

中華民國跆拳道協會 2020 年第 32 屆東京奧林匹克運動會 選手培訓及參賽實施計畫

國家運動訓練中心 108 年 7 月 8 日心競字第 1080004164 號書函備查

- 一、依據：教育部體育署 107 年 7 月 4 日臺教體署競(一)字第 1070024855 號函辦理。
- 二、目的：為積極培訓我國準備 2020 年東京奧林匹克運動會跆拳道選手，強化專項體能、技術、戰術戰略與心理智能，以最佳競技狀態，爭取奧運參賽資格，並獲得最高的奧運比賽成績。

三、SWOT 分析：

(一) STRENGTHS (優勢)

1. 上級指導單位與跆拳道協會全力支持，培訓隊運作順利。
2. 歷年來我國選手具有一定的競技能力。
3. 教練團隊具備體育相關背景，對訓練有相當大的助益。
4. 國家運動訓練中心，運科軟硬體全力支援。

(二) WEAKNESSES (劣勢)

1. 選手自主性及自我認同不足，教練需花較多時間引導。
2. 選手世界積分排名落後，不利於賽會排籤及爭取奧運參賽資格。
3. 選手態度及紀律較差時，選手替換機制顧忌因素多。

(三) OPPORTUNITIES (機會)

1. 跆拳道舉辦世界大獎賽及亞洲主席盃等國際賽事，有利選手積分排名提升。
2. 跆拳道新規則改變，增加矮小選手身材劣勢的獲勝機會。
3. 重視基層訓練，優秀青少年選手可順利銜接成人組賽事。

(四) THREATS (威脅)

1. 世界各國選手身材、體型較具優勢。
2. 世界各國為準備奧運，多於 4 年前或 8 年前即啟動奧運計畫之培訓。
3. 跆拳道規則反覆修正，教練與選手之敏感度必須快速適應。

四、訓練計畫：

(一) 參賽資格取得規定、期限：

1. 奧運積分排名各量級前 5 名及大滿貫總冠軍 1 名，滿額男、女共 8 名(男子-58kg、-68kg、-80kg、+80kg；女子-48kg、-57kg、-67kg、+67kg)
2. 奧運代表隊亞洲區資格賽男子 2 名、女子 2 名，共計 4 名選手。
3. 各國報名上限男子 2 名，女子 2 名，每個量級最多 1 人，且需參加資格賽取得參賽權。

4. 資格賽制與限制：

(1) 資格賽參賽資格：參賽資格授權與各相關國家奧會。

(2) 資格賽報名的人數不可超過單項協會/國家奧會的資格限制(男子 2 名，女子 2 名)。

(3) 資格賽賽制區分：

A. 世界奧運積分排名前五名，與無錫大獎賽總冠軍。

B. 奧運亞洲區資格賽(2020 年 4 月於中國無錫舉行)：參賽權取得，男、女各 2 個量級，每量級選出 1 名(依我國取得奧運參賽資格量級和地主國參賽資格調整)。

(4) 時間與地點：。

(二) 現況實力分析：

在歷屆奧運跆拳道比賽，我國爭取奧運參賽資格成績上，2000 至 2008 年爭取滿額 4 名參賽選手，2012 至 2016 年奧運爭取 3 名參賽選手。而在歷屆整體奧運成績表現上，從 2000 年雪梨奧運 2 銅、2004 年雅典奧運 2 金 1 銀(世界排名第一)、2008 年北京奧運 2 銅、2012 年倫敦奧運 1 銅，至最近一屆 2016 年里約奧運未奪獎牌，奧運奪牌率有鮮明的退步。2016 年里約奧運和 2019 年曼徹斯特世界錦標賽 2 個重要的國際賽會，我國首度未獲獎牌，對 2020 東京奧運會的奪牌起了一個很大的警訊。

里約奧運後，仍有幾位選手在國際比賽上表現優異，2017 年韓國幕株世界錦標賽-68 公斤級黃鈺仁榮獲銀牌，2017 台北世界大學運男子選手劉威廷榮獲-80kg 銅牌，楊宗燁榮獲-74kg 銅牌，女子組莊佳佳榮獲-67kg 銀牌，男子組團體賽銅牌(何嘉欣、黃鈺仁、楊宗燁、劉威廷)，2018 巨港亞運女子組-53 公斤級蘇柏亞獲得金牌，男子組-63 公斤級何嘉欣獲得銅牌，2018 亞洲錦標賽洪幼婷榮獲-49kg 銅牌，黃鈺仁榮獲-68kg 銅牌。綜觀近 3 年來，我國在正式國際錦標賽獲獎率偏低，男子選手以輕中級別、女子選手以輕級別表現較優，是爭取東京奧運參賽及奪標的主力選手。

