

中華民國手球協會 113 年培育具潛力運動選手實施計畫

一、依據：教育部體育署運動發展基金辦理培育優秀或具潛力運動選手作業要點辦理。

二、教練、選手名單及其所具備之培育資格如下：

(一)教練：本會遴選優秀手球訓練背景或長期投入手球訓練之優秀教練，並具有 A 級教練資格者，擔任總教練；具有 A 級教練資格者，擔任教練，且經本會選訓委員會通過後聘任之。

(二)選手：於本會 112 年 12 月 6 日至 11 日辦理全國手球錦標賽中，遴選符合年齡規定之優秀手球潛力選手。

(三)教練員額：

各組遴選一名總教練及一名教練協助培訓隊訓練及參賽。

(四)選手員額：

1. 亞青男子培訓隊：20 名。(民國 93 年 1 月 1 日至 94 年 12 月 31 日間出生者)

2. 亞青少男子培訓隊：20 名。(民國 95 年 1 月 1 日(含)以後出生者)

3. 世青女子培訓隊：20 名。(民國 93 年 1 月 1 日至 94 年 12 月 31 日間出生者)

4. 世青少女子培訓隊：20 名。(民國 95 年 1 月 1 日(含)以後出生者)

(五)各培訓隊教練及選手名單如俟選拔後函送體育署核備。

三、遴選依據及經過

(一)教練團遴選方式：依本會辦理 113 年潛力選手及教練團遴選辦法。

1. 總教練：持有本會 A 級教練資格者，且未受停權處分，可配合長期調訓者，由選訓委員會委員提名，經出席委員 3 分之 2 以上通過，提請理事長聘任之。

2. 教練：持有本會 A 級教練資格者，且未受停權處分，可配合長期調訓者，由總教練提名，經出席委員 2 分之 1 以上通過。

(二)選手遴選：

1. 參加本次選拔賽之選手，經選訓委員 2 分之 1 以上通過者。

2. 因故未參加本次選拔賽之優秀選手，經選訓委員提名並經出席委員 2 分之 1 以上通過同意徵召者。

四、訓練計畫：年度計畫表(附件一)。

(一)亞青男子培訓隊總目標：取得 2024 年第 18 屆亞洲青年男子手球錦標賽前 6 名。

第一階段～日期：1 月 1 日至 6 月 16 日，計 152 天。

地點：1 月 1 日起，未集中訓練時，於各母隊進行自主訓練。

第二階段～日期：6 月 17 日至 7 月 17 日，計 30 天。

集中訓練：參賽前 30 日於高雄三民家商進行。

第三階段～日期：7 月 18 日至 7 月 30 日，計 13 天。

國際參賽：參加第 18 屆亞洲青年男子手球錦標賽。

(比賽地點：沙烏地阿拉伯 達曼)

第四階段～目標：依年度參賽區分各階段進行訓練及比賽。

日期：8月1日至12月31日，計153天。

地點：8月1日起，未集中訓練時，於各母隊進行自主訓練。

(二)亞青少男子培訓隊總目標：取得2024年第10屆亞洲青少年男子手球錦標賽前6名。

亞青少男子培訓隊～依年度參賽區分各階段進行訓練及比賽：

第一階段～日期：1月1日至7月22日，計182天。

地點：1月1日起，未集中訓練時，於各母隊進行自主訓練。

第二階段～日期：7月23日至8月22日，計30天。

地點：集中訓練：參賽前30日於成淵高中進行。

第三階段～日期：8月23日至9月4日，計13天。

國際參賽：參加第10屆亞洲青少年男子手球錦標賽。

(比賽地點：伊朗 德黑蘭)

