

# 中華民國體操協會參加2022年第19屆亞洲運動會 選手培訓參賽實施計畫

中華民國體操協會1090827選訓委員會訂

國家運動訓練中心110年1月20日心競字第1090008465號函備查

國家運動訓練中心112年4月11日心競字第1120003550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號函發佈『我國參加國際綜合性運動賽會國家代表隊培訓參賽實施計畫』辦理。
- 二、目的：為爭取參加奧運資格，並在2021年杭州世界大學運動會、亞洲競技體操錦標賽、世界競技體操錦標賽及2022年第19屆亞洲運動會獲得優異成績。

## 三、SWOT分析

### (一) Strength (優勢)：

1. 成人組男子選手以獲取東京奧運資格，且在近幾年世界賽榮獲佳績，包含：2018亞運鞍馬、單槓金牌，2019世錦賽鞍馬銀牌、團體第六名及2019世大運鞍馬、單槓金牌等。
2. 青少年男子選手目前在國際賽會上，成績亮眼，取得多面獎牌，包含亞洲青少年錦標賽跳馬金牌、成隊銀牌、全能銀牌等。
3. 成人組女子選手，目前國內已有一位女子選手獲取奧運資格門票，且在國際賽會上已發表新動作。
4. 青少年女子選手也在國際賽會上取得亮眼的成績，包含：亞洲青少年錦標賽成隊金牌、全能金牌、跳馬金牌、高低槓金牌、地板金牌等。

### (二) Weakness (劣勢)：

1. 現階段國內整體競技體操選手各階層人數仍然不足，無法獲得選材機會。
2. 女子競技體操選手全能成績仍未達到國際高水平。
3. 男子競技體操選手能達到國際奪牌人數仍然不足。
4. 目前能在國際賽奪牌的項目受到局限，不同項目間之技術水平出現較大落差。

### (三) Opportunity (機會)：

1. 多位成人男子選手能在不同單項中完成高起評分及高實施分整套，且在近幾年國際賽會上成績亮眼。
2. 男、女子選手青少年選手的專項高難度動作技術發展快速，逐漸跟上國內優秀選手及國際選手的的能力。

### (四) Threat (威脅)：

1. 目前多位具備單項高技術能力選手有運動傷害，必須在包紮的情況下方能勉強進行高強度專項技術訓練。
2. 因新型冠狀肺炎影響，目前國際賽會大多延期或停辦，高水準選手目前無法獲取競賽經驗。

## 四、訓練計畫

### (一)訓練目標

1、總目標：在2022年杭州亞洲運動會爭取獎牌。

2、階段目標：

(1) 第一階段第一期(自109年9月1日起至110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：此階段暫無國際賽事。
- C. 參賽實力評估：此階段暫無國際賽事。
- D. 預估成績：此階段暫無國際賽事。

(2) 第一階段第二期(自110年2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年亞洲錦標賽、2021年世界盃、2021年大獎賽、2021年紐西蘭泛太平洋錦標賽(含青少年)、2020年東京奧林匹克運動會、2021年成都世界大學運動會。
- C. 參賽實力評估：
  - a. 單項具奪牌實力。
  - b. 唐嘉鴻選手在單槓項目具奪冠實力。
  - c. 李智凱選手在鞍馬項目具奪冠實力。
- D. 預估成績：
  - a. 2021年亞洲錦標賽全能前3名。
  - b. 2021年世界盃前3名。
  - c. 2021年大獎賽前3名。
  - d. 2021年紐西蘭泛太平洋錦標賽成隊前3名、全能前3名、單項前3名。
  - e. 2020年東京奧林匹克運動會成隊前5名、全能前8名、鞍馬前3名、單槓前3名。
  - f. 2021年成都世大運成隊前3名、全能前3名、鞍馬前3名、單槓前三名。

(3) 第二階段(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年世界盃、2021年大獎賽、2021年亞洲錦標賽、2021年世界體操錦標賽。
- C. 參賽實力評估：
  - a. 單項具奪牌實力。
  - b. 唐嘉鴻選手在單槓項目具奪冠實力。
  - c. 李智凱選手在鞍馬項目具奪冠實力。
- D. 預估成績：
  - a. 2021年世界盃前三名。
  - b. 2021年大獎賽前三名。

- c. 2021年亞洲錦標賽成隊前三名、全能前三名、單項前三名。
- d. 2021年世界體操錦標賽，成隊前五名、全能前三名、單項前三名。

(4) 第三階段第一期 (自111年2月1日起至111年8月31日)

