

中華民國空手道協會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

國家運動訓練中心 108 年 5 月 29 日心競字第 1080003126 號書函備查

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

二、目的：延續 2018 年雅加達亞運會培訓工作，持續施予有系統長期培訓，增強國家儲訓教練、選手參賽經驗，提升我國空手道整體競技能力，以期爭取 2020 年東京奧運會參賽資格，進而締造佳績，為國爭光。

三、SWOT分析：

- (一) Strength (優勢)：女子輕量級為我國目前國際賽上奪牌重心，選手打法多元且腿部攻擊甚佳，我國選手-50公斤辜翠萍及-55公斤文姿云為2014年亞運金牌選手，其中文姿云選手目前世界排名第2，-50公斤尚有谷筱霜選手世界排名第9，近年在各大國際賽會上皆有亮眼表現，形成我國目前最大優勢。其次，男子選手目前個人形王翌達世界排名第8、-75公斤徐瑋駿世界排名第11，尚屬爭取奧運參賽資格優勢項目。
- (二) Weakness (劣勢)：我國男子對打選手近年來整體表現較不突出，且世界各國男子量級競爭激烈，好手居多，使得男子對打項目整體在爭取奧運資格上略顯困難。我國青少年選手也尚未有系統的銜接培訓計畫，至下屆2024奧運仍有很大的培育空間。
- (三) Opportunity (機會)：因空手道屬分量級的運動項目，而且奧運會參賽各國各量級有名額限制，若教練團積極做好情報蒐集的工作，選派我國有利的量級策略性爭取，將可大幅提升取得參賽資格的機會。目前女子輕量級只要能維持排名，即可取得參賽資格，進而爭取奪牌機會。
- (四) Threat (威脅)：因2020年空手道首次正式加入東京奧運，使得世界各國更積極參與國際賽事，我國至此算是起步已晚。相關東京奧運選手積分，自2018年開始，未來賽事的強度將會大幅度增加，更激烈的競爭成為我國目前不可忽視的威脅。

四、訓練計畫

(一) 參賽資格取得規定、期限

1. 東京奧運參賽量級為男女生各4個項目，個人對打3個量級及個人形，每個項目計有10個資格。(詳如下表)

Men's Events (4)	Women's Events (4)
Kumite - 67 kgs. Kumite - 75 kgs. Kumite +75 kgs. Kata	Kumite -55 kgs. Kumite -61 kgs. Kumite +61kgs. Kata

1. Total Quota:

	Qualification Places	Host Country Places	Tripartite Commission Invitation Places	Total
Men	34	4	2	40
Women	34	4	2	40
Total	68	8	4	80

2. 資格取得方式及期限

(1) 自2018年7月2日起至2020年4月6日止，依照WKF積分排名產生奧運各量級4名選手，如WKF量級有合併，則取各量級前2名，如WKF量級與奧運量級相同，則取該量級前4名。每個量級僅能有一位國家選手。取得排名資格者為選手本人。

(2) 2020年5月8-10日奧運資格賽，產生奧運各量級3名選手。

(3) 各洲代表資格，以亞運會為資格賽會，亞洲區總共有2個名額，1男1女。

(4) 主辦國家(日本)可以佔各量級1名選手。

(5) 第三方委員會邀請，2男2女，總共4個名額。

(二) 現況實力分析（含最近一屆奧亞運參賽成績）

本會於2014年仁川亞運會獲得2金1銅，2018年雅加達-巨港亞運會再創下2金1銀2銅佳績，且選手2018年積極參加世界空手道聯合會（WKF）所辦世界聯賽（奧運積分賽）屢創佳績，必定在2020年東京奧運會中摘金奪冠。

