

2020 年青少年橋藝代表隊暑期培訓計畫

一、依據：本會 109 年中華民國青少年橋藝代表隊選拔辦法。

二、目的：為提升我國橋藝水準，本會近年來積極的推展各項訓練計畫，2018 年印尼亞洲運動會更展現培訓成果，榮獲一金二銀一銅佳績。今為延續本會多年來積極培訓青少選手及落實基層紮根的訓練工作，並針對目前我國具亞洲競爭力的項目及具發展性項目擬訂培訓計畫，希藉長期之選手培訓，厚實我國橋藝之競爭力，期 2020 年亞洲盃青年橋藝錦標賽再創佳績，為國爭光。

三、培訓小組組織：

職 稱	姓 名	工 作 內 容	備 註
召集人	吳清亮	負責青少年培訓一切事宜	橋協理事長
執行秘書	鄒政珉	負責執行青少年培訓規劃事宜	
委員	沈乃正	負責執行青少年培訓訓練	橋藝教練
委員	陳國文	負責執行青少年培訓訓練	橋藝教練
委員	顏世紋	負責執行青少年培訓訓練	橋藝教練
委員	羅運璟	負責執行青少年培訓訓練	橋藝教練
行政組	陳延曄	負責執行青少年培訓行政事宜	
行政組	鄭博元	負責執行青少年培訓行政事宜	
醫護組	宋佩容	負責意外傷害處理事宜	護理師

四、培訓計畫：

(一) 訓練目標：於 2020 年亞洲盃青年橋藝錦標賽奪牌。

(二) 訓練時間及地點：

區域	聯絡人	培訓地點	培訓時間
北區	鄒政珉 0934369777	臺北國際橋藝中心	108/7/29-8/2
中區	羅運璟 0928388039	苗栗小巨蛋	108/7/8-7/12
南區	顏世紋 0980275611	高雄橋藝中心	108/7/22-7/26

(三) 訓練方式：

1. 體能訓練：每日 30 分鐘慢跑。

2. 技術訓練：

(1) 基本課程：

① 叫牌制度研討：協助橋手進行原有叫牌制度及現代特約制度之

體檢與調整

- ②防禦信號研討：協助橋手進行原有防禦信號之體檢與調整
- ③叫牌策略面面觀：常見的叫牌問題與改善
- ④防禦型態面面觀：防禦路線的選擇與信號運用時機
- (2)網路訓練：選手於 Bridge Base Online (<http://www.bridgebase.com>) 進行線上練牌，每週至少兩次，邀請國內外隊伍進行線上對戰訓練(每次至少 2 小時)
- (3)實戰訓練：選手集中於培訓地點，聘請專任講師授課指導攻守戰術及實戰演練牌局檢討。
- (4)以賽代訓：參加國內舉辦橋藝賽，增強青年國手實戰經驗及心理素養。

3. 心理素質培養：

- (1)放鬆訓練法：球類活動、游泳、按摩放鬆法等。
- (2)意像訓練法：比賽影片觀賞。
- (3)自我暗示訓練法：給予適當的比賽刺激。
- (4)注意力集中訓練法。
- (5)橋手生涯分享：打橋牌的目標、橋牌能給我什麼。

五、督導考核：

- (一)訓練：每週繕寫訓練週誌以追蹤考核是否按訓練計畫執行及訓練勤惰。並由本會「選訓委員會」適時督訓，考核訓練績效及改正缺失。
- (二)成績：按規定填寫執行成果及紀錄每次訓練之成績做為比對，以檢測效果。並邀教育部體育署及國家運動選手中心人員訪視，以瞭解集訓狀況及協助處理相關問題，並做為考核訓練績效參考。
- (三)生活紀律：隊員違反集訓紀律，並經勸阻輔導後不彰者，由教練檢具相關佐證資料，提報紀律委員會議處。

六、收費方式：

收費以 5 天為一期，各區分開收費。選手可重複參加。
每期培訓賽費用每人 NT\$500 元(不含餐費, 現場繳交)。
培訓期間每人需交 NT1,000 元保證金。課程結束後，當場歸還。

七、本計畫經本會「選訓委員會及運動員委員會」會議通過，理事長核可後實施，修正時亦同。