

中華民國柔道總會參加 2020 年第 32 屆東京奧林匹克運動會 選手培訓參賽實施計畫

國訓中心 108 年 4 月 19 日心競字第 1080001519 號書函備查

- 一、依據：教育部體育署 107 年 7 月 10 日臺教體署競(一)字第 1070024855 號函辦理。
- 二、目的：為提昇國內選手整體實力，透過貫徹執行培訓計畫達成 2020 年東京奧運會奪牌之最終目標。

三、SWOT 分析

(一) Strength (優勢)：

1. 我國柔道運動發展趨向傳統技術型柔道，在技術上以傳統技術為主較鄰國日本相仿，因此技術相對需較為細膩，相較於西方風格，有較多的變化與組合，各量級選手可依體型條件選擇適合自己的攻擊技術，以穩定的基礎技術再搭配運動科學訓練，使各量級選手能依照個別條件強化自有特點的專門訓練。許吉越、廖俊強、陳明達（2009）認為柔道運動較適合東方體型，因有基於體重分級，柔道技術繁多，不同體型的柔道選手皆有其較適合的柔道技術，與個人專屬的得意技，專長動作技術皆不盡相同
2. 四級培育規畫完整：
國內自國小乃至國中、高中、大專，參加對象既寬且廣，對培育柔道之幼苗，有相當大之助益進而使選手提早在國際比賽成名。國內由教育部每年固定全中運、大運會，協會辦理各級賽事，每年上下半年各一次全國大賽。並且每年辦理青少年、青年、成年國手選拔上下半年各一次。
3. 青年青少年成績卓著：
因為我國內中小學柔道運動發展普及，參加世界青年柔道錦標賽過去有許多選手揚名國際。例如獲得過世界青年錦標賽金銀銅牌的選手周玉萍、陳秋萍、曾小芬、王沁芳、楊憲慈、黃聖庭。我國參加青少年比賽成績斐然，其中我國自 2000 年至 2003 年參加亞洲青年柔道錦標賽連續三年獲得金牌(王沁芳 2 面、楊憲慈 2 面、戴文馨 1 面)之後開始成為我國柔道參加國際比賽拿牌的代表性人物，又在 2017 年參加亞洲青年柔道錦標賽獲得 18 屆以來第 1 面男子金牌(楊勇緯)，可見積極參加比賽才是培育與發掘選手的契機。

(二) Weakness (劣勢)：

1. 未成立社會企業隊：
四級培育規畫完整，但是沒有成立企業公司支持之社會企業隊使許多優秀選手須因工作而提早退休。相較日本、韓國因為有成立企業隊，所以優秀選手可以延續訓練使國內競爭力提升；家長因為看得到未來所以願意讓自己的小孩投入訓練。

2. 柔道運動推廣至歐美的過程中，歐美發展出強力攻擊的技術型態係以擒、抱為主的技術，歐美國家依恃著先天體能條件優勢，發展出特有的柔道風格攻擊型態，對東方選手造成極大的威脅。

東、西方人種原本就有先天上的差異。陳定雄、曾秀媚、謝志君（2000）指出，以體重而言，日本男性需要經過嚴格選材與訓練才能具備良好的生理條件參與競技賽事，然而歐美男性由於先天生理素質的條件，而能以較低的難度成為優秀選手。

由此可知，在生理方面的優勢勢必影響比賽結果與內容，其主要原因在於歐美選手先天的肌肉量高於東方選手，在相對肌力上亦高於東方選手，配合歐美強力的擒抱攻擊模式，成為西方選手的優勢。

（三）Opportunity（機會）：

讓選手有參加比賽機會，可藉比賽帶動柔道風潮。例如楊勇緯選手受惠於體育署的積極投入與培育，因此自 2015 年開始參加國際舉辦之青少年比賽，並且成績優秀進而被發掘；並於 2016 年開始參加成年巡迴大獎賽，2017 年獲得亞洲青年柔道錦標賽金牌，2018 亞運銅牌，目前排名取得洲際的名額，積極爭取奧運參賽權(2020 年東京奧運積分參賽標準為各級排名前 18 名)。

現今世界柔道運動技術的發展趨勢趨向多元化，在技術的歸類上紀俊吉等（2008）認為就世界各國對於技術的發展趨勢而言可略分為兩類，東方國家趨向靈巧，西方國家訴求強力。東西雙方各有特色，若要在單一方面上跟進，欲求青出於藍恐有相當難度。然若能融入我國特色，發展出自己的競技模式則或有出奇制勝之效，針對發展優勢技術方面，黃國恩、陳福士與鄭吉祥（2008）建議對於柔道技術的發展上可考慮融入其他相關的技擊類運動。