(三) 總目標：2020年東京奧運奪金。

(四) 階段目標：（培（集）訓中預定達到之階段成績）

1. 第一階段第1期：自2018年9月2日起至2019年1月31日止。

2018年10月日本Karate 1公開賽爭取前5名

2018年11月世界盃空手道錦標賽爭取前8名

- 2019年1月法國Karate 1公開賽爭取前5名
 2. 第一階段第2期：自2019年2月1日起至2019年7月31日止。
 - 2019年2月杜拜Karate 1公開賽爭取前5名
 - 2019年3月奧地利Series A公開賽爭取前5名
 - 2019年4月摩洛哥Karate 1公開賽爭取前5名
 - 2019年5月亞洲空手道錦標賽爭取前5名
 - 2019年5月土耳其Series A公開賽爭取前5名
 - 2019年6月中國Karate 1公開賽爭取前5名
 3. 第一階段第3期：自2019年8月1日起至2020年1月31日止。
 - 2019年9月日本Karate 1公開賽爭取前5名
 - 2019年10月俄羅斯Karate 1公開賽爭取前5名
 - 2019年11月西班牙Karate 1公開賽爭取前5名
 - 2020年1月法國Karate 1公開賽爭取前5名
 4. 第二階段：自2020年2月1日起至2020年5月10日止。
 - 2020年2月杜拜Karate 1公開賽爭取前5名
 - 2020年4月摩洛哥Karate 1公開賽爭取前5名
 - 2020年5月奧運資格賽爭取參賽資格
 5. 第三階段：自2020年5月11日起至奧運會結束。
 - 2020年東京奧運奪金
- (五) 訓練起訖日期：2018年9月2日至2020年總目標比賽結束檢討後止。
- (六) 階段劃分及訓練地點：（以培訓期間之時段作劃分）
1. 第一階段（爭取資格）：自2018年9月2日起至2020年1月31日止共17個月，於國家運動訓練中心訓練。
 2. 第二階段（調整備戰）：自2020年2月1日起至2020年5月10日止共4月，於國家運動訓練中心訓練。
 3. 第三階段（總集訓，奪取佳績）：自2020年5月11日起至2020年8月9日止共5

月，於國家運動訓練中心訓練。

(七) 訓練方式：(採階段培訓或長期培訓)

採取集中於國家訓練中心訓練，集訓期間安排國外移地訓練及參賽，也藉由移地訓練及參賽的機會蒐集各國優秀選手情報，由情蒐小組匯整資料供教練團及選手參酌。評估訓練期程，有系統性安排參加各項奧運積分賽事，積極爭取積分，安排參賽前後期國外移訓，增進與外國選手對抗的經驗，除增進選手實戰經驗與技術戰術運用，也讓選手能有更快速適應的能力。

(八) 訓練內容：(以項目特性撰述)俟培訓隊教練團名單核定後由教練團另行擬定訓練內容。

1. 精神訓練及心理輔導：

2. 體能的訓練：

(1)一般性體能：

(2)專項性體能：

3. 技術訓練：（按項目特性分類）

(九) 實施要點：

1. 各階段訓練重點量化之撰述：(附各階段訓練進度表)

2. 各階段訓練方法之撰述：

3. 國內、外移地訓練及參賽之撰述：

(1) 國內移地訓練：視實際需求調整。

(2) 國外移地訓練：安排於各站公開賽參賽前後期間，就近國外移訓。

4. 訓練成效之預估：世界聯賽取得前 5 及獲得較佳奧運積分排名，進而取得奧運參賽之資格。

5. 訂定成績檢測標準及選手汰換之辦法：

(1) 培訓選手：

- 各階段培訓期間，若無任何參加本會指定之國內外賽會成績時，則取消其培訓資格，或改列為儲訓選手，繼續接受訓練。專案處理之培訓

選手除外。

- 若降為儲訓資格期間，參加比賽或檢測成績達到階段培訓資格規定時，則恢復其培訓選手資格。
- 具培訓資格選手，需接受參加奧運培訓之最後階段訓練，方得參加奧運代表隊遴選。

(2) 儲訓選手：

- 各階段陪練期間，若參加本會指定之國內外賽會取得成績時，其成績達到階段培訓資格成績，則晉級至培訓資格。
- 已列為本會潛力選手培育專案計畫選手，若參加國內外比賽成績表現達培訓選手資格者，得由教練團推薦，提報選訓委員會審議通過，晉級參與培訓。

五、 督導考核：(協會自行依狀況撰寫，須含各階段檢測時間、地點及檢測成績(名次)之標準)

(一) 依據國訓中心管理辦法。

(二) 國訓中心得定期、不定期督導、輔導與考核培訓情形。

(三) 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，並督導奧運國家培訓隊選拔賽及出席培訓檢討會議。

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)。
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：由本會組成3~5人小組，負責國際比賽錄影整理、分析、研究和

建檔。

(二) 運動傷害防護：請國訓中心支援物理治療師、防護員及按摩師

(三) 醫療：復健、健檢、醫療意外保險

(四) 課業輔導：就讀學校、課程及建議處理方案

(五) 公假留職留薪或留職停薪

(六) 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：請行政法人國家訓練運動中心補助培訓相關經費。

八、 本計畫經本會 2020 東京奧運參賽計畫選訓小組通過，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。