(三) 總目標：2020 年東京奧運 1 面以上獎牌。

(四) 階段目標：

1. 2019 世錦賽獲得 1 金 1 銀 1 銅。

2. 2019 世大運獲得 2 金 1 銀 1 銅。

3. 取得奧運滿額(男 2 名、女 2 名，計 4 名)參賽資格。

(五) 訓練起迄日期：自開始培（集）訓至總目標比賽結束檢討後止。

(六) 階段劃分及訓練地點：

1. 第一階段（爭取資格）：自 107 年 9 月 3 日起至 108 年 7 月 31 日止共 11 月，於國訓中心採長期集中訓練及國外移地訓練。
2. 第二階段（調整備戰）：自 108 年 8 月 1 日起至 109 年 4 月 30 日止共 9 月，於國訓中心採長期集中訓練及個別化國外移地訓練（韓國、伊朗、西班牙、土耳其）。
3. 第三階段（總集訓，奪取佳績）：自 109 年 5 月 1 日起至 109 年 8 月 31 日止共 4 月，於國訓中心採長期集中訓練及個別化國外移地訓練（美國、墨西哥、伊朗、中國、俄羅斯）。

(七) 訓練方式：採系統化之長期培訓。

(八) 實施要點：

1. 教練團遴選：

(1) 總教練：

A. 資格條件：（依選訓委員決議）

- a. 具有領導統御特質及溝通能力者。
- b. 曾擔任正式國家代表隊教練，參與國際賽事，並獲得佳績者。
- c. 曾當選正式國家代表隊選手榮獲國光獎章者。
- d. 近年仍擔任教練工作，且積極陪育國內優秀選手，在國內大型賽事多有獲獎者。
- e. 所指導之選手參加亞錦賽、世大運、世錦賽、亞運會、奧運會之正選國家代表隊者。
- f. 具有國際觀及國際關係者，能藉由友國配合訓練以增進提升技術者。
- g. 體育專業學校或體育相關科系畢業，具備運動科學及訓練之專業技術者。
- h. 具備擬定國家代表隊選手遴選、培訓整套可行計畫者。
- i. 無不良刑事紀錄者。

B. 遴選方式：協會公開上網公告總教練遴選事宜，經協會選訓委員會審查應選者資料及面試，表決最高票者，為總教練人選，並提送國家運動訓練中心核准後擔任之。

(2) 教練：

A. 資格條件：

- a. 具備本會國家級教練資格者，且未遭本會停權處分期間者。

- b. 可配合長期公假集訓並參加訓練工作者。
- c. 對跆拳道運動訓練學有專精及熱忱，並願意奉獻為國爭光者。

B. 訓練實務：(符合下列之一)

- a. 曾入選國家代表隊選手者。
- b. 曾訓練選手獲選青少年以上國家隊國手之基層教練。
- c. 曾榮獲全國運動會、全國大運會、全國中等學校運動會、總統盃、全國青少年錦標賽團體冠軍之各單位教練者。
- d. 承接總教練交辦事項。

(3) 遴選方式：

- A. 培訓隊教練由總教練依培訓之功能性考量，推薦適當教練擔任。
- B. 培訓過程中，總教練得依各階段入選培訓選手及任務與功能考量，調整教練團教練。
- C. 上述 2 點送選訓委員會通過後，提訓輔委員會議審議核准後實施。

2. 選手遴選：

(1) 第 1 階段第 1 期：2018 年 9 月 3 日至 2019 年 7 月 31 日

- A. 2018 亞運會培訓隊選手。
- B. 由 2019 世界跆拳道錦標賽中華隊初選暨 2020 年東京奧林匹克運動會跆拳道培訓隊選拔賽，男女各 8 個量級第 1 名者。
- C. 2018 亞運會前 3 名者。
- E. 各量級世界排名前 32 名者。
- F. 教練團遴選重點量級選手 8 名。
- G. 最近一屆奧運代表隊者。
- H. 上述合計總人數 32 人為上限。

