**中華民國軟式網球協會參加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**

一、依據：教育部體育署109年8月5日臺教體署競（二）字第1090026225號函辦理。

二、目的：（一）大會預定設置7面獎牌，計有男、女團體2金，男女個人雙打2金，男女個人單打2金，男女混雙1金。

（二）為準備參加2022年中國杭州亞運實施賽前培訓，以強化選手身、技、心，並增加比賽實戰經驗，為奪獎牌而作準備。

三、SWOT分析：

（一）strength(優勢):軟式網球實力仍是以中華臺北、日本、韓國、中國最為突出，且在各屆亞運表現極為亮眼，更是奪牌的熱門項目。

（二）weakness(劣勢):近二年觀察我國參與國際賽事之成績，我國女子實力有稍嫌落後日本、韓國實力較為懸殊，甚至受到中國之威脅，近二年國際賽事有所提升但可更好，其中我國女子選手呈現嚴重斷層現象及東南亞國家菲律賓、印尼等逐漸崛起因此必須加強培育。其原因，我國運動人口遠遠不及日本、韓國，導致競爭力不足，經驗不夠，希望藉由增加參與國際賽事，可適應日本、韓國的特性。再則沒有可以做長期訓練的專屬完善網球場。

 （三）opportunity(機會):我國實力仍屬於一級戰力，其他參賽國家仍屬於二級實力，我國歷屆亞運會的比賽成績是相當優異。只要比賽場地是屬於硬地球場，有利於我國戰術運用，更提高獲得獎牌機率。

（四）Threat(威脅)近二年國際賽成績表現有所提升但可更好，故可聘請日本、韓國教練前來指導提升軟網實力，也讓國內教練學習訓練的方法。

四、訓練計畫：

（一）訓練目標：

1.總目標：2022年中國杭州亞運會預估獲得2 金2 銀2 銅。

 2.階段目標

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 階 段 | 期程 | 國 際 賽 事 | 地 點 | 階段目標 | 參賽實力評估 |
| 第1階段 | 自109年9月1日起至110年8月31日止 | 韓國盃 | 韓國安城 | 2金2銀2銅（團體及個人賽） | 1.參與國際比賽，吸取經驗，瞭解自我的技術水平。2.瞭解探討韓、日、中國三個強國的選手與實力。 |
| 日本和平盃 | 日本廣島 | 1金1銅（團體賽） |
| 中國盃 | 台州 | 2金2銀2（團體及個人賽） |
| 札幌盃國際菁英賽 | 札幌 | 1金1銅（個人賽） |
| 第2階段 | 自110年9月1日起至111年1月31日止 | 韓國盃 | 韓國安城 | 2金2銀2銅（團體及個人賽） | 1.參與國際比賽，吸取經驗，瞭解自我的技術水平。2.瞭解探討韓、日、中國三個強國的選手與實力。 |
| 第3階段 | 自111年2月1日起至本屆亞運結束日止 | 札幌盃國際菁英賽 | 札幌 | 1金1銀（個人賽） | 1.參與國際比賽，吸取經驗，瞭解自我的技術水平。2.瞭解探討韓、日、中國三個強國的選手與實力。 |
| 日本和平盃 | 日本廣島 | 1金1銀（團體賽） |
| 中國盃 | 台州 | 2金2銀2銅（團體及個人賽） |
| 中國(亞運會前賽) | 中國杭州 | 2金2銀2銅（團體及個人賽） |

※第一階段選手：由2020全國公開排名賽第1次、第2次累計分數雙打前5名單打前2名，男女

各12名。(單雙打重複由單打項目遞補)。

 (二)訓練地點及階段劃分及地點：

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 階 段 | 期 程 | 訓練地點 |
| 第1階段 | 自109年9月1日起至110年8月31日止。 | 左營國家訓練中心(橋頭網球場) |
| 第2階段 | 自110年9月1日起至111年1月31日止。 | 左營國家訓練中心(橋頭網球場) |
| 第3階段（決選） | 自111年2月1日起至本屆亞運結束日止。 | 左營國家訓練中心(橋頭網球場) |

（三）移地訓練

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 階 段 | 時 間 | 移地訓練 | 地 點 | 績效指標 |
| 第1階段 | 2021年4月 | 韓國 | 未定 | 1.適應韓國特性。2.提升企圖心。 |
| 第2階段 | 2021年11月 | 日本 | 未定 | 1.適應日本特性。2.提升企圖心。 |
| 第3階段 | 2022年3月 | 韓 國 | 未定 | 1.適應韓國特性。2.提升企圖心。 |
| 2022年4月 | 日 本 | 未定 | 1.適應韓國特性。2.提升企圖心。 |
| 2022年7月 | 中國(亞運會前賽) | 杭州 | 1.適應環境。2.提升企圖心。 |

（四）決選

1.地點：高雄橋頭網球場。

2.時間：預定亞運報名截止日前選拔完成。

3.錄取人數：依據2022年中國杭州亞運規定。

（五）訓練方式:採長期集中訓練方式訓練。

（六）訓練內容：由培訓隊教練團擬定。

（七）實施要點：訂定教練及選手進退場機制。

五、督導考核：

（一）本會依審議通過之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，以及依據等之績效以考核。

（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(以具體數據執行訂定檢測點)，據以

 執行及考核選手培訓情形。

六、所需行政支援事項及建議處理方式：

1. 運科：待援項目檢測實施計劃。
2. 運動傷害防護：支援防護員或按摩師。
3. 醫療：復健、健檢、醫療意外保險。
4. 課業輔導：就讀學校、課程、教育學程。
5. 公假留職留薪。
6. 代課鐘點費或代理職缺費。
7. 其他：依實際狀況提出需求。

七、本計畫經本會選訓委員會議討論通過後，函送國家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。經國家運動訓練中心中華民國111年12月29日心競字第1110014361號函同意備查。