

中華民國克拉術協會參加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7月15日心競字第1100003987號書函備查

- 一、依據：教育部體育署109年11月13日臺教體署競(二)字第1090038609號函。
- 二、目的：克拉術以2022年杭州亞洲運動會獲得2面金牌為目的。
- 三、SWOT分析：

(一) Strength (優勢)

1. 我國克拉術在國際發展領導之角色：

1998年國際克拉術總會成立，我國2005年參與並於2007年正式加入國際克拉術總會成為會員，伴隨著國際克拉術總會的成長茁壯，我國相繼舉辦過亞洲青年錦標賽、世界沙灘克拉術錦標賽、全球三星裁判研討會、全球菁英人才培育線上研討會，亦獲得多屆全球年度最佳女性運動員獎、全球年度最佳裁判獎、全球年度最佳團隊獎，顯示我國在組織賽會、競賽規則與賽會成績上，皆扮演著舉足輕重領導地位。

2. 我國克拉術近年成績之亮點：

我國代表隊以女子成績特別出眾優異，近兩屆世界錦標賽與各項國際錦標賽、國際綜合型運動會中均是女子選手獲得金牌（2017亞室運2金2銀2銅、2018亞運會1銀1銅、2019世界錦標賽2金7銅、2019世界大獎賽1金1銀2銅，2019亞洲青年錦標賽1金4銀6銅），在2022年杭州亞運會男女預計將有8個量級（女子-52kg、-63kg、-78kg、+78kg，男子-66kg、-81kg、-90kg、+90kg），目前我國主力知名選手有楊憲慈（女-78kg，亞運銀牌、亞室運金牌）、李宛庭（女-63kg，世錦賽金牌、大師賽金牌、亞沙運金牌）、黃君達（男-81kg，世錦賽銅牌、亞室運銀牌、亞運會第五）、詹皓程（男-66kg，亞運會銅牌）等擔任代表隊領航選手，另有新秀女將鄭予靜（女-57kg，世錦賽金牌）、孫姍姍（女+87kg，世錦賽金牌）、楊立嫩（女-78kg，亞青金牌）等好手接力克拉術各量級代表權，2022年杭州亞運會將是我國克拉術女子選手成績大放異彩的最佳時機。

3. 在最近一屆的2018亞洲錦標賽、2019世界錦標賽、2019亞洲青年錦標賽及2018亞洲運動會各項賽會中，各量級均符合我國亞洲運動會培訓

標準的成績是滿量級的好狀態，也表示我國在克拉術實力的平均正向發展與未來展望。

(二) Weakness (劣勢)

1. 就技術型態而言：

在中亞、西亞、南亞的傳統克拉術多以擒抱等技術為主，而我國選手多以柔道技術為攻防技術基礎，少有擒抱之技術為攻擊主體，以致我國選手在對戰中亞、西亞選手時，對於擒抱技術之攻擊與防守較顯為保守，面對以擒抱技術為主的選手時多屈於劣勢。

2. 就訓練進度而言：

克拉術是亞洲大陸千年傳統技擊運動，克拉術比賽是日常生活的一部份（婚喪喜慶等節日慶典均會安排克拉術比賽作為重大活動），即使在全球疫情蔓延時，這些國家仍然進行克拉術訓練，部份國家已在執行高強度亞運集訓計畫，對於我國優勢保持實感到堪憂。

(三) Opportunity (機會)