(2) 第 1 階段第 2 期：2019 年 8 月 1 日至 2020 年 1 月 31 日

- A. 依據本會選定之奧運量級辦理亞洲區奧運資格賽初選，遴選男女各量級第 1 名者，共 4 名。
- B. 2018 亞運會前 3 名者。
- C. 最近一屆奧運代表隊者。
- D. 最近一屆世大運、世錦賽、亞錦賽前 3 名者。
- E. 奧運績分排名前 32 名者。
- F. 教練團遴選重點量級選手。
- G. 上述合計總人數 32 人為上限。

H. 亞洲區奧運資格賽複選：參賽對象為初選各量級第 1 名者、最近一屆奧運代表隊者、2018 亞運會前 3 名者、最近一屆世大運、世錦賽、亞錦賽前 3 名者、奧運排名前 32 名者。已經取得下列 3 項之一者，該量級不辦理選拔，或複選及決選：

a. 取得奧運積分排名前 5 名者。(該量級不辦理選拔)

b. 獲得中國無錫大滿貫總冠軍者。(該量級不辦理選拔)

c. 如該量級我國選手已取得奧運積分排名前 8 者 (以 2019 年 11 月底世界跆拳道 WT 公告為準)，可直接取得奧運亞洲區資格賽代表隊資格。(該量級不辦理複選及決選)

I. 複選採雙敗淘汰制，選出各量級前 2 名進中心培訓。

J. 奧運亞洲區資格賽決選：複選各量級前 2 名選手，採 5 戰 3 勝，第 1 名為代表選手，第 2 名為儲備選手(均需留國訓中心參加培訓)。

K. 亞洲區奧運資格賽選拔各場次日期及競賽規程，將另行公告。

(3) 第 2 階段：2020 年 2 月 1 日至 4 月 30 日。

A. 取得亞洲區奧運資格賽代表隊選手。

B. 由教練團遴選重點選手擔任陪練人員。

(4) 第 3 階段：2020 年 5 月 1 日至奧運會結束。

A. 取得奧運會代表隊資格者。

B. 由教練團遴選符合代表隊選手陪練人員擔任陪練員。

3. 各階段訓練重點之撰述：

(1) 第一階段(尚未取得資格)：

A. 每月實施心、體、技能檢測，並建立資料檔。

B. 每階段實施生化檢測，確保訓練品質與有效消除疲勞及機能恢復。

C. 技能訓練(以技、戰術修補、鞏固及技能創新為主)。

D. 適應新的競賽規則與國際裁判判決趨勢分析。

E. 增進賽前戰略方案的研擬和戰術沙盤推演訓練。

F. 選手實施健康檢查。

G. 擬定配合世界跆拳道錦標賽實施韓國、大陸賽前移地訓練。

H. 巡迴各大專跆拳道專業院校和訓練單位，實施訓練賽。

I. 邀請世界跆拳道 (WT)及亞洲跆拳道聯盟奧運相關人員來訪。

J. 收集各國奧運參賽級別資訊分析研判結果，由教練團提報奧運資格賽參賽量級(男、女各 2 個量級)經選訓委員會通過後，送訓輔委員會核備。

K. 設立電腦化資訊中心。逐步蒐集建立我國績優選手及外國優秀選手(假想對象)影像(比賽和相關錄影)與文字(基本和分析資料)情資檔案，期達「知彼知己，百戰百勝」之效。

(2) 第二階段(盡力爭取最大量參賽資格)：針對選手參加各項比賽，利用錄影系統觀察事件紀錄法實施資訊蒐集、整理、分析與研判(集資深教練經驗觀察之定性分析與科學數據量化之定量分析，相互交叉比對)，探究菁英選手比賽技、戰術和戰略方案之運用得失，研究結果提供教練和選手修補或強化建議方案。期能開創跆拳道有組織、有系統地建立我國優秀選手比賽訊息資料庫，供各級國家代表隊教練訓練指導參考和培訓計畫擬訂之參酌依據。

