中華民國桌球協會113年度培育優秀或具潛力運動選手實施計畫

壹、依據：教育部運動發展基金辦理培育優秀及具潛力運動選手作業要點辦理。

貳、具備培育資格之選手年齡層級：U19選手、U17選手、U15選手、U13選手，須符合2024年培育優秀及具潛力運動選手之年齡資格者。

參、遴選及補助規劃：

一、自U19、U17、U15及U13等各年齡層級年度排名選手中遴選產生。

二、如有入選政府其他專案補助者(如國訓黃金計畫)，擇優一計畫補助，各該年齡層級倘因經費補助選擇至有不足名額時，則以各該組選手排名順序遞補。

三、可獲經費補助之各年齡層級名額、金額如分表一。

四、補助經費應於本(113)年度12月15日前運用完竣及檢具核銷，並於核銷完成後方予以撥款。

肆、訓練計畫：

一、總目標：

第一階段：2024年亞青、世青奪牌。

第二階段：銜接國家接班梯隊。

二、計畫內容：

(一)訓練起訖日期：自開始培(集)訓2024年1月起至12月底結束。

(二)階段劃分：

1. 第一階段：2024年亞青、世青奪牌。

2. 第二階段：銜接國家接班梯隊。

(三)訓練地點：由選手所屬學校分站訓練。

(四)訓練方式：採長期培訓，國外參賽或移地訓練。

(五)訓練內容：各分站依選手現況調整訓練方式，相關訓練方式如下：

1.體能訓練

(1)訓練時間：依各自學校(球隊)所定訓練計畫實施。

(2)訓練地點：分別於各自學校(球隊)訓練。

(3)訓練師資：由各自學校(球隊)教練指導。

(4)訓練課目：

A.重量訓練：運用各自學校(球隊)訓練器材實施重量訓練，增強選手肌耐力及爆發力。

B.肌耐力訓練：實施中距離跑步，階梯跑訓練等。

C.敏捷訓練：實施原地快跑、折返跑、跳繩等訓練。

D.專項體能訓練：訓練反應、平衡、步法等訓練。

2.專項技術訓練：

(1)訓練時間：各自學校(球隊)訂定。

(2)訓練內容：

A.基本動作訓練：要求選手熟練各項基本動作。

B.特別技術訓練：加強個人專長技術、缺點技術補強之訓練。

C.實戰經驗訓練：針對個人打法與戰術上之配套訓練。

D.針對性訓練：針對主要對手打法、習慣、配合個人打法實施訓練。

E.雙打訓練：配對訓練、步法移位、戰術配套、發球搶攻、接發球、默契、模擬比賽等訓練。

F.心理素質訓練：實施抗壓、穩定心理訓練。

3.規則研究：讓選手了解最新的桌球規則，俾使在比賽能運用自如。

4.心智訓練：訓練選手集中精神、意志堅定，於激戰中能控制情緒，隨機應變及預測的能力。

5.影片觀摩：由各教練蒐集各國選手影片，研究各國選手打法，戰術研討，了解各國選手的習性，藉以提高應付能力，期於比賽時獲得勝利。

(六)實施要點：

1. 各階段訓練重點量化之撰述：

(1)第一階段：國內訓練計畫

A. 由各自學校(球隊)教練負責訓練培訓選手。

B. 針對性的陪練員，採取各種不同打法的選手來陪練之訓練計畫。

C. 以多球訓練來訓練步法的移位、技術的熟練、戰術的運用以及雙打技術的強化。

D. 強化選手的心理素質，在對戰中建立強大的鬥志及必勝之決心。

E. 加強基本動作紮實訓練，以利選手的將來之發展。

(2)第二階段：國外參賽及移地訓練

A. 選手自行規劃參加2024年之公開賽或青少年公開賽。

B. 選手自行規劃2024年移地訓練。

2. 各階段訓練方法之撰述：

(1)第一階段：國內訓練計畫

利用多球訓練及單球交互運用，來訓練步法的移位、技術的熟練、戰術運用以及雙打技術的強化，並加強基本技術訓練，提昇選手穩定性。

(2)第二階段：規劃國外參賽

加強比賽技術的熟練度、接發球技術及控制.反空制訓練、發球搶攻技術、防守技術的加強、提高青少年選手的比賽經驗及技術上自信心。

三、合理之進退場檢測點：

進退場檢測點：以 U19、U17、U15 及 U13 每年青少年桌球排名為共同進退場基準。

伍、追蹤考核機制：

一、 本計畫經本會選訓委員會審核通過後送教育部體育署核備之選手據以培訓。

二、 入選本計畫之選手，每年須由選手所屬學校教練研訂年度訓練計畫，於年初送本會備查，本會即依據訓練計畫派員前往督訓。

三、 於選手培訓期間，將以訓練季期，由本會選訓委員會人員採不定期方式

前往督訓，並請教育部體育署訓輔小組全項委員及專項委員前往督導，俾以考察訓練成效，提供本會未來執行本計畫修正之參考。

四、培訓期間凡違反規定者提送本會選訓委員會予以議處。

陸、入選本計畫之選手須履行代表國家參加亞青、世青等比賽之義務，並需配合參與協會所規畫之賽前集訓，未遵守者得經議決取銷代表資格及刪減補助經費。

柒、經費概算：

一、參加亞洲青少年、世界青少年桌球錦標賽計畫經費：

510 萬元(如分表一)

二、補助 U19、U17、U15 及 U13 參加國際青少年公開賽計畫經費：850 萬元(如分表二)

三、總經費:1,360 萬元整。(如附件一)

捌、本計畫由本會報教育部體育署備查後，公布實施，如有未盡事宜，修正時亦同。

附件一

113年度培育優秀及具潛力運動選手計畫經費總表

編號	項目	金額
1	參加 2024亞洲青少年桌球錦標賽 、 2024世界青少年桌球錦標賽	510萬元
2	U19 U17 U15及U13 國外參賽與訓練補助	850萬元
合計金額		1,360萬元

（分表一）

113年度參加亞洲青少年桌球錦標賽、世界青少年桌球錦標賽計畫經費表

編號	項目	預算	備註
1	亞洲青少年桌球錦標賽	180萬6,600元	15歲、19歲組 選手：男8 女8 教練：男2 女2 防護員：2位 共22人
2	世界青少年桌球錦標賽	329萬3,400元	15歲、19歲組 選手：男8 女8 教練：男2 女2 防護員：2位 共22人
合計金額		510萬元	

（分表二）

113 年度各歲組青少年排名選手國外參賽與訓練計畫經費表

單位：萬元

※如有入選政府其他專案補助者(如國訓黃金計畫)，擇優一計畫補助。

年齡層級	第 1 名補助	第 2 名補助	第 3 名補助	第 4 名補助	備　註
U19	50	45	40	35	男子組與女子組各 4 名
U17	40	35	30	25	男子組與女子組各 4 名
U15	30	25	20	15	男子組與女子組各 4 名
U13	20	15	0	0	男子組與女子組各 2 名
合計金額	850 萬元				