

# 112 年度培育優秀或具潛力運動選手暑期訓練營實施辦法-直排曲棍球

- 一、依據：112 年度中華民國滑輪溜冰協會培育優秀或具潛力運動選手實施計畫(直排曲棍球)辦理。
- 二、宗旨：為提升直排曲棍球運動青年選手在國內競技水平，期許透過本訓練營增加國內運動參與人數，提升曲棍球選手之國際水平，使本項運動除在國內蓬勃發展，更期培育出更多優秀選手，為國爭光。
- 三、指導單位：教育部體育署
- 四、主辦單位：中華民國滑輪溜冰協會
- 五、承辦單位：本會曲棍球專項委員會
- 六、培訓理由：為訓練我國曲棍球優秀暨潛力選手，提升我國曲棍球運動競技水平，透過國家代表隊遴選出來自不同母隊的潛力選手交流進而增加選手實力，特籌畫本訓練營，並以運動溝通互動及運動家精神本訓練營之為宗旨。
- 七、預期績效：
  - (一) 總目標：2023 年亞洲溜冰錦標賽青年組取得前 4 名。
  - (二) 階段目標：培養球員團隊凝聚與向心力，加強團隊鋒線在防守與進攻之間的配合默契，於本年度全國性溜冰錦標賽奪牌。
    1. 112 年上半年：落實基本技巧，參加國內訓練及國內全國賽事。
    2. 112 年下半年：加強訓練內容，備戰亞洲溜冰錦標賽。
- 八、培訓期程：112 年 8 月 9 日至 8 月 13 日，共 5 日。
- 九、培訓地點：高雄市美濃運動中心（高雄市美濃區中正路一段 191 號）。
- 十、培訓對象：
  - (一) 由直排曲棍球青年男子組之總教練及助理教練以「2023 年國際滑輪溜冰錦標賽(曲棍球)國家代表隊教練及選手遴選」之直排曲棍球青年男子組，依序遴選選手。
  - (二) 選手人數：球員 20 名、守門員 5 名，共計 25 名為上限。
  - (三) 年齡限制：於 2005、2006、2007 及 2008 年出生之球員。
  - (四) 培訓營後將遴選 14 名球員以及前 2 名守門員為參賽選手，共計 16 名為上限。
- 十一、預定訓練內容：
  - (一) 體能訓練：
    1. 有氧與間歇訓練交互訓練，以固定頻率之長時間慢跑，達到充份熱身之效果，以間歇訓練，強化心肺耐力與肌耐力，並維持一定的敏捷能力表現，再施以有氧性長跑達到充份代謝與緩和心肺，減少肌肉疲勞。
    2. 技術性耐力訓練，透過行進間的不停的傳接球來達到上肢與下肢的技術能力表現，例如：多線折返行進間接傳球，曲線急跑接傳球、後溜接傳球、橫向接傳球，急跑急停射門，主要以增強下肢肌耐力與上肢運桿的肌耐力。

3. 進行團隊分組對戰訓練，強化進攻鋒線有效進攻能力，加強防守球員協防與預判能力，掌握戰術運用，例如：以多打少、一對一射門等。

#### (二) 項性體能：

1. 增加節奏感與協調性，有助於球員在進攻的過程中能掌握節奏感與減少在防守時的體能耗損。
2. 在高節奏的攻防之間，球員容易因體能的不足，造成判斷失誤，因而被對手得分，因此期間找出選手在比賽對抗過程中，較費力或判斷失誤的環節，進行調整修正後，再做加強性的訓練或引導。
3. 分項訓練之後，提昇前鋒球員間歇衝刺的耐力，後衛球員的判斷能力，守門員的肌耐力與敏捷性，各司其所，各盡其力發揮團隊最大戰力為主。

#### (三) 技術訓練：

1. 透過不同路線（進攻區與防守區走位）與行進方式（前後溜轉換與急停急跑），讓球員強化熟練度並提供敏捷性，增加節奏感與協調性。
2. 高度提昇球員的個人控球能力（傳、停、帶、射）並運用在過人與進攻的配合上，做專精的訓練，重點提昇團隊配合能力。
3. 針對每個鋒線位置做專項訓練。

