

# 中華民國跆拳道協會參加 2022 年第 19 屆杭州亞洲運動會

## 選手培訓參賽實施計畫

國家運動訓練中心 109 年 12 月 31 日心競字第 1090008077 號書函備查

一、依據：教育部體育署 109 年 8 月 5 日跆教體署競(二)字第 1090026225 號函辦理。

二、目的：遴選具亞運會奪牌潛力之優秀選手，施予有長期性系統化培訓，積極提昇跆拳道競技實力，以期於 2022 年杭州亞運會再創佳績，為國爭光。

### 三、SWOT 分析

#### (一) Strength (優勢):

1. 體育署與跆協全力支持，讓培訓隊運作順利。
2. 教練團為國內帶隊比賽績優教練，並具有高度專業理論與實務經驗。
3. 國家運動訓練中心，各處室軟硬體專業支援。

#### (二) Weakness (劣勢):

1. 亞洲選手技術優，體型稍差，選材方面須多給予教練團最大之權力，並長期培訓，增加訓練強度負荷。
2. 選手世界積分排名落後，需多參加國際賽事爭取積分。
3. 選手國際賽事經驗強化。

#### (三) Opportunity (機會):

1. 跆協爭取舉辦各級國際賽事，有利國內選手增加國際賽事經驗。
2. 體育署長官全力協助、跆協全面改革、培訓隊教練選手團結合作。

#### (四) Threat (威脅):

1. 世界各國選手選材先天身體素質體型優勢。
2. 國內跆拳道對打運動推展弱減。
3. 少子化影響，選手來源減少

### 四、訓練計畫

#### (一)訓練目標：

1. 總目標：2022 年杭州亞運 1 金 1 銀 1 銅。
2. 階段目標：階段目標如下列各階段比賽成績預估所示。
  - (1) 第 1 階段（自 109 年 9 月 1 日起至 110 年 8 月 31 日止）
    - A. 訓練地點：國家運動訓練中心與國內外比賽或移地訓練。
    - B. 培訓人數：40 人；初選賽 32 人（男女各 8 量級取前 2 名）、教練團遴選優秀選手 8 人，經選訓委員、訓輔委員會通過後，送體育署核備實施。
    - C. 預定參加賽事／預估成績：
      - a. 2021 年 02 月美國公開賽／2 金 2 銀 3 銅。
      - b. 2021 年 02 月第 8 屆土耳其公開賽／1 金 2 銀 3 銅。
      - c. 2021 年 03 月德國公開賽／2 金 2 銀 2 銅。
      - d. 2021 年 03 月第 48 屆荷蘭公開賽／2 金 2 銀 2 銅。
      - e. 2021 年 05 月希臘公開賽／2 金 2 銀 2 銅。
      - f. 2021 年 07 月世界跆拳道主席盃-泛美區／2 金 3 銀 2 銅。
      - g. 2021 年 06 月第 4 屆亞洲跆拳道公開賽／3 金 3 銀 3 銅。
      - h. 2021 年 08 月世界大學運動會／2 金以上。
  - (2) 第 2 階段（自 110 年 9 月 1 日起至 111 年 1 月 31 日止）
    - A. 訓練地點：國家運動訓練中心與國內外比賽或移地訓練。
    - B. 培訓人數：40 人；初選賽 32 人（男女各 8 量級取前 2 名）、教練團遴選優秀選手 8 人，經選訓委員、訓輔委員會通過後，送體育署核備實施。
    - C. 預定參加賽事／預估成績：
      - a. 2021 年 09 月摩洛哥大獎賽／1 金 1 銀 1 銅。
      - b. 2021 年 09 月亞洲室內武藝運動會／2 金 2 銀 2 銅。
      - c. 2021 年 10 月英國大獎賽／1 金 1 銀 1 銅。
      - d. 2021 年 10 月無錫世界跆拳道錦標賽／1 金 1 銀 1 銅。
      - e. 2021 年 11 月中國西安公開賽／2 金 2 銀 3 銅。
      - f. 2021 年 12 月象牙海岸大獎決賽／1 金。
  - (3) 第 3 階段（自 111 年 2 月 1 日起至本屆亞運結束日止）