第四階段～目標：依年度參賽區分各階段進行訓練及比賽。

日期：9月5日至12月31日，計118天。

地點：9月5日起，未集中訓練時，於各母隊進行自主訓練。

(三)世青女子培訓隊總目標：取得2024年第24屆IHF青年女子手球錦標賽前16名。

第一階段～日期：1月1日至5月16日，計137天。

地點：1月1日起，未集中訓練時，於各母隊進行自主訓練。

第二階段～日期：5月17日至6月16日，計30天。

地點：集中訓練：參賽前30日於高雄市小港國中進行。

第三階段～日期：6月17日至7月1日(計15天)。

國際參賽參加第24屆IHF青年女子手球錦標賽。(比賽地點：北馬其頓)

第四階段～日期：7月2日至12月31日，計182天。

地點：7月2日起，未集中訓練時，於各母隊進行自主訓練。

全國賽事：12月初參加113年全國手球賽(比賽地點：待定)。

(四)世青少女子培訓隊總目標：取得2024年第10屆IHF青少年女子手球賽前16名。

第一階段～日期：1月1日至7月11日，計193天。

地點：1月1日起，未集中訓練時，於各母隊進行自主訓練。

第二階段～日期：7月12日至8月11日，計30天。

地點：集中訓練：參賽前 30 日於高雄市小港國中進行。

第三階段～日期：8 月 12 日至 8 月 26 日(計 15 天)。

國際參賽：參加第 10 屆 IHF 青少年女子手球錦標賽。(比賽地點：中國)

第四階段～日期：8 月 27 日至 12 月 31 日，計 127 天。

地點：8 月 27 日起，未集中訓練時，於各母隊進行自主訓練。

全國賽事：12 月初參加 113 年全國手球賽(比賽地點：待定)。

(五)訓練內容：教練團詳擬各階段及每月、每週訓練計畫內容，按計畫實施訓練。

結合各項訓練以各階段分區訓練及集中訓練整合訓練方式實施。

1. 體能訓練

(1) 全面性體能訓練：肌力、速度、耐力之全面加強。

(2) 專項性體能訓練：肌力、速度、動力、敏捷、柔軟、耐力、協調等手球專項能力之增強。

2. 技(戰)術訓練

(1) 攻擊技術：加強傳接球之節奏與穩定性、提高射門之變化與成功率，強化個人基本及專長攻擊技術。

(2) 基本防守技術：加強普通球員之各種防守步法、壓制、封球、跟隨、阻斷及守門員之防守動作等。

(3) 攻擊戰術：組合攻擊、單中樞攻擊、雙中樞攻擊、團隊快攻訓練、6+1 攻擊及特殊情況之攻擊。

(4) 防守戰術：小組聯防、區域防守、盯人防守、混合防守、特殊戰況之防守。

3. 心理訓練

(1) 認知能力的提升：回饋及前饋(意像訓練)。

(2) 對球、球場等有關空間、時間、方向、距離速度、強度及力量的判斷、預測與瞭解。

(3) 情緒的穩定：去除內外環境干擾的不良因素，並培養自我控制的能力以提升穩定性。

(4) 培養積極進取的訓練態度。

(5) 意志力的培養：加強自制、自律及自信等心理適性，並培養服從、負責、果敢、奮戰不懈之精神。

4. 訓練比賽與戰術、戰略之運用。

(1) 配合比賽計畫，實施國內外移地訓練。

(2) 廣泛蒐集相關球隊資料，詳加分析其長處與缺點。

(3) 依據與賽球隊特性，研擬對應戰術與戰略。

(六)進退場檢測點：每培訓階段訓練結束，依據測驗結果，並參酌球員平時出缺勤狀況考核，汰換訓練效果不佳選手，另由教練團及選訓小組於符合遴選資格之優秀選手，徵召遞補之，並經本會選訓小組通過後，補足球員繼續培訓。