（四）Threat（威脅）：

2008 奧運會上柔道運動的競賽內容中可發現國際賽事中的技術趨向已逐漸變化中。紀俊吉等（2008）將柔道攻擊技術約略區分為正面攻擊動作（如大外割、小內割、肩車等）與轉身攻擊動作（如過肩摔、內腿、丟體等），在比較 2008 京奧柔道運動賽事內容後，對照歷年幾項較大型國際賽事的得分技術差異，發現正面攻擊動作的得分效果比例已逐漸與轉身攻擊動作並列。

柔道源於日本並積極推展風行世界各國，自 1964 年柔道列入奧運項目後，獲得世界各國大力支持會員國二百餘國，柔道運動在國際柔道總會推展已排名制度辦理大獎賽慢慢將柔道轉變為準職業化的國際巡迴賽，每場賽事都有獎金。進而各國實力不斷推新競爭更激烈，近年來像過去的金牌都會由傳統強國日本、韓國、法國、俄羅斯、德國獲得，現都已分散世界各國。只要有計畫培訓以及政府支持要獲得柔道第一面奧運獎牌是指日可待。

技術面 SWOT 分析表

項目 內容

優勢 四級柔道培育規畫完整，青年、青少年發展良好。我國柔道發展趨向傳統技術型攻擊，多變的技術組合，產生多樣化的攻擊模式。

劣勢 未成立社會企業隊，優秀選手運動生涯無能延續。歐美選手先天生理條件優勢，以擒、抱為其首主要技術，對東方選手造成極大的威脅。

機會 讓選手有參加比賽機會，藉比賽帶動柔道風潮。以西方特有技術特性融合亞洲人特有技擊運動，開創我國的柔道技術風格。

威脅 正面攻擊技術的得分效果比例已逐漸與轉身攻擊動作並列，這樣的技術面將造成西方選手對我國的威脅。世界柔道實力區塊，逐漸分散，不再獨強一國局面。

四、訓練計畫

(一) 2020 年東京奧運參賽資格的取得規定、期限：(IJF 奧運排名積分官網)

必須參加國際柔道總會所認可之國際比賽，例如每年一次的世界錦標賽、世界大師賽(各級前 16 得以報名參賽)、大滿貫賽、大獎賽及洲際公開賽等，須透過不斷參加國際積分賽，才能取得奧運積分，只有奧運排名在前面，才有可能獲得參加奧運比賽資格。依據 IJF 世界奧運排名依積分高低作說明：

1. 男子、女子每一量級排名前 18 名可直接晉級取得參賽資格。
2. 參賽資格排名同一國家必須算最好的一位，依序向前遞補。例如哈薩克男子選手世界柔道總會-60 公斤世界奧運排名分別排名第 2、3 名，由第 19 名排名選手取得直接晉級取得參賽資格，以此類推。
3. 各洲名額配置：如表 1，每個國家每一量級只能派一名選手，以世界奧運排名積分為依據，除男女共 14 量級，各量級奧運排名前 18 名的國家選手外，各洲配額依奧運排名順序取得奧運參賽資格。
4. 期限：2018 年 5 月 25 日至 2020 年 5 月 25 日止。

表 1 世界大洲柔道名額分配表

各大洲	男選手配額	女選手配額	配額數量
非洲	12	12	24
歐洲	13	12	25
亞洲	10	10	20
大洋洲	5	5	10
美洲	10	11	21
總計	50	50	100

(二) 現況實力分析：

2016 年里約奧運第五名(連珍羚)，2018 年雅加達亞運會 2 銅(連珍羚、楊勇緯)、2 個第五名、2 個第七名，近八年來亞運會最佳成績，在 2017 年世界大獎賽 1 金(連珍羚)，2017 年臺北亞洲公開賽 4 金 4 銀 7 銅、2017 年香港亞洲公開賽 2 金 1 銀 1 銅，2018 年世界大滿貫賽 1 銀(連珍羚)，2018 年東亞柔道錦標賽 1 金 3 銀 6 銅及男子團體賽銅牌，2018 年臺北亞洲公開賽 2 金 1 銀 1 銅，在國際賽中屢獲獎牌，顯示近年來選手實力逐年提升，相信東京奧運會有機會為國家爭取獎牌。