- A. 訓練地點：國家運動訓練中心與國內外比賽或移地訓練。
- B. 培訓人數：24 人；亞運正選 12 人(依實際競賽規程)，預備選手 12 人，教練團提報，經選訓委員、訓輔委員會通過後，送體育署核備實施。
- C. 預定參加賽事／預估成績：
  - a. 2022 年 02 月土耳其公開賽／1 金 1 銀 2 銅。
  - b. 2022 年 03 月荷蘭公開賽／2 金 1 銀 1 銅。
  - c. 2022 年 04 月伊朗亞洲跆拳道俱樂部錦標賽／1 金 1 銀 1 銅。
  - d. 2022 年 04 月亞洲錦標賽／2 金 2 銀 2 銅。
  - e. 2022 年 06 月大獎賽／1 金。
  - f. 2022 年 07 月韓國公開賽／3 金 3 銀 3 銅。
  - g. 2022 年 07 月莫斯科大獎賽／1 金。
  - h. 2022 年 08 月杭州亞運／1 金 1 銀 1 銅。

(四) 訓練方式：採長期集中培訓

(五) 訓練內容：(由中心培訓隊教練訂定)

#### 五、督導考核：

- (一) 本會依審議通過之本計畫及教練選手遴選辦法據以辦理選訓事宜，並督促教練(團)落實執行訓練計畫，以及依渠等之績效據以考核。
- (二) 教練(團)應擬定訓練計畫及參加國際賽事之預估成績目標(以具體數據訂定檢測點)，據以執行及考核選手培訓情形。
- (三) 教練團應建立選手體、技能及精神、品德檔案資料，定期和非定期配合國訓中心辦理檢測。數據經量化後分析評估訓練績效，作為調整考核依據。
- (四) 本會選訓委員會，定期或不定期前往督訓、咨詢、座談掌握培訓動態，並參與督導各賽會提供改善和檢討。

#### 六、所需行政支援事項及建議處理方式

- (一) 運科：待援項目檢測實施計畫。
  - 1. 體能檢測(含選手健康檢查)：請國訓中心運科人員協助血乳酸、血清肌酸肌酶(CK)、血尿素氮…等各生化指標檢測和提供材料。

並於各階段培訓選手協助安排至大型醫院作健康檢查，以確保選手訓練安全與品質。

2. 體、技能檢測：請國訓中心運科人員協助有關生物力學動作分析和資訊蒐集與分析。
3. 心理輔導與咨商：視教練選手需求請國訓中心支援專屬之心理輔導人員。
4. 營養體重控制：請國訓中心支援生理專家及營養師，協助教練團監控選手體重及營養品之使用，以增進選手身體機能及確保訓練品質與安全。

(二) 運動傷害防護：支援或聘請物理治療師與防護員各 1 名。

1. 請國訓中心支援或聘請 1 位專屬運動傷害物理治療師。
2. 請國訓中心支援或聘請 1 位專屬運動傷害防護員。

(三) 醫療：復健、健檢、醫療意外保險等。

1. 培訓期間，所有培訓教練、選手均投保醫療意外保險。
2. 各階段依國訓中心實施教練選手健康檢查。
3. 有關復健醫療，視情況請國訓中心適時支援協助。

(四) 課業輔導：就讀學校、課程及建議處理方案。

(五) 公假留職留薪或留職停薪：請國訓中心協助辦理相關教練公假、留職留薪或留職停薪等事宜。教練、選手每個月請假超過 3 天以上者將呈報中華民國跆拳道協會訓練組。

(六) 代課鐘點費或代理職缺費：請國訓中心協助辦理補助現任教職之培訓教練代課鐘點費或代理教師費用等事宜。

(七) 其他：

1. 培訓選手於培訓期間如需專案醫療處理，請惠予協助安排。
2. 依實際狀況再另案提出需求申請

八、本計畫經本會 2022 年亞運培訓參賽計畫選訓小組通過，送國家運動訓練中心提報運動人才培訓輔導小組審議通過後公布實施，修正時亦同。