A. 資訊蒐集與分析：依第一階段繼續蒐集世錦賽國手選拔賽、韓國移地訓練賽…等比賽錄影，並實施資訊蒐集、整理、分析、研究和建檔。

B. 利用心率測試器及各項生化檢測，實施專項體能訓練，並評估訓練績效。

C. 以賽代訓，利用比賽、訓練賽以系統觀察法分析戰術、戰略運用得失，並研擬出對應策略等。

D. 國際主要假想對手比賽戰略、戰術分析。

E. 實施奧運亞洲區資格賽賽前移地訓練。

F. 參加亞洲區奧運資格賽。

(3) 第三階段(奧運賽前集訓)：

A. 持續資訊蒐集與分析：依上階段繼續蒐集奧運積分排名前 5 名及大滿貫賽總冠軍選手比賽錄影帶，並實施資訊蒐集、整理、分析、研究和建檔。

B. 利用心率測試器及各項生化檢測，實施賽場體能訓練，並評估訓練績效。

C. 以賽代訓，利用比賽、訓練賽以系統觀察法分析戰術、戰略運用得失，並研擬出對應策略等。

D. 強化技術動作的多元變異攻擊能力。

E. 實施訊息化針對性、戰術訓練。

F. 以增強式訓練強化專項體能和賽場體能。

- G. 外國選手資訊蒐集、分析與針對性戰略方案研擬、國際比賽戰略、戰術分析。
- H. 實施適應歐美中東強力跆拳道打法。研究瞭解歐美強力跆拳道獨特的打法與研擬有效反制戰術、戰略。
- I. 全力參加 2020 年東京奧運再戰奪金榮耀。

4. 各階段訓練方法之撰述：

- (1) 第一階段：國訓中心採長期集中訓練及國外移地訓練，增強跆拳道專項體技能，提升競技能力。
- (2) 第二階段：以賽代訓，增進競技實力，積極爭取奧運積分排名，取得奧運參賽權。
- (3) 第三階段：以模擬競賽和比賽實戰，盡全力爭取奧運獎牌。

5. 國內、外移地訓練及參賽之撰述（如下表）：

編號	日期	移訓或參賽	備註
1.	108/03 月	2019 年世界跆拳道錦標賽(決選)	國內選拔賽
2.	109/05-06 月	國內外奧運選手測試賽。	
3.	108/02/28-03-03	2019 年美國公開賽(G2)	國外參賽
4.	108/04/26-28	中國移地訓練及無錫 2019 世界跆拳道大滿貫系列賽-公開資格賽 I(G2)	國外移訓暨參賽
5.	108/05/15-19	曼徹斯特 2019 世界跆拳道錦標賽(G12)	國外參賽
6.	108/06/07-09	羅馬 2019 世界跆拳道大獎賽(G4)	國外參賽
7.	108/06/08-16	2019 奧地利公開賽(G1)及 2019 盧森堡公開賽(G1)	國外移訓暨參賽
8.	108/07/03-14	2019 世界大學運動會(G2)	國外參賽
9.	108/07/08-18	2019 春川韓國公開賽(G2)及 2019 金雲龍盃公開賽(G1)	國外移訓暨參賽
10.	108/08/16-18	第 2 屆越南亞洲區公開跆拳道錦標賽(G1)	國外參賽
11.	108/09/13-15	日本移地訓練暨千葉 2019 世界跆拳道大獎賽(G4)	國外移訓暨參賽
12.	108/09/27	東京奧運測試賽(G1)	國外參賽
13.	108/10/18-20	索菲亞 2019 世界跆拳道大獎賽(G4)	國外參賽
14.	108/11/01-13	中國移地訓練及參加無錫 2019 世界跆拳道大滿貫系列賽-公開資格賽 II(G2)	國外移訓暨參賽

15.	108/12/06-07	莫斯科 2019 世界跆拳道大獎賽決賽(G8)	國外參賽
16.	109/12 月	2020 年東京奧運會亞洲區資格賽國手選拔賽。(複選、決選)	國內選拔賽
17.	109/04/10-12	東京 2020 奧運會亞洲區資格賽(G2)	國外參賽
18.	109/05-06 月	國內外奧運選手測試賽。	