(三) 總目標：爭取東京奧運參賽資格，超越 2016 年里約奧運成績，2020 年東京奧運奪得獎牌。

(四) 階段目標：積極爭取資格提升 2020 東京奧運排名

1. 第一階段：

2018 世界柔道錦標賽前 16 名

2018 烏茲別克世界大獎賽前 5 名

2018 香港亞洲公開賽前 3 名

2. 第二階段：

2019 俄羅斯世界大滿貫賽前 7 名

2019 土耳其世界大獎賽前 5 名

2019 亞太柔道錦標賽前 3 名

2019 中國大獎賽前 5 名

2019 匈牙利世界大獎賽前 5 名

2019 哈薩克亞洲公開賽前 3 名

2019 臺北亞洲公開賽前 3 名

2019 世界柔道錦標賽前 16 名

2019 大洋洲公開賽前 3 名

2019 烏茲別克大獎賽前 5 名

2019 阿布達比大滿貫賽前 7 名

2019 日本大阪大滿貫賽前 7 名

2019 香港亞洲公開賽前 3 名

2020 法國世界大滿貫賽前 7 名

2020 德國世界大滿貫賽前 7 名

2020 俄羅斯世界大滿貫賽前 7 名

2020 土耳其世界大獎賽前 5 名

2020 中國世界大獎賽前 5 名

(五) 訓練起迄日期：自 107 年 9 月 3 日至總目標比賽結束檢討後止。

(六) 階段劃分及訓練地點：

階段	期程	訓練地點	備註
第一階段	自 107 年 9 月 3 日至 108 年 1 月 31 日止共 5 個月	國家運動訓練中心暨國內外長、短期移地訓練	
第二階段	自 108 年 2 月 1 日至 109 年 5 月 25 日止共 15 個月 25 日	國家運動訓練中心暨國內外長、短期移地訓練	
第三階段	109 年 5 月 25 日至 109 年 8 月 10 日止共 2 個月 15 日	國家運動訓練中心暨國內外長、短期移地訓練	

(七) 訓練方式：採階段、長期培訓及專案培訓方式，聘請外籍教練來臺教授技術與知識，藉由參加國際賽事獲取奧運排名積分，增進國際比賽強度與經驗。

(八) 訓練內容：

培訓隊進入中心之後，再由培訓教練提出。

(九) 實施要點：

1. 教練團遴選：

(1) 條件：

① 須持有中華民國體育運動總會核發之國家級運動教練證。

② 須為本會會員。

(2) 遴選方式：

① 召開選訓委員會議，遴派有希望得牌或參賽選手之教練擔任。

② 公開招聘，經選訓小組審查並報經教育部體育署核定後聘任之。

2. 選手遴選：

(1) 第一階段選手遴選資格：

① 最近一屆奧運會、世界柔道錦標賽前 5 名、2018 亞運會正選選手為培訓選手。

② 2018 年世界大獎賽、大滿貫賽前 5 名、2018 亞洲青年柔道錦標賽前 3 名選手。

③ 107 上半年度成年精英排名賽各級第 1、2 名選手為儲訓選手。

(2) 第二階段選手遴選資格：

① 最近一屆奧運會、亞運會、世界柔道錦標賽、亞洲柔道錦標賽、世界大學運動會前 5 名、亞洲青年柔道錦標賽前 3 名及第一階段達標選手。

② 108 年上半年度全國成年精英排名賽各級前 3 名選手。

③ 2019 年東亞柔道錦標賽得牌選手。

④ 2019 年世界大學運動會得牌選手。

※第二階段由具遴選資格之選手以目前符合培訓資格之 7 個量級(-60kg、-48kg、-57kg、-63kg、-70kg、-78kg、+78kg)為優先，依成績遴選各級 3 名選手進駐中心集訓。

(3)第三階段選手遴選:由第二階段具有奧運參賽資格者，於 109 年 5 月 25 日進駐中心集訓，並遴選儲訓選手(1 位正選選手，3 位陪練員)協助訓練。

3. 以專項體能及實戰能力為主，調整高峰參加各項積分賽。以賽代訓參加亞洲巡迴賽以及訓練營，透過訓練營與不同國家的選手共同訓練，適應不同的選手類型，加強面對賽會的心理能量及增強比賽實戰能力。

