

中華民國克拉術協會參加 2018 年第 18 屆亞洲運動會 選手培訓參賽實施計畫

國家運動訓練中心 106.12.29 心競選字第 1060006097 號函核定

一、依據：依據教育部體育署 106 年 1 月 18 日臺教體署競（二）字第 106002407A 號函發布「我國參加 2018 年第 18 屆亞洲運動會選手培訓參賽實施計畫」辦理。

二、目的：克拉術以 2018 年雅加達亞洲運動會獲得兩面金牌為目的。。

三、SWOT 分析：

（一）Strength（優勢）：

依據近年各項國際綜合性運動會之成績(非單項錦標賽)，可看出我國目前以男女輕量級之選手成績最為優異，屢獲金牌，而預計在 2018 雅加達亞運會競技舞臺上我國的主要對手計有烏茲別克、伊朗及蒙古再加上越南，因為印尼雅加達承辦 2018 亞運會，因此勢必印尼將派出滿額的選手人數參賽，我國應把握實力的領先繼續保持這份技術的優越地位。

附註：我國克拉術代表隊在亞洲室內暨武藝運動會有六人參賽，共獲的 2 金 2 銀 2 銅之成績，團體成績為第三名，得牌率為 100%。

（二）Weakness（劣勢）：

亞洲各國早已為亞運會提早做集訓計畫，我國擁有的高度技術優勢，也隨著各國已進行的訓練計畫中，優勢正一點一點的在流失...三月份土庫曼國家代表隊 40 位代表團已經來臺灣進行集訓交流；今年六月份泰國國家代表隊有 20 位代表團來臺灣進行集訓交流；六月份越南國家代表隊有 30 位代表團來臺灣進行集訓交流；而我國可能因為克拉術在國內並沒有知名度，並且培訓計畫尚未啟動之故而漸漸流失我國在技術上的領先，這是我國克拉術項目目前面臨的最大劣勢。

（三）Opportunity（機會）：

扎實良好的技術是我國歷年在國際賽會奪牌的優勢本錢，若我國能夠及早提供良好的訓練環境將可使我國選手技術更加提升與進化，除了技術之提升與進化，良好訓練環境更可強化選手的心理素質，在進化的技術與強化的心理素質之下選手將達到身心合一全力應戰獲取最佳成績的狀態，故提供選手良好的訓練環境事絕對刻不容緩的首要之事。

提醒，土庫曼、泰國及越南等國在今年會選擇我國來臺灣進行集訓技術交

流，主因是我國目前仍為克拉術國際賽會上的強勁隊伍，我們應及早開始進行強化訓練，不應只是被動式的等待運動賽會的來臨見招拆招，應突破現狀提早主動進行高強度的訓練更是當務之急，而向伊朗、烏茲別克或是越南的移地訓練，是我們為 2018 雅加達亞運著手的第一步，以因應提昇選手主動攻擊之技術層面、增進選手高強度之技術及經驗，加強個人基本動作及連絡技術之運用，使反摔技術增強，上場比賽時才能靈活應用速度、耐力、瞬間連續攻擊以期能在比賽時致勝。

(四) Threat (威脅)：

越南在 2016 年舉辦了亞沙運，越南體育當局瞭解克拉術是屬於依體重分級的項目，身材影響因素較低，把握訓練的機會是有助於提高其獲得獎牌數，故越南利用舉辦亞沙運的機會挹注了落實訓練之成本，全面性讓越南代表隊進行強化訓練，並透過 2016 亞沙運女子四面金牌的成績來證明其實力提升之事實；越南在過去歷屆國際賽事成績均在我國之後，而亞沙運越南成績之崛起，著實給了我國在賽會表現上相當大之威脅。就以在 2016 年亞洲沙灘運動會的成績來看，越南囊括大部份的金牌，跟他們在賽前提早擬訂國外之移地訓練有著相當大的影響與關係。

