

中華民國排球協會 參加「2021 年成都世界大學運動會暨 2022 年杭州亞運會」 室內排球培訓隊 參賽實施計畫

國家運動訓練中心 110 年 2 月 1 日心競字第 110000098 號函核定

- 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。
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 2021 年成都世界大學運動會、2021 年亞洲排球錦標賽、2022 年杭州亞運會州亞洲運動會。

三、SWOT 分析

- (一) Strength (優勢)：1、球員正值身心狀態及球技最成熟階段。
2、個人基礎動作紮實，全體職隊員鬥志高昂且企圖心極強。
- (二) Weakness (劣勢)：1、因新冠肺炎疫情影響，2020 年國際賽大多取消，導致國際賽臨場實戰經驗較不足。
2、大多數選手面臨課業及就業等生涯規劃壓力，難以實施長程培訓。
- (三) Opportunity (機會)：1、規劃長程培訓，解決選手各項壓力，以集中心力參與訓練及比賽。
2、增加移訓及參加國際賽會，累積實戰經驗及提升抗壓性。
3、配合情蒐計畫，常態性設置情蒐工作小組，蒐集各國球隊資料，以達知己知彼之成效。
- (四) Threat (威脅)：1、各國對世大運重視度大幅提升，各國無不傾全力備戰世大運，讓我隊參賽壓力倍增。
2、各國積極培育年輕及身材優異選手，且均採長期培訓，使得我國亞運奪牌壓力倍增。

四、訓練計畫

(一) 訓練目標

- 1、總目標：參加 2021 年成都世界大學運動會暨 2022 年杭州亞運會，以奪取獎牌為目標。
2、階段目標：於三階段培訓期間透過集中訓練、移地訓練、參與國際賽事中，磨練培養年輕選手累積國際賽事經驗(臨場應變、適應不同打法、相互交流)。

階段	訓練地點(比賽地點 / 日期)		預定參加賽事	預估成績	參賽實力評估
第一階段 自 109 年 9 月 1 日 起至 110 年 8 月 31 日 止 國家運動 訓練中心	待確認	110.04.11 110.04.18	2021 年亞洲俱樂部女子排球錦標賽	取得前 3 名 (上屆第 6 名/10 隊)	男子隊依國際排球總會排名目前暫居第 30 名略下滑趨勢，僅次同為亞洲區伊朗(世界排名第 8 名)、日本(世界排名第 9 名)、澳大利亞(世界排名第 15 名)、韓國(世界排名第 20 名)等國，實力評估 3-6 名間。男子隊近年成績仍符合預期，如何再突破向上則是教練團未來所面臨的考驗。 女子隊依國際排球總會排名目前暫居第 36 名略下滑趨勢，僅次同為亞洲區中國(世界排名第 1 名)、日本(世界排名第 7 名)、韓國(世界排名第 10 名)、泰國(世界排名第 15 名)、哈薩克(世界排名第 21 名)等國，實力評估為 4-7 名間徘徊。
	泰國	110.04.25 110.05.02	2021 年亞洲俱樂部男子排球錦標賽	取得前 3 名 (上屆第 6 名/14 隊)	
	台北	110.06.28 110.07.02	2021 年男女對抗賽		
	香港	110.07	2021 年亞洲東區男子排球賽	取得前 1 名 (上屆第 2 名/6 隊)	
	中國●張家港	110.07	2021 年亞洲東區女子排球賽	取得前 3 名 (上屆第 6 名/8 隊)	
	中國●成都	110.08.18 110.08.29	2021 年世界大學運動會	男子取得前 4 名 (上屆第 7 名/20 隊) 女子取得前 6 名 (上屆第 12 名/16 隊)	

