

# 中華民國桌球協會 2020 年第 32 屆東京奧林匹克運動會選手培訓及參賽實施計畫

國家動訓練中心 108 年 4 月 10 日心競字第 1080001733 號函核定

一、 依據：教育部體育署 107 年 7 月 10 日臺教體署競(一)字第 1070024855 號函。

二、 目的：實施優秀選手培訓，加強輔導工作，提昇選手訓練績效，以參加 2020 年東京奧運會爭取優異成績。

三、SWOT 分析：

(一) Strength (優勢) 1. 男子選手莊智淵目前世界排名第 14, 曾參加四屆奧運會且國際比賽經驗豐富, 年輕好手陳建安目前世界排名 32 名, 林昀儒目前排名 43 名, 廖振珽目前排名 53 名, 三位年輕好手目前的技術體能皆為向上提升之階段, 以老中青搭配可以彌補經驗上不足, 對於奧運會團體賽資格取得以及種子排名有很大幫助。

2. 女子選手鄭怡靜目前世界排名第 8 名, 陳思羽目前世界排名 27 名, 鄭先知目前排名 52 名, 對於取得團體賽資格及個人資格均有相對的優勢。

3. 2020 東京奧運桌球項目, 增加一面混合雙打的獎牌, 我國選手陳建安、鄭怡靜搭配在 2017 世錦賽奪得銀牌。

(二) Weakness (劣勢) 1. 男子團體第三位選手目前技術及世界排名皆相對落後, 年輕選手在技術及打法上沒有突破以至於世界排名無法躍進, 對於將來爭取團體賽資格是一大隱憂。在陪練方面缺乏相對的好手共同訓練, 造成有技術無法突破, 此為訓練上的困境。

2. 女子選手我國有三位好手世界排名相當, 雖然要取得團體賽資格機會較大, 雖然有鄭怡靜世界排名第 8 的選手將來對於種子的排序較不利。長期以來男子及女子選手對於削球打法技術一直無法突破, 同時也顯示出對特定技術的落後, 所以在陪練工作上應該要能更周全。

(三) Opportunity (機會) 現男子組團體賽及個人賽成績在世界區及亞洲區都在前 3 名內, 主要對手有中國、德國、日本、葡萄牙、韓國、其中亞洲佔有

三席，因此只要我國選手在世界排名能夠更上一層樓，在亞洲區取得資格賽後，於2020東京奧運賽擠進前八種子排名，女子世界團體排名目前居第五，因此只要我國選手在世界排名能夠更上一層樓，在亞洲區取得資格賽後，於2020東京奧運賽擠進前四種子排名就有機會奪牌。

(四) Threat (威脅) 桌球是亞洲的強項總運動人口比例也最多,世界排名前二十名遍佈於全亞洲,對於將來取得奧運參賽資格相對困難。主要對手有中國、日本、韓國、香港、北韓、新加坡,歐洲主要對手有德國、葡萄牙、奧地利,相對亞洲區威脅比歐洲來的大,只要能在亞洲脫穎而出整體的威脅於2016里約奧運時將會減少。

#### 四、訓練計畫：

##### (一) 參賽資格取得規定、期限：

1. 第一階段取得資格:2019年各大洲錦標賽冠軍(團體)產生6隊,混雙各州一隊,2019年度總決賽混雙前4名。
2. 第二階段取得資格:2020年1月由國際桌總舉辦奧運團體資格賽產生9隊,2020年1月至4月底之公開賽產生5隊混雙,加上地主日本隊總計團體16隊,混雙16隊。
3. 最後階段取得資格:未取得團體資格賽的國家,可派男女各兩位選手參加該州單打資格賽(亞洲區有6個名額)。
4. 奧運會取得團體國家就自動取得2個單打參賽資格,由該國自行推派兩個選手參賽,男女隊皆是,混雙選手也必須是團體賽成員之一,未取得團體賽的國家未受此限。
5. 因受傷無法參賽的混雙組,不可更換,但團體賽可以更換。

##### (二) 現況實力分析：

1. 男子單打方面：目前本會世界排名最高之選手為莊智淵及陳建安,其中莊智淵選手繼2012年倫敦奧運會獲得第4名成績後,於德國公開賽及職桌年終總決賽均獲得銅牌,而陳建安、林昀儒、廖振珽目前世界排名往上攀升中,林昀儒107年度多次獲得21歲組公開賽冠軍,期藉由培訓使其與國際頂尖好手抗衡,提升單打競技實力。
2. 混合雙打方面：目前我國陳建安、鄭怡靜組合,世界混合雙打排名前八名,參加106年世界錦標賽奪得銀牌,也於107年度公開賽有多次打入前四強之佳績,期待此組合能於未來國際大賽中創造佳績。