- A. 訓練地點：國家運動訓練中心
- B. 預定參加賽事：2022年世界盃、2022年大獎賽、2022年泛太平洋錦標賽、2022年杭州亞洲運動會。
- C. 參賽實力評估：
  - a. 單項具奪牌實力。
  - b. 唐嘉鴻選手在單槓項目具奪冠實力。
  - c. 李智凱選手在鞍馬項目具奪冠實力。
- D. 預估成績：
  - a. 2022年世界盃前3名。
  - b. 2022年大獎賽前3名。
  - c. 2022年泛太平洋錦標賽成隊前3名、全能前3名、單項前3名。
  - d. 2022年杭州亞洲運動會成隊前3名、全能前3名、單項前3名。

(5) 第三階段第二期 (自111年9月1日起至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年世界盃、2022年大獎賽、2022年泛太平洋錦標賽、2022年杭州亞洲運動會。
- C. 參賽實力評估：
  - a. 單項具奪牌實力。
  - b. 唐嘉鴻選手在單槓項目具奪冠實力。
  - c. 李智凱選手在鞍馬項目具奪冠實力。
- D. 預估成績：
  - a. 2022年世界盃前3名。
  - b. 2022年大獎賽前3名。
  - c. 2022年泛太平洋錦標賽成隊前3名、全能前3名、單項前3名。
  - d. 2022年杭州亞洲運動會成隊前3名、全能前3名、單項前3名。

(6) 第三階段第三期 (自112年2月1日起至本屆亞運會結束)

- A. 訓練地點：國家運動訓練中心

- B. 預定參加賽事：2023年世界盃、2022年大獎賽、2023年泛太平洋錦標賽、2022年杭州亞洲運動會。
- C. 參賽實力評估：
  - a. 單項具奪牌實力。
  - b. 唐嘉鴻選手在單槓項目具奪冠實力。
  - c. 李智凱選手在鞍馬項目具奪冠實力。
- D. 預估成績：
  - a. 2023年世界盃前3名。
  - b. 2023年大獎賽前3名。
  - c. 2023年泛太平洋錦標賽成隊前3名、全能前3名、單項前3名。
  - d. 2023年杭州亞洲運動會成隊前3名、全能前3名、單項前3名。

(二)訓練方式：實施長期培訓。

(三)實施要點：

1. 各階段訓練重點量化之撰述：

A. 第一階段第一期（自109年9月1日起至110年1月31日止）

- a. 培訓對象：依據中華民國體操協會競技體操2020年東京奧林匹克運動會暨2022年杭州亞洲運動會第一階段培訓隊教練及選手遴選辦法。
- b. 培訓方式：集中訓練。
- c. 培訓地點：國家運動訓練中心。
- d. 培訓重點：培養符合2022亞運選手奪牌實力，並積極拓展選手難度以提升選手國際賽的競爭力。
- e. 遴選汰換：依據體操協會選拔辦法辦理。
- f. 重要行事：
  - (a) 109年全國競技體操錦標賽
  - (b) 109年全國大專校院運動會
  - (c) 2020東京奧林匹克運動會選拔賽。
  - (d) 移地訓練。

B. 第一階段第二期（自110年2月1日起至110年8月31日止）

- a. 培訓對象：依據『中華民國體操協會參加2022年第19屆亞洲運動會培訓隊教練及選手遴選辦法』及『中華民國體操協會選拔辦法』辦理。
- b. 培訓方式：集中訓練。
- c. 培訓地點：國家運動訓練中心。
- d. 培訓重點：培養符合2022亞運選手奪牌實力，並積極拓展選手難度以提升選手國際賽的競爭力。

- e. 遴選汰換：依據體操協會選拔辦法辦理。
  - f. 重要行事：
    - (a) 2020東京奧林匹克運動會選拔賽。
    - (b) 110年全國中等學校運動會。
    - (c) 110年全國大專校院運動會。
    - (d) 參與泛太平洋錦標賽(含青少年)。
    - (e) 參與2020東京奧林匹克運動會。
    - (f) 參與2021年成都世界大學運動會。
    - (g) 移地訓練。
- C. 第二階段（自110年9月1日起至111年1月31日止）
- a. 培訓對象：依據『中華民國體操協會參加2022年第19屆亞洲運動會培訓隊教練及選手遴選辦法』及『中華民國體操協會選拔辦法』辦理。
  - b. 培訓方式：集中訓練。
  - c. 培訓地點：國家運動訓練中心。
  - d. 培訓重點：培養符合2022亞運選手奪牌實力，並積極拓展選手難度以提升選手國際賽的競爭力。
  - e. 遴選汰換：依據體操協會選拔辦法辦理。
  - f. 重要行事：
    - (a) 110年競技體操全國錦標賽。
    - (b) 110年全國運動會。
    - (c) 2021年大獎賽。
    - (d) 2021年世界盃。
    - (e) 移地訓練。
- D. 第三階段第一期（自111年2月1日起至111年8月31日）
- a. 培訓對象：依據『中華民國體操協會參加2022年第19屆亞洲運動會培訓隊教練及選手遴選辦法』及『中華民國體操協會選拔辦法』辦理。
  - b. 培訓方式：集中訓練。
  - c. 培訓地點：國家運動訓練中心。
  - d. 培訓重點：培養符合2022亞運選手奪牌實力，並積極拓展選手難度以提升選手國際賽的競爭力。
  - e. 遴選汰換：依據體操協會選拔辦法辦理。
  - f. 重要行事：
    - (a) 111年全國中等學校運動會。
    - (b) 111年全國大專校院運動會。
    - (c) 2021年大獎賽。