階段	訓練地點(比賽地點 / 日期)		預定參加賽事	預估成績	參賽實力評估
第二階段 自 110 年 9 月 1 日 起至 111 年 1 月 31 日 止 國家運動 訓練中心	泰國 or 中國	110.08.29 110.09.05	2021 年第 21 屆亞洲女子排球錦標賽	取得前 4 名 (上屆第 6 名/13 隊)	男子隊依國際排球總會排名目前暫居第 30 名略下滑趨勢，僅次同為亞洲區伊朗(世界排名第 8 名)、日本(世界排名第 9 名)、澳大利亞(世界排名第 15 名)、韓國(世界排名第 20 名)等國，實力評估 3-6 名間。男子隊近年成績仍符合預期，如何再突破向上則是教練團未來所面臨的考驗。 女子隊依國際排球總會排名目前暫居第 36 名略下滑趨勢，僅次同為亞洲區中國(世界排名第 1 名)、日本(世界排名第 7 名)、韓國(世界排名第 10 名)、泰國(世界排名第 15 名)、哈薩克(世界排名第 21 名)等國，實力評估為 4-7 名間徘徊。
	日本、韓國 中國	110.09.12 110.09.19	2021 年第 21 屆亞洲男子排球錦標賽	取得前 4 名 (上屆第 5 名/16 隊)	
第三階段 自 111 年 2 月 1 日 起至 111 年 9 月 30 日 止 國家運動 訓練中心	待確認	111.04	2022 年亞洲俱樂部男子排球錦標賽	取得前 3 名	
	待確認	111.04	2022 年亞洲俱樂部女子排球錦標賽	取得前 3 名	
	待確認	111.07	2022 年亞洲東區女子排球賽	取得前 2 名	
	待確認	111.08	2022 年亞洲盃男子排球賽	取得前 3 名 (上屆第四名/9 隊)	
	待確認	111.08	2022 年亞洲盃女子排球賽	取得前 3 名 (上屆第 4 名/10 隊)	
	中國●杭州	111.09.10 111.09.25	2022 年杭州亞洲運動會	男子取得前 3 名 (上屆第 3 名/20 隊) 女子取得前 3 名 (上屆第 9 名/11 隊)	

(二) 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。

男、女子國外移地訓練每年預定各 1-2 次：

2021 年 6 月(泰國)、12 月(泰國)約 10 天。

2022 年 2 月(中國、澳大利亞約 10 天)、6 月(中國或歐洲)。

男、女子國內移地訓練：以每 2 個月一次七天國內移地訓練
(台北、台中、新北、屏東等地)。

(三) 實施要點：

1、訓練成效預估(區分為三個階段)：

(1)第一階段：110 年 8 月 18 日至 29 日，2021 年世界大學運動會。

(預估成績：男子取得前 4 名 / 女子取得前 6 名)

(2)第二階段：110 年 8 月 29 日至 9 月 5 日，2021 年第 21 屆亞洲女子排球錦標賽。

(預估成績：取得前 4 名)

110 年 9 月 12 日至 9 月 19 日，2021 年第 21 屆亞洲男子排球錦標賽。

(預估成績：取得前 4 名)

(3)第三階段：111 年 9 月 10 日至 25 日，2022 年杭州亞洲運動會

(預估成績：男子取得前 3 名 / 女子取得前 3 名)

2、訂定成績檢測標準及選手汰換辦法：

- (1)各階段參與之國際賽事(預估成績)為檢測標準。
- (2)未遵守國家培(儲)訓代表隊生活管理辦法之選手，可由培訓隊教練團討論後，提交選訓委員會審議通過者即汰除。
- (3)各階段參與國際賽事前辦理選拔後提報參賽球員名單，其年度結束皆未提報出國參賽者，由教練團評估是否仍具培訓(潛力)資格後，提交選訓委員會審議通過者即汰除。
- (4) 109 年 9 月 1 日起為「2021 年成都世界大學運動會暨 2022 年杭州亞運會」選手培訓，培訓人數計 24 名。110 年 2 月 1 日起至 110 年 8 月 31 日止主要培訓選手為符合參加「2021 年成都世界大學運動會」16 名選手，未符合培訓資格者則辦理歸建。第二階段 110 年 9 月 1 日起展開「2022 年杭州亞運會」選手培訓，原「2021 年成都世界大學運動會」培訓選手，需經體能及技術檢測評估擇優汰劣標準，未達標準則予以歸建。
- (5) 於年底測量球員身高體重，並兩個月實施體能及技術檢測乙次,做為評估擇優汰劣標準，未達標準者列入考核對象，於第二次檢測仍未達標準則予以歸建。

實施檢測項目一：

(專項體能檢測項目配合國訓中心每三個月一次檢測項目為數據基準)

(1)專項體能

男子組：1、30 公尺衝刺

2、4.5 公尺橫向移動

3、拋藥球

4、節奏跑

5、下肢肌力檢測

女子組：1、身體組成

2、下肢等長肌力測驗(IMTP)

3、反向跳測驗(CMJ)

4、蹲踞跳測驗(SJ)

5、落下跳測驗(DJ)

6、20 公尺衝刺

7、505 測驗

8、T 字跑

9、攻擊高度

10、攔網高度

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，據以執行及考核選手培訓情形。
- (三) 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
- (四) 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。
- (一) 各階段具學生身份選手協助辦理課業輔導。
- (二) 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)。
- (三) 協助專業教練之調訓。
- (四) 代課鐘點費及代理職缺費。
- (五) 移地訓練經費敬請惠予補助。
- (六) 支援聘任外籍教練(男、女隊各一)。
- (七) 情蒐小組所需相關經費(含器材採購)。

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。