3. 男子團體方面：中華男子桌球代表隊正處於新陳代謝階段，男子隊實力目前以莊智淵選手世界排名前 14 名最佳，其次為陳建安選手世界排名 34 名，林昀儒排名 46，廖振珽排名 52，與亞洲其他（中國、日本、韓國等）國家實力相比仍有提升空間。
4. 女子單打方面：目前國內特優女子選手鄭怡靜世界排名在第八，仍具有國際競爭力，期透過培訓階段提升競技實力，並藉由國際賽磨練吸收經驗及提升排名與技、戰術水準，而達到頂尖選手水平。
5. 女子團體方面：鄭怡靜、陳思羽及鄭先知等選手在世界團體排名第五名，競技實力一直提升中，世界排名也跟著上升，由於桌球項目是亞洲國家的競技強項，其實力都是世界頂尖。

(三) 總目標：參加 2020 年第 32 屆東京奧林匹克運動會預定達成奪牌之目標。

(四) 階段目標：

第一階段：2019 年世界單項錦標賽男子單打莊智淵目標進前八搶前四，陳建安進十六搶前八，林昀儒前十六搶前八，廖振珽前十六搶前八，女子單打鄭怡靜前八搶前四，陳思羽前十六強搶前八，鄭先知前三十二搶十六。混合雙打陳建安、鄭怡靜組進前四搶金牌。

第二階段：2019 年終總決賽男子單打莊智淵進前四，鄭怡靜單打搶前四，混合雙打搶前四，世界排名我國選手都能再往前提升。

第三階段：2020 年世界團體錦標賽，男子隊目標進前四名，女子隊目標進前四名。

(五) 訓練起迄日期：自 107 年 09 月 03 日起至 108 年 01 月 31 日止。

(六) 階段劃分及訓練地點：

1. 第一階段（爭取資格）：採集中綜合訓練，自 107 年 10 月 26 日起至 108 年 1 月 31 日止共 3 月 15 日參加各國公開賽，積極爭取世界排名，以利奧運會第一階段資格取得。於國家運動訓練中心訓練。
2. 第二階段（調整備戰）：自 108 年 2 月 1 日起至 108 年 8 月 31 日止共 6 月取得奧運參賽資格，以賽代訓爭取單打排名，於國家運動訓練中心訓練。
3. 第三階段（總集訓，奪取佳績）：自 109 年 2 月 1 日起至 109 年 8 月 31 日止共 7 月，於國家運動訓練中心訓練。

(七) 訓練方式：1. 第一階段：採集中綜合訓練，自 107 年 9 月 3 日起至 108 年 1 月 31

日止參加各國公開賽，積極爭取世界排名，以利奧運會第一階段資格取得。

2. 第二階段：以比賽代替訓練。(藉此累積積分，提昇世界排名，於抽籤時避開強敵，俾利奪牌)。
3. 第三階段：採國外移地訓練。(提昇對國外選手強度適應及技術技巧靈活運用)。

(八)訓練內容：(以國家運動訓練中心培訓隊教練團擬訂)

