 2. 印尼：有國家及企業支援，對我國有相當威脅。
 3. 日本：近年在國際大賽成績尚佳，隊員穩定性高。
 4. 新加坡：青年好手倍出，但缺乏女子好手，僅能在男子組威脅我國。在女子組及混合組，我國仍佔優勢。
 5. 印度：有相當實力，需小心應戰。
 6. 其他西亞、東南亞各國：實力略遜一籌，對我國威脅不大。

四、訓練計畫

(一)訓練目標

1. 總目標：依第18屆亞運6項橋藝項目獲得1金2銀1銅，2022年杭州亞運據悉將只有男、女、混合3項團體賽，預估可獲得1金1銀1銅(1金：混合團體賽；1銀：女子團體賽；1銅：男子團體賽)
2. 階段目標：
 - (1)第1階段(自110年5月1日起至110年12月31日止)。
 - A. 訓練地點：財團法人國際橋藝基金會、
網路平台(Bridge Base Online)。
 - B. 預定參加賽事：2021亞太盃錦標賽、2021香港埠際賽、2021日本 NEC 邀請賽(如 Covid19疫情不影響比賽舉行)。
 - C. 參賽實力評估：前段班。
 - D. 預估成績：亞太盃-前四名。
香港埠際賽-前四名。
日本 NEC 邀請賽-前四名。
 - (2)第2階段(自111年1月1日起至4月30日止)。
 - A. 訓練地點：財團法人國際橋藝基金會、
網路平台(Bridge Base Online)。
 - B. 預定參加賽事：2022 香港埠際賽、2022 日本 NEC 邀請賽、
2022 亞洲盃。
 - C. 參賽實力評估：前段班。
 - D. 預估成績：香港埠際賽-前四名。
日本 NEC 邀請賽-前四名。
亞洲盃-前四名。
 - (3)第3階段第1期(自111年5月1日起至8月31日止)
 - A. 訓練地點：財團法人國際橋藝基金會、
網路平台(Bridge Base Online)。
 - B. 預定參加賽事：2022 亞洲盃錦標賽
 - C. 參賽實力評估：前段班。
 - D. 預估成績：前四名。
 - (4)第3階段第2期(自111年9月1日起至112年1月31日止)
 - A. 訓練地點：財團法人國際橋藝基金會、
網路平台(Bridge Base Online)。
 - B. 預定參加賽事：2023 香港埠際賽、及其他國際賽事。
 - C. 參賽實力評估：前段班。
 - D. 預估成績：前四名。
 - (4)第3階段第3期(自112年2月1日起至本屆亞運會日結束)
 - A. 訓練地點：財團法人國際橋藝基金會、
網路平台(Bridge Base Online)。
 - B. 預定參加賽事：2023 亞太盃、及其他國際網賽事。

C. 參賽實力評估：前段班。

D. 預估成績：前四名。

(二)訓練方式：

(1)階段培訓，由培訓教練團擬定訓練計畫。

(2)訓練項目：按叫牌(含制度檢討及修改)、防禦、主打。
由實戰紀錄分項檢討，並改進缺失。

(3)訓練方式：A、第一階段每週實施2次網路練習賽，每次20副牌由各組教練主辦；每月1次各組實體對抗賽及每月1次跨組實體對抗賽。賽後由教練團主持檢討，網路賽以視訊方式進行，對抗賽採現場研討。每季視需要辦理1場技術研習會邀請資深國手主講。

B、第二階段採長期集中培訓，集中管理且密集培訓，視情況於財團法人國際橋藝基金會實施實戰演練，並於賽後由教練團主持集體檢討，改進缺失。

C、第三階段採集中訓練分階段目標逐步完成，搭配體能訓練、心理及戰術訓練、以賽代訓、參加預定之國際賽外，本會主辦之年度四大賽、國外移地訓練等，以增進選手實力。

(三)實施要點：

(1)培訓選手按從寬選才，逐階篩選原則；依各培訓階段，循序「廣選普訓」、「擇優培訓」、「精選嚴訓」。參賽選手將從嚴選才，精英組團，參賽資格嚴謹訂定，力求奪金。

(2)培訓選手以對(pair)為單位訓練，訓練及參賽成績以每牌 IMP 貢獻分別做成大數據，交由教練團評估訓練成效及各階段選手汰換依據。

(3)訓練成效預估：成績達到各階段參加國際賽預估目標。

(4)達各階段培訓合格者，進入各階段培訓，並配合規定完成報到程序，採集中訓練，完全遵守培訓規定。未達階段標準者即取消階段培訓資格。

(5)要求集中訓練選手簽具切結書，完全遵守集中訓練之規定，否則以退訓議處。

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)各隊培訓選手應提交完整叫牌制度卡(含詳細特約說明)經教練團審核，如有更改時亦同。

六、所需行政支援事項及建議處理方式

(一)運科：請國訓中心支援體能教練，輔導選手增強心肺功能及核心肌群。

(二)運動防護：視需求辦理。

- (三)醫療：健檢、醫療意外保險等。
- (四)課業輔導：視需求辦理。
- (五)公假留職留薪或留職停薪。視需求辦理。
- (六)代課鐘點費或代理職缺費。視需求辦理。
- (七)其他：將依實際狀況專案提出需求。

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。