五、追蹤考核機制

(一) 各階段實施身體形態及機能檢查與體能及技術測驗，以了解訓練成效。

1、體、技能檢測（檢測方法及給分量表如附件二）

(1) 專項體能檢測40%：①50公尺

②3000公尺

③十級跳

④手球擲遠

(2) 專項技能檢測40%：①運球閃切（普通球員）、四角觸拍（守門員）

②不定向傳球

③個人攻防技術

④小組攻防技術

(3) 綜合檢測20%：訓練及分組對抗。

2、檢測成績汰換標準

(1) 檢測總成績應在75分以上，且專項體能檢測成績應達28分以上。

(2) 逐次測驗應予以增強難度，提高體能技術層次。

(二) 訂定球隊公約輔導球員確實遵守，記錄訓練勤惰，表現不良者(學習態度、服從性、紀律等)經教練團提經選訓小組審議後予以淘汰。

(三) 因需求使用藥物的運動員都應遵守合理、合法道德的藥物輔助，加強球員及教練對運動禁藥的認知，並避免運動員誤服影響訓練成效。

(四) 於集中訓練時進行一般生理檢查，以瞭解球員生理狀態，充分掌握球員生理狀態。

(五) 培訓過程中教練團成員如有不適任者，經選訓委員會或權責人員提報予以解聘。

(六) 督導考核

1、督訓小組：由本會選訓委員會定期督導，提供訓練諮詢及建議。

2、敦請教育部體育署、國家運動訓練中心及訓輔小組委員不定期督導，考核訓練。

六、經費概算：(如附件三)。

七、本計畫經教育部體育署審核通過，報體育署專案小組審議通過後公告實施。其有嗣後修正或廢止者，亦同。

中華民國手球協會 113 年培育具潛力運動(男子)選手年度計畫表

111 年		月		1 月		2 月		3 月		4 月		5 月		6 月		7 月		8 月		9 月		10 月		11 月		12 月																												
週次		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	
階段		第一階段												第二階段						第三階段						第四階段																												
期別		訓練期				鍛鍊期				比賽期(1)				鍛鍊期		比賽期(2)		調整期		鍛鍊期		比賽期(3)		鍛鍊期		比賽期(4)		調整期																										
主要內容		國內賽事		全國中小學師生手球賽														菁英賽		全國沙灘手球賽		全國運動會		全國手球賽																														
		國際賽事																																																				
體能		速度	準備	一般速度				專項速度				一般速度	專項速度	一般速度	專項速度	一般速度	專項速度	一般速度	專項速度	一般速度	專項速度	一般速度	專項速度																															
		肌力	準備	一般肌力				專項肌力				最大肌力	專項肌力	最大肌力	專項肌力	最大肌力	專項肌力	最大肌力	專項肌力	最大肌力	專項肌力	最大肌力	專項肌力	最大肌力																														
		耐力	準備	一般耐力				專項耐力				維持耐力	專項耐力	維持耐力	專項耐力	維持耐力	專項耐力	維持耐力	專項耐力	維持耐力	專項耐力	維持耐力	專項耐力	維持耐力																														
負荷曲線	訓練量	100	[Line graph showing training volume fluctuating between 80 and 100]																																																			
	訓練強度	90	[Line graph showing training intensity fluctuating between 70 and 90]																																																			
	競技狀態	80	[Line graph showing competition status fluctuating between 60 and 80]																																																			
		70																																																				
		60																																																				
		50																																																				
比賽		[Calendar grid with symbols: ●, ○, ▲, △, ■, □]																																																				
移訓		[Calendar grid with symbols: ▲, △]																																																				
檢測		[Calendar grid with symbols: ■, □]																																																				
訓練概要	體能訓練	重量訓練、循環訓練、間歇訓練、反覆訓練、沙灘訓練																																																				
	技術訓練	攻擊：傳接球、步法、各種射門、快攻。防守：步法、壓制、攔截、封球																																																				
	戰術訓練	攻擊：單邊小組、團隊戰術、6+1 攻擊及快速攻擊等。防守：小組聯防、團隊區域及快速回防防守等																																																				
	心理訓練	目標設定、意象訓練、意志力訓練																																																				

符號說明：●主要比賽 ○次要比賽 ▲國外移地訓練 △國內移地訓練 ■專項檢測 □一般檢測