

# 中華民國射箭協會 2022 年第 19 屆亞洲運動會

## 選手培訓及參賽實施計畫

國家運動訓練中心 109 年 11 月 27 日心競字第 1090007648 號書函備查

國家運動訓練中心 111 年 12 月 12 日心競字第 1110013590 號書函修正備查

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

二、目的：

- (一)2022年杭州亞運奪牌為目標。
- (二)分析2020東京奧運訓練過程中所顯現之優、缺點，讓選手得已發揮最大競爭力，能更專注於訓練。
- (三)將比賽場地現場資訊融入於訓練計畫中，並積極活用。
- (四)透過國際賽實戰獲得自信，並於參賽時蒐集對戰國家選手之戰力資訊，於平時訓練時運用。

三、SWOT 分析：

(一)Strength 優勢

- 1.我國近年的國際成績屢有突破，選手的信心和賽中的臨場反應能力增加許多，在國際賽會中能展現平時之成績，足見我國選手之成熟度。
- 2.我國選手具有良好的體格條件，體能訓練吸收快速。
- 3.良好集中力之基本放箭動作。
- 4.我國擁有多樣化氣候與外在環境的訓練場所。
- 5.我國基層訓練扎實，優秀選手得已不斷的傳承。

(二)Weakness 劣勢

- 1.我國選手的射箭成績表現，成績穩定的選手與射箭強國韓國相較之下，仍明顯不足，足見我國之射箭運動人員還需努力推動。
- 2.頂尖選手數量與其他射箭強國相較之下，略顯不足。
- 3.對於環境變化(風向、雨勢)快速判斷與處理能力還需多強化。
- 4.有些選手缺乏適應多變國際賽會氣氛之能力。
- 5.心理素質需再強化，無法活用選手個人具備的優秀能力。

(三)Opportunity 機會

- 1.於我國進行的各項選拔賽事中，年輕選手成績表現已有所進步，有多位選手成績持續精進；只要持續給予正確訓練觀念，相信日後定能讓我國的射箭競爭力有實際提昇。
- 2.教育正確的體能訓練方式，熟知正確的重訓動作並持續實施，維持一定水準的基本體能及專項體能的能力。
- 3.強化專項體能並提高穩定性，為使選手能夠感受失誤箭的差異，持續實施專項體能訓練及累積固定的訓練量，以提昇撐弓動作的穩定能

力。

4.AR 虛擬實境訓練，選手可以提早熟悉賽場，讓成績得已發揮最高水準。

4.透過客觀及具競爭性的選拔賽，選手從中累積國際賽出賽應具備的高度集中力經驗。

#### (四)Threat 威脅

1.射箭成績一直以來都是韓國實力較為突出，但其它國家的射箭水準也是不容小覷，如，美國、義大利、法國、印度、中國、日本及馬來西亞隊...等，各國技術與成績皆穩定提升中。

2.選手無法預測的傷勢及疾病(例:意外傷害、個人疾病等)。

3.使用之器材若無法即時增補和支應訓練用量，恐將對成績帶來影響。

#### 四、訓練計畫：

##### (一)訓練目標

##### 1、總目標：

(1)於2022杭州亞運取得個人賽及團體賽前二名。

(2)突破我國射箭代表隊歷屆最佳成績。

##### 2、階段目標：

階段	起訖期間	訓練地點	預定參加賽事	參賽實力評估	預估成績
第一階段	109. 9.1 ~ 110.8.31	1.分站訓練 2.反曲弓-國訓中心 3.複合弓-台東體中	1.世界盃第一站 2.世界盃第二站 3.世界盃第三站 4.世界盃第四站	選手為全國前八強選手，成績具一定實力。	獲世界盃各站團體及個人前四名。
第二階段	110.9.1 ~ 111.1.31	1.分站訓練 2.國訓中心	1.世界射箭錦標賽 2.杭州亞運代表隊三場選拔賽	此一期間為選拔賽期，各選手均調整至最佳狀態參賽，期於世錦賽能突破成績表現。	世界射箭錦標賽前三名。
第三階段 第一期	111. 2.1 ~ 111.8.31	國訓中心	1.世界盃第一站 2.世界盃二站 3.世界盃第三站 4.世界盃第四站		獲世界盃各站團體及個人前四名。