1. 賽會藍海的出現：

近年我國克拉術女子成績在國際賽會上緊追冠軍隊烏茲別克之後，在最近一屆世錦賽中我國女子團體總成績列為亞軍，與團體冠軍烏茲別克僅是一面銀牌之差距，若能提早執行集訓計畫，我國代表隊有凌駕烏茲別克位居鰲頭之機會；現階段我國選手皆為長期培育之對象，選手紮實的技術基礎是我國歷年在國際賽會奪牌的優勢，另我國選手對於戰術分析、競賽戰術應對處理的能力是優於其他國家選手，目前烏茲別克正處於老將傷兵不願退役、新兵苦無機會上場的青黃不接局面，又烏茲別克協會的內鬥改組，以致培訓隊選拔、集訓計畫呈現斷斷續續之情況，此時可能是我國女將最佳上位時機。另一個機會為柔道項目競業條款，不可諱言的是在克拉術賽會中有部分世界排名頂尖的柔道選手跨項參加克拉術比賽，現在國際柔道聯盟明文規定禁止具有世界排名的柔道選手跨項參加其它技擊運動的國際賽會，違反者處以禁賽，此時將使那些跨項目參賽的各國頂尖柔道選手必須在柔道（有奧運參賽機會）及克拉術（僅亞運參賽機會）兩者之間中做出抉擇，大部分的柔道選手為了保有柔道

世界排名與積分，故大多必須放棄參加克拉術賽會，因此克拉術的競賽藍海出現，使我國代表隊在各項國際賽會中有更多獲獎機會。

2. 克拉術長期發展及賽會策略：

為避免發展較普及與優勢的柔道項目選手臨時空降到克拉術各項賽會，克拉術國際總會預計在2021年底將公告禁止一年內曾參與柔道國際正式錦標賽並具有柔道世界排名之選手參加克拉術各項國際正式錦標賽及國際綜合型運動會，這對於長期參與克拉術的各國家與教練選手具有保護及穩定發展的作用。

3. 禁藥檢測：

中亞、西亞的教練與選手較無禁藥相關正確知識，部份選手長期使用禁藥，以致近年選手在國際高層級賽會中陸續被檢驗出使用禁藥而被取消成績與禁賽之懲處，而反觀我國教練及選手具有正確的賽會禁藥相關知識，不會有違反規定之情況發生，是我國穩定發展克拉術及穩定成績之優勢。

(四) Threat (威脅)

在經歷了2018年亞運後會，克拉術發源國烏茲別克現任總統簽署通過法案，自2021年起贊助國際克拉術總會每年200萬美金，用以在全球推廣克拉術、促使克拉術成為國際奧會正式會員，並且積極將克拉術納入歐洲運動會、非洲運動會、泛美洲運動會，以符合克拉術成為奧運會項目之資格，另國際克拉術總會宣布克拉術極可能將成為2028洛杉磯奧運會的示範賽項目，使更多亞洲國家開始計畫投入2022亞運會克拉術項目的備戰，例如韓國更是徵招從柔道亞奧運代表隊退役之金牌選手轉戰亞運會克拉術項目，雖然這些奧運退役柔道選手對於克拉術的國際賽經驗不豐富，但堅強深厚的競技基礎仍然可對我國克拉術代表隊造成威脅，目前又因2020新冠肺炎全球疫情的緣故而停辦年度所有賽事，我國無法從各賽會中情蒐掌握各國代表隊發展之現況，為降低這類無法掌控的威脅，建議我國應及早執行集訓，以保有並持續提高競賽實力。