6. 訓練成效之預估：

(1)第 1 階段：自 107 年 9 月 3 日起至 108 年 7 月 31 日止

- A. 2019 曼徹斯特世錦賽獲得 1 銀 2 銅。
- B. 2019 世大運獲得 2 金 1 銀 1 銅。
- C. 爭取奧運積分排名(含無錫大獎賽)奪得最大量參賽資格(2 位以上之參賽權)。
- D. 美國公開賽獲得 2 金 2 銀 3 銅牌
- E. 中國無錫世界跆拳道大滿貫系列賽-資格賽獲得 1 金 1 銀 1 銅牌。
- F. 羅馬大獎賽獲 1 銀 1 銅
- G. 奧地利公開賽及盧森堡公開賽獲得 2 金 2 銀 3 銅牌
- H. 韓國公開賽、金雲龍盃與越南公開賽各獲得獲得 2 金 2 銀 3 銅牌

(2)第 2 階段：自 108 年 8 月 1 日起至 109 年 4 月 31 日止。

- A. 亞洲區奧運資格賽補齊最高參賽名額男、女各 2 名，計 4 名參賽權。
- B. 第 2 屆亞洲區跆拳道錦標賽獲得 1 金 2 銀 3 銅牌
- C. 索菲亞世界跆拳道大獎賽獲得 1 銀 1 銅
- D. 中國無錫大滿貫賽-資格賽獲得 1 金 1 銀 1 銅牌
- E. 世界跆拳道大獎賽總決賽獲得 1 銀 1 銅
- F. 中國無錫東京奧運亞洲區資格賽獲得 2 參賽資格

(3)第 3 階段：自 109 年 5 月 1 日起至 109 年 8 月 31 日止。

取得東京奧運參賽資格者，全力備戰東京奧運，目標取得東京奧運會獎牌。

7. 訂定成績檢測標準及選手汰換之辦法：

- (1) 選手的成績檢測以各階段各期程是否達到即定目標為汰換依據，選訓委員會及國訓中心教練團需對所有培訓選手，定期作個別檢討，必要時進行選手汰除程序。
- (2) 選手以在國訓中心為主，選訓委員會依選拔辦法及是否具潛力條件，集中於國家訓練中心集訓。
- (3) 各階段各期比賽成績未達目標，及表現不佳(未遵守國訓中心規定)之選手，

由總教練向選訓委員會提案審議，經選訓委員會核可後即汰除。

五、督導考核：

由本會選訓委員會，配合上級單位視實際需要，採定時與不定時考核訓練成效，並督導奧運資格賽與國家代表隊選拔賽及出席培訓檢討會議。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和定期辦理檢測，並以數據量化與系統化分析描述培訓績效。其檢測項目如下：

- (一)體能檢測：依一般性體能、專項體能及賽場體能於不同任務階段實施自我評比檢測與研擬修補、強化方法，期能以科學化數據做為體能調控和定量分析的依據。
 1. 一般性體能著重運動素質(速度、力量、耐力、柔韌度、敏捷性與協調性…等)測試，測試項目和自我評量比較表另訂之。
 2. 專項體能測試著重攻擊能力的提升(功力重擊、動作持續連擊、攻擊動作的轉化、賽場移位與閃躲能力…等)測試，測試項目和自我評量比較表另訂之。
 3. 賽場體能著重比賽規則、比賽時間、比賽場地、攻擊品質(多元有效及加權得分動作)、攻擊動作的威力…等測試，測試項目和自我評量比較表另訂之。
- (二)技能檢測：依各階段培訓中，各項比賽(國內錦標賽、國手選拔賽、國外移地訓練賽及國際賽等)，以錄影系統觀察法分析評量比賽中，技、戰術之運用內容與各項戰術臨機處理能力及成績名次作為檢測主要依據。
- (三)心理測驗：依教練團心理教練或運科心理專家所擬訂之各種檢測、諮商、調查與觀察之各種行為量表或紀錄分析，並將評量檢測出選手心理素質和阻礙訓練之各種情形，提供教練團參考及因應對策。

六、所需行政支援事項及建議處理方式

(一) 運科：

1. 體能檢測：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. 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分析。
3. 心理輔導與諮商：請國訓中心支援專屬運動選手之心理輔導老師。

(二) 運動防護：中心支援 1-2 名防護員。

(三) 醫療：復健、健檢、醫療意外保險。

(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。
- (六) 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：

- (一) 自籌
- (二) 向有關機關申請

八、本計畫經本會 2020 東京奧運參賽計畫選訓小組通過後，送國訓中心彙整，提運動人才培訓輔導小組審議通過後公布實施，修正時亦同。