第三階段 第二期	111. 9.1 ~ 112.1.31	國訓中心	1.總統盃 2.世界盃年終賽 3.世界盃室內賽	此階段著重個別化技術檢視及強化基本及專項體能，為下個階段做準備。	1.年終賽個人前四名。 2.總統盃雙局660分以上。
第三階段 第三期	112.2.1 ~ 杭州亞運結束	國訓中心	1.世界盃第一站 2.世界盃第二站 3.亞洲盃第二站 4.世界盃第三站 5.世界盃錦標賽 6.世界盃第四站 7.亞洲運動會	此階段為以賽代訓，將選手狀態調至最佳，全力備戰亞運。	1.獲世界盃各站團體及個人前四名。 2.獲杭州亞運各組前三名。

(二) 訓練方式：依據賽場氣候條件、適應考量因素得採部分時間分站及移地訓練，長期以國訓中心集中培訓為主。

(三) 實施要點：

1.各階段訓練重點量化及訓練方法之撰述：

階段	時間	週期	項目	訓練內容
第一階段	109.09.01 ~ 110.08.31	準備、 鍛鍊期	1. 基本體能強化 2. 心肺能力強化 3. 專項肌力強化 4. 檢視基本技術 5. 熟悉基礎心理 6. 紀錄測驗 7. 器材檢查	1.重量訓練(每周3次，50%~70%) 2.跑步、有氣訓練(每周2次2km，1次 4km) 3.引弓2種項目 (每周3次) 4.技術補強(影像回饋) 5.心理第一階段，意象訓練(每周5次) 6.紀錄、測驗(每周2次) 7.維持穩定的器材裝備狀態(弓、箭)
<p>一、第一階段主要訓練目標為強化基本體能，觀察選手參賽情況，針對每位選手之不同特點設計課表，藉以改善選手體能缺失。</p> <p>二、此階段訓練目標雙局成績為660分~670分。</p> <p>三、訓練情況依選手身心狀態調整，若有特殊需求將另行呈報。</p>				

階段	時間	週期	項目	訓練內容
第二階段	110.09.1 ~ 111.01.31	實戰 活用期	1. 賽事運用 2. 技術檢視 3. 紀錄測驗 4. 基本體能維持 5. 專項體能維持 6. 實戰心理適用 7. 器材檢查	1. 培養對戰之實戰能力,瞄點之能力 2. 現場適應能力(測試賽) 3. 攝影機使用(測試賽) 4. 實戰紀錄訓練(每周5次),團體戰強化 5. 重量訓練(每周2次,50%~60%) 6. 引弓2種項目(每周3次) 7. 心理第三、四階段,意象訓練 8. (每周5次) 9.維持器材最佳狀態(弓、箭)
<p>一、第二階段訓練除強化體能外,也一併改進選手動作缺失,強化選手動作優勢,並於各項賽會中,觀察選手動作變化,於賽後進行討論;補強選手動作缺失。</p> <p>二、此階段訓練目標雙局成績為670分~680分。</p> <p>三、訓練情況依選手身心狀態調整,若有特殊需求將另行呈報。</p>				
第三階段 第一期	111. 2.1 ~ 111.8.31	比賽期	1.維持專項體能 2.維持專項肌力 3.維持有氧能力 4.技術缺點檢視	1.重量訓練、核心訓練(每周3次,60%~70%)。 2.引弓2種項目訓練(每周3次) 3.跑步、有氧訓練(每周2次2km) 4.影像回饋系統 5.意象訓練(每周5次) 6.心理精神強化
<p>一、第三階段第一期主要訓練目標為維持住原先所獲得的生理適應和技術手感,卻不會造成過度疲勞。</p> <p>二、此階段訓練目標雙局成績為670分~680分。</p> <p>三、訓練情況依選手身心狀態調整,若有特殊需求將另行呈報。</p>				
第三階段 第二期	111. 9.1 ~ 112.1.31	準備及 補強期	1.專項體能補強 2.專項肌力強化 3.有氧能力強化 4.精神力強化 5.技能運用 6.專項技術檢視 7.紀錄測驗 8.實戰心理訓練 9.器材檢視	1.重量訓練、核心訓練(每周4次,70%~90%)。 2.引弓2種項目訓練(每周3次) 3.跑步、爬山(每周2~3次) 4.積點制專注訓練 5.瞄點能力強化 6.影像回饋系統 7.心理精神強化 8.意象訓練(每周5次)