- (d) 2021年世界盃。
- (e) 參與2022年杭州亞洲運動會。
- (f) 移地訓練。

E. 第三階段第二期（自111年9月1日起至112年1月31日）

- a. 培訓對象：依據『中華民國體操協會參加2022年第19屆亞洲運動會培訓隊教練及選手遴選辦法』及『中華民國體操協會選拔辦法』辦理。
- b. 培訓方式：集中訓練。
- c. 培訓地點：國家運動訓練中心。
- d. 培訓重點：培養符合2022亞運選手奪牌實力，並積極拓展選手難度以提升選手國際賽的競爭力。
- e. 遴選汰換：依據體操協會選拔辦法辦理。
- f. 重要行事：
  - (a) 2022年世界盃挑戰賽。
  - (b) 2022年單項世界盃。
  - (c) 2022年世界競技體操錦標賽。
  - (d) 移地訓練。

F. 第三階段第三期（自112年2月1日起至本屆亞運會結束）

- a. 培訓對象：依據『中華民國體操協會參加2022年第19屆亞洲運動會培訓隊教練及選手遴選辦法』及『中華民國體操協會選拔辦法』辦理。
- b. 培訓方式：集中訓練。
- c. 培訓地點：國家運動訓練中心。
- d. 培訓重點：培養符合2022亞運選手奪牌實力，並積極拓展選手難度以提升選手國際賽的競爭力。
- e. 遴選汰換：依據體操協會選拔辦法辦理。
- f. 重要行事：
  - (a) 112年全國中等學校運動會。
  - (b) 112年全國大專校院運動會。
  - (c) 2023年大獎賽。
  - (d) 2023年世界盃。
  - (e) 參與2022年杭州亞洲運動會。
  - (f) 移地訓練。

2. 訓練成效之預估：取得亞洲運動會優異成績。

3. 國內、外移地訓練及參賽之撰述：

A. 國內、外移地訓練於各階段訓練適時彈性調整實施。

#### 4. 選手汰換之辦法：

##### A. 第一階段第一期：

- a. 選拔辦法：依據『中華民國體操協會競技體操2020年東京奧林匹克運動會暨2022年杭州亞洲運動會第一階段第一期培訓隊教練及選手遴選辦法』辦理。
- b. 具有潛力之選手得由教練或中華民國體操協會選訓委員會提名徵召。

##### B. 第一階段第二期：

- a. 選拔依據：『中華民國體操協會參加2022年第19屆亞洲運動會培訓隊教練及選手遴選辦法』辦理選拔。
- b. 選拔辦法：另訂。
- c. 具有潛力之選手得由教練或中華民國體操協會選訓委員會提名徵召。

##### C. 第二、三階段：

- a. 選拔依據：『中華民國體操協會參加2022年第19屆亞洲運動會培訓隊教練及選手遴選辦法』辦理。
- b. 選拔辦法：另訂。
- c. 具有潛力之選手得由教練或中華民國體操協會選訓委員會提名徵召。

#### 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) 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。

#### 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。

- A. 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。
- B. 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系統分析。
- C. 心理輔導與諮商：請國訓中心支援專屬體操運動選手之心理輔導人員。

D. 營養控制：請國訓中心支援生理專家及營養師，協助教練團監控選手體重及營養品之使用，以增進選手身體機能及確保訓練品質與安全。

E. 體能訓練員。

F. 資訊情搜小組：國際比賽錄影整理、分析、研究和建檔。

(2) 運動防護：支援防護員等。

A. 請國訓中心支援一至二位體操專屬運動傷害防護員。

B. 請國訓中心支援一位體操專屬按摩師。

(3) 醫療：健檢、復健、醫療意外保險等。

A. 培訓期間，所有培訓選手、教練均投保醫療意外保險。

B. 有關復健醫療，視情況請國訓中心適時支援協助。

(4) 課業輔導：就讀學校、課程及建議處理方案，各階段培訓均請國訓中心辦理培訓選手、教練調訓後之課業輔導。

(5) 公假留職留薪或留職停薪，請國訓中心協助辦理相關教練公假、留職留薪或留職停薪等事宜。

(6) 代課鐘點費或代理職缺費，請國訓中心協助辦理補助現任教職之培訓教練代課鐘點費或代理教師費用等事宜。

(7) 其他：（依實際狀況提出需求）

A. 培訓選手於培訓期間如需專案醫療處理，請惠予協助安排。

B. 依實際狀況再另案提出需求申請。

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。