(1)訓練成效預估：

- ①參加世界排名積分賽提高排名並取得獎牌。
- ②增進能在正式錦標賽中得牌之能力。
- ③獲得能在正式錦標賽中取得前 3 名成績。

(2)訂定成績檢測標準及選手汰換辦法：

每一階段結束後做考核針對訓練成效不佳或學習態度不好的選手給與退訓。同時遴選其他優秀具潛力選手加入培訓。

(3)賽事規劃：預定參加賽事暨訓練營如下

時間	參賽名稱	比賽時間	比賽地點	備註
2019 年	日本移地訓練	1/17-3/11	日本東京	
2019 年	國外移地訓練	5/5-5/20	日本東京	
2019 年	國外移地訓練	6/1-6/13	中國瀋陽	
2019 年	西班牙國際訓練營	7/1-7/7	西班牙	
2019 年	日本移地訓練	9/2-9/18	日本東京	
2019 年	日本東京國際訓練營	11/25-12/1	日本東京	
2019 年	俄羅斯大滿貫	3/15-3/17	俄羅斯葉卡捷琳堡	
2019 年	安塔利亞大獎賽	4/5-4/7	土耳其安塔利亞	
2019 年	亞太柔道錦標賽	4/20-4/23	UAE 富拉吉	
2019 年	中國大獎賽暨賽後訓練營	5/24-5/31	中國呼和浩特	
2019 年	匈牙利大獎賽暨賽後訓練營	7/12-7/14	匈牙利布達佩斯	
2019 年	阿克套亞洲公開賽	7/18-7/19	哈薩克阿克套	
2019 年	臺北亞洲公開賽	8/3-8/4	臺北	
2019 年	世界柔道錦標賽	8/25-9/1	日本東京	
2019 年	大洋洲公開賽	9/21-9/22	澳洲伯斯	
2019 年	烏茲別克大獎賽	10/11-10/13	烏茲別克塔什干	
2019 年	阿布達比大滿貫	10/25-10/27	UAE 阿布達比	

2019年	大阪大滿貫暨賽後訓練營	11/22-11/24	日本大阪	
2019年	香港亞洲公開賽	11/30-12/1	中國香港	
2020年	德國大滿貫暨賽後訓練營	未定	德國.杜賽道夫	
2020年	俄羅斯大滿貫	未定	俄羅斯	
2020年	安塔利亞大獎賽	未定	土耳其	
2020年	中國大獎賽	5/22-5/24	中國·呼和浩特	

五、督導考核：

- (一)、培訓期間，由本會負責訂定各階段之培訓目標送國訓中心審定，並由國訓中心按階段訓練據以檢視。
- (二)、培（集）訓期間由中華奧林匹克委員會（以下簡稱中華奧會）對所有選手實施運動禁藥檢測，凡檢測結果有違規用藥情事之選手，即予取消培訓或代表隊資格，其教練並應負連帶責任。
- (三)、培（集）訓期間選手應接受健康檢查，如經醫師檢查認定不適合繼續培訓或迴避檢查者，即予取消培訓或代表隊資格。
- (四)、由本會選訓委員會，於各項比賽及集中訓練時針對選手的表現做出記錄，並定時派員督訓了解選手最新狀態。培訓期間教練團需對選手健康檢查紀錄與體能、技術、精神及品德等相關資料檔案並定期辦理檢測，並以數據量化與系統化分析培訓績效，由總會選訓委員會會給予督導考核與協助。

六、所需行政支援事項及建議處理方式

- (一) 運科：
 1. 心理技能教授與資諮詢：請支援一位運動心理老師，教授教練及選手心理技能、技巧以及為選手及教練做心理諮商的工作。
 2. 生理生化檢測：請支援培訓隊選手定期做生理生化檢測，提供數據給教練做為訓練課表的參考資料。
- (二) 運動傷害防護：派遣隨隊防護員協助集訓及各項移地訓練時之防護工作。
- (三) 醫療：復健、健檢、醫療意外保險等。
- (四) 課業輔導：
 1. 分站訓練期間選手於原校上課，不需安排課業輔導。
 2. 選手進駐國訓中心期間請協助安排課業輔導。
- (五) 公假留職留薪或留職停薪：培訓隊教練及選手進駐國訓中心集訓時請協助辦理公假、留職留薪。
- (六) 代課鐘點費或代理職缺費：進駐國訓中心集訓之培訓隊教練及選手若為

學校教師，請支援代課鐘點費或代理職缺費。

(七) 其他：(依實際狀況提出需求)

七、經費籌措:協會自籌及向有關機關申請補助。

八、本計畫經本會 2020 年東京奧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。