階段	時間	週期	項目	訓練內容
<p>一、第三階段第二期訓練除強化體能外，也一併改進選手動作缺失，強化選手動作優勢，並於各項賽會中，觀察選手動作變化，於賽後進行討論；補強選手動作缺失。</p> <p>二、此階段訓練目標雙局成績為660分~670分。</p> <p>三、訓練情況依選手身心狀態調整，若有特殊需求將另行呈報。</p>				
第三階段 第三期	112.2.1 ~ 杭州亞運結束	技能內化實戰期	1. 基本體能維持 2. 專項肌力維持 3. 賽事運用 4. 基本技術檢視 5. 紀錄測驗 6. 實戰心理適用 7. 器材檢查	1. 重量訓練(每周2次，50%~60%) 2. 引弓2種項目(每周3次) 3. 培養對戰之實戰能力，瞄點能力 4. 影像回饋(隨時) 5. 實戰紀錄訓練(每周5次)，團體戰強化 6. 意象訓練(每周5次) 7. 專注、假想訓練(亞運比賽場上) 8. 維持器材最佳狀態(弓、箭)
<p>一、第三階段第三期為技能內化實戰期，此期間需注意選手有無受傷狀況，保持良好體能，強化選手動作優勢，全力備戰。</p> <p>二、此階段訓練目標雙局成績為680分。</p> <p>三、訓練情況依選手身心狀態調整，若有特殊需求將另行呈報。</p>				

2. 國內、外移地訓練及參賽之撰述：

年度	國際/外賽事	日期	賽事名稱	備註
109年	國內	9月	全國總統盃	參賽
		12月	2021年世界射箭錦標賽暨2021年世大運選拔賽(第一場)	參賽
110年	國內	1月	2021年世界射箭錦標賽暨2021年世大運選拔賽(第二場)	參賽
		12月中	2022杭州亞運選拔賽第一場	計劃(暫訂)
	國際	4月19日-25日	世界盃第一站-瓜地馬拉	參賽
		5月17日-23日	世界盃第二站-上海	參賽
		6月21日-27日	世界盃第三站-巴黎	參賽
		7月23日-31日	2020東京奧運	參賽
		8月19日-24日	世界大學運動會-成都	參賽
		9月19日-26日	世界射箭錦標賽-美國	參賽
10月	世界盃年終賽	參賽		
111年	國內	1月初	2022杭州亞運選拔賽第二場	計劃(暫訂)

		1月底	2022杭州亞運選拔賽第三場	計劃(暫訂)
		11月	全國總統盃	參賽
	國際	4月	世界盃第一站	參賽(暫訂)
		5月	世界盃第二站	參賽(暫訂)
		6月	世界盃第三站	參賽(暫訂)
		8月	世界盃第四站	參賽(暫訂)
		9月	世界盃年終賽	參賽(暫訂)
112年	國內	3月	亞洲盃第一站	參賽(暫訂)
	國際	4月	世界盃第一站	參賽(暫訂)
		5月	世界盃第二站	參賽(暫訂)
		6月	世界盃第三站	參賽(暫訂)
		6月	亞洲盃第二站	參賽(暫訂)
		7月	世界盃錦標賽	參賽(暫訂)
		8月	世界盃第四站	參賽(暫訂)
		9月	亞洲運動會	參賽(暫訂)

### 3.訓練成效之預估：

- (1)2022 杭州亞運，反曲弓（男、女）個人前三名、混雙前三名、團體前二名。
- (2)2022 杭州亞運，複合弓（男、女）個人前三名、混雙前三名、團體前三名。

### 4.訂定成績檢測標準及選手汰換之辦法：

預訂會依據每次不同階段訓練期程及中華民國射箭協會舉辦之選拔賽成績汰換選手，每次訓練期程將舉辦數場選拔賽，選拔方式由2022年杭州亞運培訓隊教練團另訂之。

### 五、檢測考核點：

- 1.以利觀察選手狀況，並及早調整施訓策略以保持備戰狀態。
- 2.檢測考核結果提供教練團作為課表擬訂及訓練策略之參考。
- 3.選手表現等級為不足時，依各項檢核指標分析不足原因。
- 4.整合教練及運科支援專業人員共同研議改善之道並規劃策略方針解決問題。
- 5.執行策略方針並追蹤評估效能。
- 6.檢測點考核方式：

