

中華民國空手道協會參加 2022 年第 19 屆亞洲運動會 選手培訓參賽實施計畫

國家運動訓練中心 109 年 12 月 25 日心競字第 1090008209 號書函備查
國家運動訓練中心 111 年 1 月 11 日心競字第 1110000319 號書函備查
國家運動訓練中心 111 年 12 月 06 日心競字第 1110012917 號書函備查

一、依據：教育部體育署 110 年 9 月 28 日臺教體署競(二)字第 1100033812A 號函。

二、目的：培訓優秀空手道選手參加 2022 年杭州亞運會，施予長期有系統培訓，強化選手專項技術及體能，提升我國空手道競技實力，期於 2022 年杭州亞運會爭金奪冠，為國爭光。

三、SWOT 分析

(一)、Strength (優勢)：空手道運動係依體重區分量級，女子輕量級為我國目前國際賽上之奪牌重點。目前國際上選手對打技術相當多元，踢技攻擊甚具得分優勢，例如我國選手谷筱霜、辜翠萍及文姿云等，皆為 2014 年、2018 年亞運金牌選手。

男子個人形也為目前亦為我國參賽優勢項目，2018 年雅加達亞運會我國選手王翌達獲得銀牌，並在 2019 年世界沙灘運動會奪銀牌。雖然形的比賽判定較為主觀，但在我國於長期持續培育個人形選手下，所累積的訓練與參賽實力，已具優勢基礎，故持續強化選手，必有機會在此項目繼續突破。

(二)、Weakness (劣勢)：近年因少子化的影響，參與空手道運動的人口未有成長趨勢，亦即參與競技人口也有影響，我國在選手選才上遇到很大的瓶頸，國內競爭人數不足造成選手競技環境缺乏，為目前須注意之劣勢。

(三)、Opportunity (機會)：因空手道屬分量級的運動項目，而且亞運會參賽各國各量級有名額限制，若教練團積極做好情報蒐集的工作，選派我國有利奪牌的量級，可大幅提升奪牌甚或奪金的機會。且因我國連續奪下 2014 年及 2018 年女子輕量級亞運金牌，亞洲各國可能也會避開我國選手，更增加奪金機會。

(四)、Threat (威脅)：我國男子對打選手近年積極尋求突破，但亞洲各國男子量級競爭激烈，世界好手居多，包含日本、伊朗、烏茲別克、哈薩克等國家的實力本不容小覷，東南亞各國的興起也讓我國備感威脅，使得我國男子對打選手在奪金上略顯困難，高強度的競爭成為我國目前不可忽視的威脅。

四、訓練計畫

(一)、訓練目標

1、總目標：2022 年杭州亞運會突破 2 金。

2、階段目標

(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

B. 預定參加賽事：

2021 年 1 月 巴黎 Karate 1 公開賽

C. 參賽實力評估：我國選手技術層面均有奪牌實力，年輕選手藉由參加世界級賽事增加賽事經驗與抗壓性。

D. 預估成績：因應疫情，賽會取消或延期舉行。

(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

B. 預定參加賽事：

2021 年 11 月 世界錦標賽

2021 年 12 月 亞洲錦標賽

C. 參賽實力評估：均有奪牌實力，惟選手臨場應變能力與抗壓性是項挑戰。

D. 預估成績：

2021 年 11 月 世界錦標賽爭取前 8 強

2021 年 12 月 亞洲錦標賽爭取前 3 名

(3) 第 3 階段-第 1 期及第 2 期(111 年 2 月 1 日至 112 年 1 月 31 日)

A. 訓練地點：國家運動訓練中心

B. 預定參加賽事：

2022 年 2 月 富吉拉 Karate 1 公開賽

2022 年 6 月 開羅 Series A 公開賽

2022 年 9 月 土耳其 Series A 公開賽

2022 年 11 月 印尼 Series A 公開賽

2022 年 12 月 亞洲錦標賽

C. 參賽實力評估：均有奪牌實力，惟年輕選手臨場應變能力與抗壓性是項挑戰。

D. 預估成績：

2022 年 2 月 富吉拉 Karate 1 公開賽爭取前 8

強

2022年6月 開羅 Series A 公開賽爭取前8強

2022年9月 土耳其 Series A 公開賽爭取前8強

2022年11月 印尼 Series A 公開賽爭取前8強

2022年12月 亞洲錦標賽爭取前3名

(4) 第3階段-第3期(自112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

B.預定參加賽事：

2023年1月 希臘 Series A 公開賽

2023年1月 埃及 Karate 1 公開賽

2023年3月 土耳其 Series A 公開賽

2023年5月 摩洛哥 Karate 1 公開賽

2023年6月 日本 Karate 1 公開賽

2023年7月 亞洲錦標賽

2023年9月 杭州亞運會

C.參賽實力評估：此階段選手發揮穩定均能奪牌，強化臨場應變能力有奪金實力。

D.預估成績：

2023年1月 希臘 Series A 公開賽爭取前8強

2023年1月 埃及 Karate 1 公開賽爭取前8強

2023年3月 土耳其 Series A 公開賽爭取前5名

2023年5月 摩洛哥 Karate 1 公開賽爭取前5名

2023年6月 日本 Karate 1 公開賽爭取前3名

2023年7月 亞洲錦標賽爭取前2名

2023年9月 杭州亞運會突破2金

(二)、訓練方式：採取長期集中於國家訓練中心進行培訓。集訓期間安排國內外移地訓練與參賽，增進選手實戰經驗與技術戰術運用，藉由移地訓練與參賽的機會蒐集各國優秀選手情報，提昇參賽效益。

(三)、實施要點：各階段培訓選手之汰換辦法詳如「2022年第19屆杭州亞洲運動會培訓隊教練及選手遴選辦法」

五、督導考核：

(1) 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。

- (2) 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。
- (3) 選訓委員會得在另一階段結束前，依據各階段選手遴選辦法所定標準及參考教練團提出之選手名單，召開會議以各項比賽表現評估選手之調整及汰換。

六、所需行政支援事項及建議處理方式

- (1) 運科：待援項目檢測實施計畫。
- (2) 運動防護：支援防護員等。
- (3) 醫療：健檢、復健、醫療意外保險等。
- (4) 課業輔導：就讀學校、課程及建議處理方案。
- (5) 公假留職留薪或留職停薪。
- (6) 代課鐘點費或代理職缺費。

七、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。