四、訓練計畫：

(一) 訓練目標

1、總目標：2018 亞運會獲得 2 金 1 銀 2 銅成績。

2、階段目標：

比賽名稱	預訂成績	比賽時間	備註
2018 烏茲別克大獎賽	男子 1 金 女子 2 金	預計 5 月	
2018 亞洲青年錦標賽	男子 2 金 女子 4 金	預定 4 月	越南
2018 亞洲錦標賽	男子 1 金 女子 2 金	未定	烏茲別克
2018 年各項賽事國際總會 IKA 尚未公告			

(二) 訓練階段(第三階段)：自 2018 年 2 月 1 日起至 2018 年亞運結束日止。

1、訓練起訖日期：自本計畫頒布日起至雅加達亞運會比賽結束檢討後止。

2、階段劃分及訓練地點：

階段	期程	訓練地點	備註
第 3 階段	自 2018 年 2 月 1 日起 至 2018 年亞運結束日止	國家運動訓練中心	

(三) 訓練方式：(採集中培訓)

- 1、培訓階段採集中訓練方式，並配合參加國際賽事提升選手與不同國家對戰經驗，有效提升選手參加亞運會之競爭奪牌實力。
- 2、為增強培訓隊選手因應不同國籍打法，擬定期聘請外籍訓練員來台協助培訓隊選手強度。並以國外移地訓練及參賽，增強選手實戰經驗。
- 3、充分蒐集各國選手的情報分析，以數據進行分析各國選手專長動作與競技習慣，並以數據及影片來提供我國選手做模擬練習，提高實際對戰時的應對技巧。

(四) 訓練內容：(由培訓隊教練另擬定，送中心備查後據以實施)。

(五) 實施要點：

1、訓練成效預估：

- (1) 穩定女子組獲得金牌之數量；2 金為目標。
- (2) 提高男子組奪牌率，強化男子選手進入名次賽；1 銀 2 銅為目標。

2、訂定成績檢測標準及選手汰換辦法。

- (1) 由本會組成選訓委員會，依核定之培訓計畫，督導培訓教練落實執行，以達到各培訓階段之成績目標。

(2) 賽事與海內外集訓規劃如下：

階段	期程	訓練地點	備註
第三階段 (107/02/01- 亞運結束)	蒙古移地訓練 (男女隊)預定 3 月	蒙古國家訓練中心	2 週
	亞運測試賽 (時間未定)	印尼(預定)	參賽
	亞洲青年錦標賽 (預定 4 月)	越南 河內	參賽
	亞洲錦標賽 (時間未定)	(地點未定)	參賽
	伊朗移地訓練 (男子隊)6/16-30	伊朗國家訓練中心	2 週
	烏茲別克移地訓練 (女子隊)6/16-30	烏茲別克國家訓練中心	2 週
	08 月份亞洲運動會	印尼	

五、督導考核：

- (一) 由教練團擬訂「選手基本體能與專項體能檢測表」，報請選訓委員會通知，並檢送國訓中心核備。
- (二) 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。

- (三) 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。
- (四) 由本會組成選訓委員會,依核定之培訓計畫,督導培訓教練落實執行,以達到各培訓階段之成績目標。
- (五) 各階段訓練及比賽期間詳作各項數據紀錄,作為汰換選手之依據。

六、所需行政支援事項及建議處理方式

- (一) 運科:請國訓中心運科小組支援培訓隊教練與選手科研之所需資源。
- (二) 運動傷害防護:請國訓中心支援隨隊防護員、按摩師、資訊人員,協助集訓及各項移地訓練時之防護工作與情蒐工作。
- (三) 醫療:復健、健檢、醫療意外保險等。
- (四) 課業輔導:俟調訓地點確認,再請國訓中心協助安排課業輔導。
- (五) 請國訓中心協助教練、選手之公假留職留薪或留職停薪之申請。
- (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) 協助外籍陪練員之聘請。
- (八) 其他:(依實際狀況提出需求)

七、經費籌措

- (一) 協會自籌:培訓經費不足之部分由本協會自行籌措。
- (二) 向有關機關申請:依據培訓辦法由教育部體育署及國訓中心補助。

八、本計畫經本會 2018 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。