(2) 球員：利用左、右桿球員的差異，找出最佳射門角度與進攻時機，與提昇前鋒球員控球過人與傳球能力，強化後衛球員組織進攻與遠傳球能力，以形成最大進攻效率，作為主要訓練的依據。

(3) 守門員：提昇在高壓防守時的專注力與判斷力，並在連續被射門的防守移位中，維持行動中的協調、節奏性，慢慢強化選手的肌耐力及心肺功能、抗壓性。

## 十二、注意事項

(一) 參加訓練營期間請注意人身安全，遵守教練指導，不缺課不遲到不早退

(二) 參加活動應特別注意身體狀況，凡患有心臟病、高血壓、氣喘病、糖尿病等，請勿參加。

十三、本活動已投保公共意外責任險。〔含 300 萬人身保險(含死亡、傷殘及醫療給付)，依中華民國保險法及有關法令之規定辦理〕培訓選手如認為培訓期間恐有高意外風險，得自行投保個人意外或傷殘醫療保險。

十四、培訓人員名單：如附件。

十五、以上如有未盡事宜，比照本會公佈之規則辦理，修正時亦同。

### 教練名單

序號	姓名	性別	培育資格	培育理由	職位
1	范○騰	男	符合計畫要點第2點第2款第2目	國手選拔直排青男第一名	總教練
2	歐○和	男	符合計畫要點第2點第2款第2目	國手選拔直排青男第一名	助理教練

### 選手名單

序號	姓名	性別	培育資格	培育理由	錄取排序
1	謝○宇	男	符合計畫要點第2點第2款第2目	國手選拔直排青男第一名	球員1
2	王○安	男	符合計畫要點第2點第2款第2目	國手選拔直排青男第一名	球員2
3	王○喆	男	符合計畫要點第2點第2款第2目	國手選拔直排青男第一名	球員3
4	高○凡	男	符合計畫要點第2點第2款第2目	國手選拔直排青男第一名	球員4
5	劉○廷	男	符合計畫要點第2點第2款第2目	國手選拔直排青男第一名	球員5
6	魏○佑	男	符合計畫要點第2點第2款第2目	國手選拔直排青男第一名	球員6
7	洪○傑	男	符合計畫要點第2點第2款第2目	國手選拔直排青男第一名	球員7
8	李○酉	男	符合計畫要點第2點第2款第2目	國手選拔直排青男第一名	球員8
9	李○彥	男	符合計畫要點第2點第2款第2目	國手選拔直排青男第三名	球員9
10	蔡○侑	男	符合計畫要點第2點第2款第2目	國手選拔直排青男第三名	球員10
11	鄭○恩	男	符合計畫要點第2點第2款第2目	國手選拔直排青男第三名	球員11
12	簡○慧	男	符合計畫要點第2點第2款第2目	國手選拔直排青男第三名	球員12
13	許○勛	男	符合計畫要點第2點第2款第2目	國手選拔直排青男第四名	球員13
14	黃○恩	男	符合計畫要點第2點第2款第2目	國手選拔直排青男第四名	球員14
15	彭○竣	男	符合計畫要點第2點第2款第2目	國手選拔直排青男第四名	球員15
16	林○漢	男	符合計畫要點第2點第2款第2目	國手選拔直排青男第二名	球員16
17	游○名	男	符合計畫要點第2點第2款第2目	國手選拔直排青男第二名	球員17
18	孫○凱	男	符合計畫要點第2點第2款第2目	國手選拔直排青男第二名	球員18
19	黃○宇	男	符合計畫要點第2點第2款第2目	國手選拔直排青男第二名	球員19
20	徐○洋	男	符合計畫要點第2點第2款第2目	國手選拔直排青男第四名	球員20
21	何○君	男	符合計畫要點第2點第2款第2目	國手選拔直排青男第一名	守門員1
22	黃○瑜	男	符合計畫要點第2點第2款第2目	國手選拔直排青男第一名	守門員2
23	高○竣	男	符合計畫要點第2點第2款第2目	國手選拔直排青男第四名	守門員3
24	何○哲	男	符合計畫要點第2點第2款第2目	國手選拔直排青男第三名	守門員4
25	甘○辰	男	符合計畫要點第2點第2款第2目	國手選拔直排青男第二名	守門員5