檢測考核點	時間	具體目標	檢核指標	評量 向度	表現等級
每周測驗及對抗		660分	適應環境變化	認知	<input type="checkbox"/> A 優秀 <input type="checkbox"/> B 良好 <input type="checkbox"/> C 基礎 <input type="checkbox"/> D 不足
總統盃	11月	660分	自我精進		<input type="checkbox"/> A 優秀 <input type="checkbox"/> B 良好 <input type="checkbox"/> C 基礎 <input type="checkbox"/> D 不足
世界盃室內賽	12月		運科應用		<input type="checkbox"/> A 優秀 <input type="checkbox"/> B 良好 <input type="checkbox"/> C 基礎 <input type="checkbox"/> D 不足
測試賽-1(暫訂)	2月	對抗箭 值9.2	團隊合作		<input type="checkbox"/> A 優秀 <input type="checkbox"/> B 良好 <input type="checkbox"/> C 基礎 <input type="checkbox"/> D 不足
測試賽-2(暫訂)	3月	對抗箭 值9.2	技術執行	技術	<input type="checkbox"/> A 優秀 <input type="checkbox"/> B 良好 <input type="checkbox"/> C 基礎 <input type="checkbox"/> D 不足
亞洲盃第一站	3月	670分	瞄點能力		<input type="checkbox"/> A 優秀 <input type="checkbox"/> B 良好 <input type="checkbox"/> C 基礎 <input type="checkbox"/> D 不足
世界盃第一站	4月	670分	實戰心理		<input type="checkbox"/> A 優秀 <input type="checkbox"/> B 良好 <input type="checkbox"/> C 基礎 <input type="checkbox"/> D 不足
世界盃第二站	5月	670分	對抗心理		<input type="checkbox"/> A 優秀 <input type="checkbox"/> B 良好 <input type="checkbox"/> C 基礎 <input type="checkbox"/> D 不足
亞洲盃第二站	6月	670分	器材調整		<input type="checkbox"/> A 優秀 <input type="checkbox"/> B 良好 <input type="checkbox"/> C 基礎 <input type="checkbox"/> D 不足
世界盃第三站	6月	670分	失誤頻率		<input type="checkbox"/> A 優秀 <input type="checkbox"/> B 良好 <input type="checkbox"/> C 基礎 <input type="checkbox"/> D 不足
世界盃錦標賽	7月	680分	基本體能	體能	<input type="checkbox"/> A 優秀 <input type="checkbox"/> B 良好 <input type="checkbox"/> C 基礎 <input type="checkbox"/> D 不足
世界盃第四站	8月	680分	專項肌力		<input type="checkbox"/> A 優秀 <input type="checkbox"/> B 良好 <input type="checkbox"/> C 基礎 <input type="checkbox"/> D 不足
杭州亞運會	9月	680分	有氧能力		<input type="checkbox"/> A 優秀 <input type="checkbox"/> B 良好 <input type="checkbox"/> C 基礎 <input type="checkbox"/> D 不足

#### 六、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。

#### 七、所需行政支援事項及建議處理方式

- (一)射箭選手心理輔導專案：因應射箭選手之特殊性，擬辦理心理輔導專案，以協助射箭選手舒解過度之心理壓力。
- (二)有關運動科研檢測實施、運動傷害防護支援及醫療等項目均遵照國訓中心相關規定辦理。
- (三)有關課業輔導課程、成績與相關問題協調亦遵照國訓中心相關規定辦理之。
- (四)有關教練及選手調訓、公假、留職留薪、留職停薪、代課鐘點費或代理職缺費，則依據教練或選手之需求依照規定協助辦理。
- (五)其他：依實際狀況提出需求並辦理之。

八、本計畫經本會選訓委員會討論通過後，函送國家運動訓練中心提報運動人才培訓輔導小組委員會議審議通過後公布實施，修正時亦同。