

中華民國跆拳道協會參加2022年第19屆亞洲運動會跆拳道品勢選手培訓參賽實施計畫

國家運動訓練中心110年12月16日心競字第1100008402號書函核定

一、依據：教育部體育署109年8月5日臺教體署競(二)字第1090026225號函辦理。

二、目的：遴選優秀選手，積極強化訓練，落實培訓工作，提昇技戰術水準，並增加實戰經驗，積極準備 2022 年亞洲運動會，奪取獎牌為國爭光。

三、SWOT 分析

(一) Strength (優勢)：

我國跆拳道品勢項目近幾年來迅速發展蓬勃，中華民國跆拳道協會在各縣市也不斷的培育優秀的選手，提昇我國在國際上的競爭實力，我國品勢培訓選手近期在國際上的成績不斷提昇中，在 2014 世界跆拳道品勢錦標賽榮獲 1 金 4 銀 3 銅、2015 世界大學運動會榮獲 1 銀 3 銅、2016 世界跆拳道品勢錦標賽榮獲 1 金 1 銀、2016 亞洲跆拳道錦標賽榮獲 1 金 2 銅、2017 美國跆拳道公開賽榮獲 3 金 4 銀 5 銅、2017 比利時跆拳道公開賽榮獲 4 金 5 銀 4 銅、2017 韓國春川跆拳道公開賽榮獲 3 金 7 銀 6 銅(含自由品勢)、2017 世界大學運動會榮獲 1 金 3 銀 1 銅，2019年拿波里世大運榮獲 4銀1銅，得牌率幾乎是百分之百，足以證明在未來 2022 亞洲運動會中，跆拳道品勢是我國爭取獎牌數的重要項目之一。

(二) Weakness (劣勢)：

跆拳道品勢於2018年首次列入亞運項目，在過去的訓練過程中，屬於較傳統的訓練模式，缺乏運科人員的協助，因此在肌力、爆發力及速度方面似乎沒有相對的穩定，各方面的身體素質是目前必需要強化的部份，因此必須要有運動科學的專家共同加入，提昇選手的身體素質，以達到奪金的目標。

(三) Opportunity (機會)：

現今跆拳道品勢項目的趨勢已朝向多元化來發展，不在只是刻板的公認品勢，而是注了更多的元素，例如：翻滾踢擊，也結合了競技項目的動作，有賴於中華民國跆拳道協會的先知，為培訓隊聘請剛退役的韓國教練，讓台灣可以走在各國的前端，在最早、最快的時間內可以接收到最新的一手資訊，因此品勢項目在未來的成績必能有更大的突破。

(四) Threat (威脅)：

跆拳道品勢在亞洲地區除韓國強勢外，近年來中國、菲律賓、越南、

泰國、伊朗及土耳其等國家，積極培養選手，基本動作扎實，不論公認品勢或自由品勢實力都顯著提升。

四、訓練計畫

(一) 訓練目標

- 1、總目標：2022年杭州亞運1至2面獎牌。
- 2、階段目標：
 - (1) 2022 德國公開賽個人或團體三名(111年/3月)
 - (2) 2022亞洲錦標賽個人或團體三名(111年/5月)
 - (3) 2022 韓國公開賽個人或團體前三名(111年/7月)
 - (4) 2022年杭州亞運奪得1至2面獎牌。(111年9月10日-9月15日)

(二) 訓練日期、階段劃分及地點

- 1、訓練起訖日期：自本計畫頒布日期至 2022 亞洲運動會止。
- 2、階段劃分及訓練地點：

階段	期程	訓練地點	備註
第 1 階段	自 110年 11月 01 日起至 111 年1月 31 日止，共3 個月。	原單位自主訓練	
第 2 階段	自 111年 02月 01 日起至 111 年 9月 31 日止，共8 個月。	國家運動訓練中心	

(三) 訓練方式：採集中長期培訓及國內外移地訓練。

(四) 訓練內容：由培訓隊教練團擬訂訓練內容。

(五) 實施要點

- 1、訓練成效預估：
 - (1) 2022 德國公開賽個人或團體前三名
 - (2) 2022 亞洲錦標賽個人及團體前三名
 - (3) 2022 韓國公開賽個人或團體前三名
 - (4) 2022 杭州亞洲運動會1至2面獎牌
- 2、訂定成績檢測標準及選手汰換辦法：
 - (1) 110年12月28-29日，於桃園市平鎮高中辦理 2022 亞洲運動會跆拳道品勢國家代表隊初選，採篩選資格制，初選男、女前6名選手獲得複選資格。

(2)111年1月27-28日，於國訓中心辦理2022亞洲運動會跆拳道品勢國家代表隊複選，採篩選資格制；複選選出男、女前3名選手（國訓中心培訓）。

(3)111年4月9日，於國訓中心辦理 2022 亞洲運動會跆拳道品勢國家代表隊決選，採篩選資格制，選出男、女各1名正選選手暨男、女各2名候補選手（替補時依比賽名次替補）。

五、督導考核：

- (一) 入選培訓隊/代表隊之教練、選手未能參加集訓或違反集訓相關規定者，送本會紀律委員會議處。
- (二) 教練、選手之除名須經本會選訓委員會會議討論後，送理事長同意後行之。
- (三) 初選男、女前 8 名選手至複選前得在原單位自主訓練；但於複選完後須進駐國訓中心培訓，否則喪失決選資格。
- (四) 決選後之正選選手及候補選手須進駐國訓中心參加培訓事宜，否則喪失國家代表隊選手資格，並依成績遞補。

六、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

- 1. 體能檢測（含選手健康檢查）：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。並於第二階段培訓選手協助安排至大型醫院作健康檢查，以確保選手訓練安全與品質。
- 2. 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。
- 3. 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。
- 4. 營養體重控制：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。
- 5. 體能訓練員。
- 6. 資訊情搜小組：國際比賽錄影整理、分析、研究和建檔。

(二) 運動傷害防護：請國訓中心協助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：適時辦理選手復健、健檢、醫療意外保險等。

(四) 課業輔導：由國訓中心協助辦理。

(五) 公假留職留薪或留職停薪。

(六) 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，支付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

(一) 協會自籌

(二) 向有關機關申請

八、本計畫經本會選訓委員會通過後，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。