(九)實施要點：

1. 各階段訓練重點量化之撰述：

(一) 第一階段：採集中綜合訓練

(1) 在訓練中心由各教練負責訓練培訓選手。

(2) 針對性的陪練員，採取各種不同打法的選手來陪練之訓練計畫。

(3) 以多球訓練來訓練步法的移位、技術的熟練、戰術的運用以及雙打技術的強化。

(4) 強化選手的心理素質，在對戰中建立強大的鬥志及必勝之決心。

(5) 加強基本紮實訓練，以利選手的將來之發展。

(二) 第二階段：以比賽代替訓練。

以比賽代替訓練(藉此累積積分，提昇世界排名，於抽籤時避開強敵，俾利奪牌)。

(三) 第三階段：採國外移地訓練。

極積參加歐洲俱樂部聯賽，增加對敵經驗。

1. 各階段訓練方法之撰述：

(一) 第一階段：採集中綜合訓練

以多球訓練及單球交互運用，來訓練步法的移位、技術的熟練、戰術的運用以及雙打技術的強化，並加強基本技術訓練，提昇選手的穩定性。

(二) 第二階段：以比賽代替訓練。

加強比賽技術的熟練度、接發球技術及控制、反控制訓練、發球搶攻技術、防守技術的加強。

(三) 第三階段：採國外移地訓練。

提昇個人技、戰術及體能達到巔峰。

2. 國外參賽：

亞洲盃個人賽, 德國公開賽、西班牙公開賽

泰國公開賽、日本公開賽, 韓國公開賽、中國公開賽

捷克公開賽、奧地利公開賽, 克羅埃西亞公開賽, 斯洛維尼亞公開賽  
俄羅斯公開賽、瑞典公開賽, 波蘭公開賽, 比利時公開賽

4. 訓練成效之預估：預估於 2020 東京奧運會獲得獎牌。

5. 訂定成績檢測標準及選手汰換之辦法：以世界排名前 50 名之優秀選手為代表隊選手及由本會每年度舉辦國手選拔賽產生之當年度國手為汰換基準。

#### 五、督導考核：

1. 在培訓期間本會成立專案小組人員輪流前往督導。

2. 請體育署適時派員前往督導考察訓練成效並改正缺失。

3. 第一階段:爭取參賽資格, 第二階段:參加公開賽成績, 目標男子前三強、女子前三強。

4. 參加本項比賽獲獎之選手及教練, 依照體育署及本會獎勵辦法給予獎勵。

5. 培訓期間凡違反規定者提送專案小組予以議處。

#### 六、所需行政支援事項及建議處理方式

(一)擬申請聘請中國大陸教練及中國大陸籍陪練員 6-8 名。

(二) 擬申請消耗性器材用品。

(三) 國外參賽經費。

(四)運動傷害防護：支援防護員或按摩師。

(五)醫療：復健、健檢、醫療意外保險。

(六)課業輔導：協助課業輔導及辦理公假。

七、本計畫經本會 2020 東京奧運參賽計畫選訓小組通過, 送國家運動訓練中心彙整, 提運動人才培訓輔導小組審議通過後公布實施, 修正時亦同。

中華民國桌球協會參加 2020 年第 32 屆東京奧林匹克運動會代表隊教練、選手遴選辦法  
國家運動訓練中心 108 年 4 月 9 日心競賽字第 1080001733 號函修正備查

一、依據：教育部體育署 107 年 7 月 10 日臺教體署競(一)字第 1070024855 號函。

二、目的：實施優秀選手培訓及參加比賽爭取資格，俾利於 2020 年第 32 屆東京奧林匹克運動會爭取獎牌。

三、組織：由本會組成 2020 東京奧運參賽計畫選訓小組，負責有關教練及選手遴選暨培訓督導事宜。

四、中華代表隊教練依下列條件遴選產生：

(一) 資格：1. 需持有國家 (A) 級教練證者。

2. 需為本會準備參加 2020 年第 32 屆東京奧運會培訓隊教練者。

(二) 遴選名額及方式：1. 男、女隊教練 3 名(含總教練 1 名)(實際名額依組團單位規定辦理)。

2. 男、女選手世界排名最優者教練擔任教練，以中華代表隊(協會)報名當月世界排名為依據。

3. 由教練團提出教練排序名單，送選訓小組依具資格之教練，並以下列方式產生名單後呈報。

(1) 經選訓小組出席人員評估後一致通過。

(2) 經選訓小組出席人員評估後，意見不同時，以投票表決。

五、中華代表隊選手依下列條件遴選產生：

(一) 取得資格賽遴選名額：以(協會)報名當月世界排名 50 名選手為當然代表(依國際桌總規定名額報名，如有缺額以世界排名依序遞補「需當年度國手」)。

(二) 資格：1. 第一階段取得資格：(1) 以世界排名最優者為代表(依國際桌總規定名額報名)。

(2) 各大洲錦標賽冠軍(團體)產生 6 隊，混雙各州

一隊，2019 年度總決賽混雙前 4 名。

2. 第二階段取得資格：2020 年 1 月由國際桌總舉辦奧運團體資格賽產生 9 隊，2020 年 1 月至 4 月底之公開賽產生 5 隊混雙，加上地主日本隊總計團體 16 隊，混雙 16 隊。

3. 最後階段取得資格：2020 年 5 月份未取得團體資格賽的國家，可派男女各兩位選手參加該州單打資格賽(亞洲區有 6 個名額)。

4. (1)奧運會取得團體國家就自動取得 2 個單打參賽資格，由該國自行推派兩個選手參賽男女隊皆是，混雙選手必須是團體賽成員之一，未取得團體賽的國家未受此限。

(2)因受傷無法參賽的混雙組，不可更換，但團體賽可以更換。

六、附則：教練、選手之除名須經 2020 東京奧運參賽計畫選訓小組審議後行之。

七、本遴選辦法經本會 2020 東京奧運參賽計畫選訓小組通過後，送國訓中心彙整，提運動人才培訓輔導小組審議通過後公布實施，修正時亦同。