四、訓練計畫

(一) 訓練目標

1. 總目標：超過2018年亞運會1銀1銅成績，目標2金1銀1銅。

2. 階段目標

(1) 第2階段：自110年8月1日起至111年1月31日止。

A. 訓練地點：聖約翰科技大學/國家運動訓練中心/東部訓練基地。

B. 預定參加賽事：

a. 2021亞洲錦標賽-烏茲別克-110/08/27-110/09/08

b. 2021世界青年錦標賽-烏茲別克-11至12月

c. 2021世界錦標賽-烏茲別克-11至12月

C. 預估賽事成績：

a. 2021亞洲錦標賽-各量級前四名

b. 2021世界青年錦標賽-各量級前四名

c. 2021世界錦標賽-各量級前五名

D. 參賽實力評估：

本階段預計聘請中亞克拉術教練針對選手專項技術進行調整修正，降低我國選手較保守之技術型態所產生的劣勢，增加競賽中更多元的攻防型態，並透過賽會與各國家、各類型選手進行戰術操作，及早情蒐亞洲各國選手競技型態，降低未知的各國新選手所帶來的技術威脅，讓我國選手在技術層面與心理層面皆有更充分的競爭力提升。聘請中亞克拉術教練訓練我國選手克拉術專項技術，降低我國選手較保守之技術型態所產生的劣勢，增加競賽中更多元的攻防型態，並透過賽會與各國家、各類型選手進行戰術操作，及早情蒐亞洲各國選手競技型態，降低未知的各國新選手所帶來的技術威脅，讓我國選手在技術層面與心理層面皆有更充分的競爭力提升。此階段另以選手賽會表現檢視訓練的專項技術、體能之落實程度，及選手心理素質成熟度，搭配情蒐的戰略分析，以調整訓練課表之精準性，進而提升選手整體全面性之競賽實力。

註：國際賽是否舉行，將視國際疫情實際情況而定。

(2) 第3階段：自111年2月1日起至本屆亞運結束。

A. 訓練地點：聖約翰科技大學/國立體育大學/國家運動訓練中心。

B. 預定參加賽事：

a. 2022亞運測試賽-中國-時間未定

b. 2022亞洲青年錦標賽-

c. 2022世界大師賽-時間未定、地點未定

d. 2022杭州亞運會-中國-9月

C. 預估賽事成績：

a. 2022亞運測試賽-2金1銀1銅

b. 2022世界大師賽-2金1銀1銅

c. 2022杭州亞運會-2金1銀1銅

D. 參賽實力評估：

此階段的選手在技術、心理、戰術等素質應逐漸達到高峰，生活作息應更加嚴謹，將身心調整至最佳備戰狀態在亞運會中全力以赴、超越巔峰，以達成總目標2金1銀1銅之成績。

(二) 訓練方式：採集中培訓，集訓期間安排國內外移地訓練及參加國際賽會，經由移地訓練與國際賽會之機會進行國際間優秀選手技術資料之蒐集，提升我國選手攻防戰術運用與競技實力。

1. 訓練起訖日期：自集訓日起至杭州亞運會結束檢討後止。

2. 擬聘請外籍教練1-2位協助訓練，依據專案申請。

3. 階段劃分及訓練地點：

階段	期程	訓練地點	備註
第2階段	自110年08月01日起 至111年01月31日止	國家運動訓練中心 或聖約翰科技大學	
第3階段	自111年2月1日止起 至2022杭州亞運會結束止	國家運動訓練中心 或聖約翰科技大學 或國立體育大學	

(三) 訓練內容：由培訓隊教練團擬訂。

(四) 實施要點：

1. 訓練成效預估：獲得各項國際賽事前三名成績。
2. 各階段培訓選手之汰換與進退場機制依據遴選辦法產出。
3. 國內移地訓練：不定期舉辦高地訓練、沙灘訓練及對抗賽。
4. 國外移地訓練：安排至國外進行移地訓練、參賽等。

五、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，據以執行及考核選手培訓情形。
- (三) 選訓小組定時派員督訓了解選手參賽及訓練狀態。
- (四) 培訓期間教練如有不適任者，由本會提報相關單位予以解聘。

六、所需行政支援事項及建議處理方式：

- (一) 運科：各項待援項目檢測實施計畫。
- (二) 運動防護：集訓期間支援防護員1-2名，及防護用品耗材。
- (三) 醫療：健檢、復健、醫療意外保險、參賽特定活動險（富邦產險）等。
- (四) 課業輔導：協助安排選手之課業輔導。
- (五) 公假留職留薪或留職停薪。
- (六) 外籍教練：依規定另專案提出申請1-2位外籍教練。
- (七) 其他：（依實際狀況提出需求）。

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。