

# 中華民國柔道總會參加 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 年 8 月 25 日心競三字第 1060003471 號書函核定

一、依據：教育部體育署 105 年 12 月 30 日臺教體署競(二)字第 1050040422A 號函辦理。

二、目的：為提昇國內選手整體實力，透過貫徹執行培訓計劃達成 2018 年印尼雅加達亞運會奪金之最終目標。

三、SWOT 分析

(一) Strength (優勢)：

我國柔道運動發展趨向傳統技術型柔道，在技術上以傳統技術為主較鄰國日本相仿，因此技術相對需較為細膩，相較於西方風格，有較多的變化與組合，各量級選手可依體型條件選擇適合自己的攻擊技術。

許吉越、廖俊強、陳明達 (2009) 認為柔道運動較適合東方體型，因有基於體重分級，柔道技術繁多，不同體型的柔道選手皆有其較適合的柔道技術，與個人專屬的得意技，專長動作技術皆不盡相同。

(二) Weakness (劣勢)：

柔道運動推廣至歐美的過程中，歐美發展出強力攻擊的技術型態係以擒、抱為主的技術，歐美國家依恃著先天體能條件優勢，發展出特有的柔道風格攻擊型態，對東方選手造成極大的威脅。東、西方人種原本就有先天上的差異。陳定雄、曾秀媚、謝志君 (2000) 指出，以體重而言，日本男性需要經過嚴格選材與訓練才能具備良好的生理條件參與競技賽事，然而歐美男性由於先天生理素質的條件，而能以較低的難度成為優秀選手。由此可知，在生理方面的優勢勢必影響比賽結果與內容，其主要原因在於歐美選手先天的肌肉量高於東方選手，在相對肌力上亦高於東方選手，配合歐美強力的擒抱攻擊模式，成為西方選手的優勢。

(三) Opportunity (機會)：

現今世界柔道運動技術的發展趨勢趨向多元化，在技術的歸類上紀俊吉等 (2008) 認為就世界各國對於技術的發展趨勢而言可略分為兩類，東方國家趨向靈巧，西方國家訴求強力。東西雙方各有特色，若要在單一方面上跟進，欲求青出於藍恐有相當難度。然若能融入我國特色，發展出自己的競技模式則或有出奇制勝之效，針對發展優勢技術方面，黃國恩、陳福士與鄭吉祥 (2008) 建議對於柔道技術的發展上可考慮融入其他相關的技擊類運動。

。

#### (四) Threat (威脅):

2008 奧運會上柔道運動的競賽內容中可發現國際賽事中的技術趨向已逐漸變化中。紀俊吉等 (2008) 將柔道攻擊技術約略區分為正面攻擊動作 (如大外割、小內割、肩車等) 與轉身攻擊動作 (如過肩摔、內腿、丟體等), 在比較 2008 京奧柔道運動賽事內容後, 對照歷年幾項較大型國際賽事的得分技術差異, 發現正面攻擊動作的得分效果比例已逐漸與轉身攻擊動作並列。

#### 技術面 SWOT 分析表

##### 項目 內容

**優勢** 我國柔道發展趨向傳統技術型攻擊, 多變的技術組合, 產生多樣化的攻擊模式。

**劣勢** 歐美選手先天生理條件優勢, 以擒、抱為其首主要技術, 對東方選手造成極大的威脅。

**機會** 以西方特有技術特性融合亞洲人特有技擊運動, 開創我國的柔道技術風格。

**威脅** 正面攻擊技術的得分效果比例已逐漸與轉身攻擊動作並列, 這樣的技術面將造成西方選手對我國的威脅。

#### 四、訓練計畫

##### (一) 訓練目標

1、總目標: 超越2014年仁川亞洲運動會成績, 奪得1金2銅。

2、階段目標:

(1) 第一階段: 參加 2017 亞洲柔道錦標賽前 6 名

2017 亞洲柔道公開賽-臺北站前 4 名。

2017 世界大學運動會前 6 名

2017 世界柔道錦標賽前 6 名

(2) 第二階段: 參加 2017 年世界柔道積分排名賽

(公開賽、大獎賽、大滿貫) 爭取前 3 名成績。

(3) 第三階段: 參加 2018 年雅加達亞運會爭取前 3 名成績。

##### (二) 訓練日期、階段劃分及地點

1、訓練起訖日期: 【自培 (集) 訓開始至總目標比賽結束檢討後止】

2、階段劃分及訓練地點：(以培訓期間之時段作劃分)

階段	期程	訓練地點	備註
第1階段	自本計畫核備日起至2017年8月31日止，共8個月。	各校訓練站 分站訓練	
第2階段	自2017年9月1日起至2018年1月31日止，共5個月。	國家運動訓練中心集訓暨國內外移地訓練	
第3階段	自2018年2月1日起至2018年亞運結束日止。	國家運動訓練中心集訓	

(三) 訓練方式：(採階段培訓或長期培訓)

(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：

以專項體能及實戰能力為主，調整高峰參加各項積分賽。後段以賽代訓參加亞洲巡迴賽以及訓練營，透過訓練營與不同國家的選手共同訓練，適應不同的選手類型，加強面對賽會的心理能量及增強比賽實戰能力。

1、訓練成效預估：

(1)參加世界排名積分賽提高排名並取得前3名成績(預計1金1銅)。

(2)增進能在正式錦標賽中得牌之能力。

(3)獲得能在正式錦標賽中取得前3名成績(預計1金1銅)。

2、訂定成績檢測標準及選手汰換辦法：

每一階段結束後做考核針對訓練成效不佳或學習態度不好的選手給與退訓。同時遴選其他優秀具潛力選手加入培訓。

3、賽事規劃：預定參加賽事暨訓練營如下

時間	參賽名稱	比賽時間	比賽地點
2017年	世界柔道錦標賽	8/28~9/3	匈牙利
2017年	國外移地訓練或 參加大獎賽以賽代訓 (地點未定)	9-11月間 9/29-10/1 10/6-10/8 12/9-12/10	匈牙利或日本 克羅埃西亞 烏茲別克 香港洲際公開賽
2017年	東京大滿貫暨賽後訓練營	12/1~7	日本
2018年	法國大滿貫	2/10-2/11	法國.巴黎
2018年	德國大獎賽	2/23-2/25	德國.杜賽道夫
2018年	巴庫大滿貫	5/11-5/13	亞塞拜然.巴庫
2018年	東亞錦標賽	未定	蒙古
2018年	大獎賽	5/25-5/27	中國.呼和浩特

## 五、督導考核：

- (一)、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。
- (二)、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。
- (三)、培（集）訓期間選手應接受健康檢查，如經醫師檢查認定不適合繼續培訓或迴避檢查者，即予取消培訓或代表隊資格。
- (四)、由本會選訓委員會，於各項比賽及集中訓練時針對選手的表現做出記錄，並定時派員督訓了解選手最新狀態。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並定期辦理檢測，並以數據量化與系統化分析培訓績效，由總會選訓委員會會給予督導考核與協助。

## 六、所需行政支援事項及建議處理方式

### (一) 運科：

1. 心理技能教授與資諮詢：請支援一位運動心理老師，教授教練及選手心理技能、技巧以及為選手及教練做心理諮商的工作。
2. 生理生化檢測：請支援培訓隊選手定期做生理生化檢測，提供數據給教練做為訓練課表的參考資料。

### (二) 運動傷害防護：派遣隨隊防護員協助集訓及各項移地訓練時之防護工作。

### (三) 醫療：復健、健檢、醫療意外保險等。

### (四) 課業輔導：

1. 分站訓練期間選手於原校上課，不需安排課業輔導。
2. 選手進駐國訓中心期間請協助安排課業輔導。

### (五) 公假留職留薪或留職停薪：培訓隊教練及選手進駐國訓中心集訓時請協助辦理公假、留職留薪。

### (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) 其他：(依實際狀況提出需求)

## 七、經費籌措：協會自籌及向有關機關申請補助。

## 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。