

## 第 5 屆亞洲盃橋牌公開賽 代表隊培訓計畫

一、依據：本會 115 年度中華民國橋藝代表隊選拔辦法。

二、目的：為提升我國家代表隊成績，擬訂培訓計畫，希藉培訓厚實代表隊競爭力，期望在 2026 年第 5 屆亞洲盃橋牌公開賽能續創佳績，為國爭光。

三、培訓教練：

(一)總教練：由教練委員會向選訓委員會推薦教練擔任總教練。

(二)教練產生方式：

1. 需有橋藝 A 或 B 級教練資格，實際從事橋牌訓練工作。

2. 由選出代表隊原先教練擔任，若該隊原先教練無法擔任時，由本會選訓委員會指派。

四、代表隊選手：依 115 年度中華民國橋藝代表隊選拔辦法及中華民國橋藝協會代表隊徵召辦法選出之第 5 屆亞洲盃橋牌公開賽各組國家代表隊選手。

五、培訓計畫：

(一)訓練目標：於第 5 屆亞洲盃橋牌公開賽獲 1 金 1 銀 1 銅。

(二)訓練期程：115 年 1 月 6 日至 6 月 15 日，共 23 週。

(三)訓練地點：實體訓練：依代表隊所在地擇合適地點。

網路訓練：網路平台 Bridge Base Online。

(四)訓練方式：

1. 體能訓練：每日 30 分鐘做操。

2. 技術訓練：每名選手每週應訓練 8 小時。

(1)基本課程：

① 叫牌制度研討：協助選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：協助選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：由各組教練督導選手於 Bridge Base Online (<http://www.bridgebase.com>) 進行線上練牌，邀請國內外隊伍進行線上對戰訓練，每次練習應至少 4 小時(14-

16 牌含檢討)且每次練習需有今年代表隊選手 4 人以上。

(3)實戰訓練：選手集中於培訓地點，由教練團指導攻守戰術及實戰練牌局檢討。

(4)以賽代訓：參賽時應至少有今年成人組代表隊選手 4 人同隊，並且每名選手上場牌數至少應達該賽事總牌數三分之一。

☆代訓比賽

① 公開組、女子組、長青組：春/夏季權分賽橋士組、山海盃、北橋青年盃、台中凌網盃

② 混合組：春/夏季權分賽混合組(如該賽事無混合組則改為橋士組)、山海盃、北橋青年盃、台中凌網盃

③ 其它經選訓委員會核定之賽事

(5)禁藥：應於 115 年 5 月 20 日前完成課程。

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)意象訓練法：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。

六、督導考核：

(一)訓練：由教練團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：由教練團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，並做為訓練績效參考。

(三)紀律：選手違反培訓紀律，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。

七、培訓經費補助：

(一)選手：零用金、交通費、住宿費、其他訓練所需費用。補助範圍為本計畫所列訓練項目，補助金額及規定本會另行向代表隊選手說明。

(二)教練：教練費、交通費、住宿費、其他訓練所需費用。補助範圍為本計畫所列訓練項目，補助金額及規定本會另行向教練團說明。

(三)若教練或選手違反培訓相關規定，並受退訓/解除代表隊成員身分處分者，本會得撤銷其補助並追回已撥付之補助款項。

八、其他獎勵及懲處：

- (一)全隊每人均達成計畫最低 184 小時培訓：給予隊伍 10,000 元參賽獎勵金。
- (二)全隊平均每人達成最低時數未超過 92 小時：第 5 屆亞洲盃橋牌公開賽報名費補助減半。
- (三)全隊平均每人達成最低時數未超過 62 小時：第 5 屆亞洲盃橋牌公開賽報名費不予補助。

九、保險：本培訓依「全國性體育團體經費補助辦法」第 6 條規定投保。

- (一)每一個人身體傷亡：新臺幣 300 萬元。
- (二)每一事故身體傷亡：新臺幣 1,500 萬元。
- (三)每一事故財物損失：新臺幣 200 萬元。
- (四)保險期間內總保險金額：新臺幣 3,400 萬元。
- (五)保障範圍為活動場地內，請各參與人員自行依需要，另投保個人險。

十、本計畫經本會選訓委員會會議通過，理事長核可後實施，修正時亦同。