

# 中華民國拳擊協會參加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110年3月3日心競字第1100000801號書函備查

國家運動訓練中心112年2月14日心競字第1120001348號書函備查

一、依據：教育部體育署111年8月11日臺教體署競(二)字第1110029577號函。

二、目的：遴選優秀教練及選手，落實長期培訓，提升選手專項體能、專項技術及實戰能力並增進臨場比賽應變能力，以爭取2022年亞運會最佳成績。

## 三、SWOT 分析

(一)Strength(優勢)：拳擊女子組已有4位選手入選東京奧運參賽資格

(二)Weakness(劣勢)：目前我國女子、男子組優秀選手，於國內缺乏實力相當實力的對練選手提升實戰技術能力較有限。

(三)Opportunity(機會)：女子組4位選手2位世界排名第1，1位排名第2，1位排名第26，另有多位選手實力堅強，杭州亞運奪金希望相當高。

(四)Threat(威脅)：亞洲各國推展男子拳擊運動相當普遍，我國男子選手在亞洲區實力評估尚有努力的空間，必須繼續長期培訓並有計畫參加國際各項比賽，提升男子選手奪牌能力。

## 四、訓練計畫：

### (一)訓練目標

1.總目標：2022年杭州亞運女子組獲得2金1銀1銅，男子組獲得2銅。

2.階段目標：培訓各階段預定參加之重要國際賽事，並就各賽事作參賽實力評估及預估參賽成績。

(1)第1階段（自110年2月1日起至110年8月31日止）(2021年)

(2)依據：109年4月23日本會東京奧運座談會決議2022亞運第一階段延至110年2月1日起調訓。

A.訓練地點：國訓中心

B.預定參加賽事：

(a)110年5月東京奧運世界區資格賽(暫定)。

(b)110年8月東京奧運(暫定)。

C.參賽實力評估：

我國女子拳擊實力在亞洲與中國處於伯仲間參加亞錦賽有奪牌信心。男子組亞洲以中國、哈薩克、日本韓國、泰國、印度等國家隊選手實力均領先於我國，選手培訓期間

必須努力方能達第一階段目標。

D. 預估成績：

(a) 東京奧運世界區資格賽男子組: 取得東京奧運參賽資格。

(b) 東京奧運拳擊錦標賽: 女子組: 2金1銀。

(2) 第2階段 (自110年9月1日起至111年1月31日止) (2021~2022年)

A. 訓練地點：國訓中心

B. 預定參加賽事：

(a) 2021年印度亞洲男子、女子拳擊錦標賽(暫定)。

(b) 2021年12月塞爾維亞世界男子、女子拳擊錦標賽(暫定)。

(c) 2021年各項國際公開賽邀請賽、前3名。

C. 參賽實力評估：

我國女子拳擊實力在世錦賽與中國、美國、俄羅斯、烏茲別克等國處於伯仲間參加世錦賽有奪牌信心。男子組在世錦賽更多國家隊選手實力均領先於我國，選手培訓期間必須努力方能達第二階段目標。

D. 預估成績：

(a) 2021年印度亞洲拳擊錦標賽前女子組前3名、男子組: 前3名

(b) 2021年塞爾維亞世界拳擊錦標賽: 女子組: 前3名、男子組: 前3名。

(c) 2021年各項國際公開賽邀請賽、前3名。

(3) 第3階段第1期 (自111年2月1日起至111年8月31日止)

A. 訓練地點：國訓中心

B. 預定參加賽事：

a. 世界女子拳擊錦標賽(前一年度延期至2022)

b. 泰國國際男子、女子拳擊公開賽

C. 參賽實力評估：

我國女子拳擊實力在世錦賽與中國、美國、俄羅斯、烏茲別克等國處於伯仲間參加世錦賽有奪牌信心。泰國賽是亞洲、中亞許多拳擊實力堅強國家隊會參賽，本賽事強度有助於本階段訓練成效獲得積極反饋。

D. 預估成績：

a. 世界女子拳擊錦標賽前3名

b. 泰國國際男子、女子拳擊公開賽女子組前3名、男子組前3名

(4) 第3階段第2期 (自111年9月1日起至112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：

a. 2022年男子、女子亞洲拳擊錦標賽。

b.2022年各項國際公開賽、邀請賽(暫定)。

C.參賽實力評估：

我國女子拳擊實力在亞錦賽與中國、烏茲別克、菲律賓等國家處於伯仲間參加亞錦賽有奪牌信心。男子組在亞錦賽更多國家隊選手實力均領先於我國，選手培訓期間必須努力方能達到第3階段第2期目標。

D.預估成績：

a. 2022年男子、女子亞洲拳擊錦標賽：男子組前3名、女子組前3名。

b. 2022年各項國際公開賽邀請賽前3名。

(5)第3階段第3期（自112年2月1日起至本屆亞運結束止）

A.訓練地點：國家運動訓練中心

B.預定參加賽事：

a. 2023年3月世界女子拳擊錦標賽。(印度新德里)

b. 2023年5月世界男子拳擊錦標賽。(烏茲別克)

c. 2023年6月泰國國際拳擊公開賽。(暫定)

d. 2023年杭州亞運會。

C.參賽實力評估：我國杭州亞運培訓隊，為期三年中長期培訓並轉戰多次際性比賽，吸取國際優質選手實戰經驗，培訓隊男子、女子選手在專項體能、專項技術、心理技術、實戰經驗等強度精進，全力為杭州亞運備戰。

D.預估成績：

a. 2023年3月世界女子拳擊錦標賽: 女子組前3名

b. 2023年5月世界男子拳擊錦標賽: 男子組前3名

c. 2023年6月泰國國際拳擊公開賽: 前3名

d.2023年杭州亞運會:女子組2金1銀1銅、男子組2銅。

(二)訓練方式：長期集中培訓。

五、實施要點：

- 1.由本會選訓委員會，負責有關教練及選手遴選暨培(儲)訓督導事宜，並定期訪視督訓及座談，檢測階段目標並考核訓練績效及改正缺失。
- 2.教練團詳擬各階段及每月、每週訓練內容，按計畫實施訓練，並依訓練計畫執行成效適度調整訓練內容以達最佳訓練績效。

- 3.教練團依各階段訓練計畫的實施，需定期技術及體能測試，以掌握選手身心狀況、瞭解訓練成效並診斷選手缺點，做為調整訓練計畫依據。
- 4.以參賽做為測驗訓練成效，增加臨場比賽經驗，謹慎評估選手參賽場次及週期性以利選手休養生息避免受傷。
- 5.入選2022亞運拳擊培(儲)訓隊選手應嚴守培(儲)訓期間之生活管理，並嚴禁選手未經教練團及協會核准私自對外參加拳擊相關性比賽，如經發現查證屬實送本會紀律委員會議處外，並提本會選訓委員會同意歸建辦理。

#### 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)落實執行訓練計畫等績效據以考核。
- (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)運科：待援項目檢測實施計畫。
- (二)運動防護：支援防護員等。
- (三)醫療：健檢、復健、醫療意外保險等。
- (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)

- 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。