

中華民國體操協會競技體操選手 2020 年第 32 屆東京奧林匹克運動會 培訓及參賽實施計畫

國家運動訓練中心 108 年 7 月 16 日心競字第 1080004329 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 號函發布「我國參加 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」辦理。
- 二、目的：為取得參加奧運資格，並在 2018 年世界競技體操錦標賽、2019 年世界大學運動會、2019 年亞洲競技體操錦標賽、2019 年世界競技體操錦標賽、2020 年第 32 屆東京奧林匹克運動會獲得優異成績。

三、SWOT 分析：

(一) Strength (優勢)

1. 成人男子選手陸續在國際賽會中榮獲佳績，包含：2017 世大運金牌、2018 世界盃挑戰賽金牌及多面銀、銅牌等。
2. 青少年男子選手亦能在亞青少錦標賽中勇奪吊環金牌、世中運中勇奪地板金牌及跳馬銅牌等。
3. 成人女子選手則是在亞洲體操錦標賽榮獲平衡木銅牌。
4. 青少年女子選手也在世中運中勇奪平衡木銅牌。

國內競技體操技術水平已有相當程度的提升，單項成績在國際賽會中具有競爭力。

(二) Weakness (劣勢)

1. 現階段國內整體競技體操選手人數仍不足，無法獲得選材機會。
2. 男、女子競技體操選手之全能成績仍未達到國際高水平。
3. 男、女子競技體操選手能達到國際奪牌水平的人數仍然不足。
4. 目前能在國際賽奪牌的項目受到侷限，顯然不同項目間之技術水平出現較大落差。

(三) Opportunity (機會)

1. 多位成人男子選手能在不同單項中完成高起評分值的整套動作，並且陸續在國際重要賽會中榮獲佳績。
2. 男、女子青少年選手的專項高難度動作技術發展快速，逐漸跟上國內優秀成人選手及國際選手的能力。

(四) Threat (威脅)

1. 目前多位具備單項高技術能力選手之身體部分皆有多處傷痛，必須在包紮地情況下方能無礙地進行高強度專項技術訓練。
2. 現階段李智凱選手鞍馬強項之整套動作編排方式已廣泛被國際優秀選手所仿效，單項技術特色逐漸流失。

四、訓練計畫：

- (一) 競技體操取得 2020 年第 32 屆奧林匹克運動會資格規定 (男、女子選手各 96 位)
- 1.2018 世錦賽成隊前三名
 2. 2019 世錦賽成隊前九名
 - 3.2019 世錦賽個人全能資格賽，男子 12 位、女子 20 位
 - 4.2019 世錦賽各單項決賽最後得分最高者、D 分最高者、E 分最高者、各單項資格賽最後得分最高者，男子 18 位、女子 12 位
 - 5.2018/11-2020/3 世界盃系列賽各單項最佳三次參賽成績者、最佳平均成績者、資格賽最佳成績者，男子 6 位、女子 4 位
 - 6.2020/3-4 世界盃個人全能系列賽最佳成績者，男子 3 位、女子 3 位
 - 7.2020 各洲際錦標賽個人全能決賽最佳成績者，男子 9 位、女子 9 位
- (二) 現況實力分析
- 1.男子成人選手具有在世錦賽單項前八名的競技水準
 - 2.女子成人選手具有在亞運會單項前八名的競技水準
- (三) 總目標：
- 1.以成隊資格參加 2020 年第 32 屆東京奧林匹克運動會
 - 2.以個人全能或單項成績參加 2020 年第 32 屆東京奧林匹克運動會
 - 3.進入 2020 年第 32 屆東京奧林匹克運動會競技體操單項前三名。
- (四) 階段目標：
- 1.第一階段 (第一期)：107 年 9 月 3 日起至 108 年 1 月 31 日
 - (1) 2018 年世錦賽成隊前二十四名、個人全能前三十六名，單項前三名。
 - (2) 2020 奧運會積分賽單項前三名
 - 2.第一階段 (第二期)：108 年 2 月 1 日起至 108 年 7 月 31 日
 - (1) 2020 奧運會積分賽單項前三名
 - (2) 2019 年亞洲錦標賽成隊前四、個人全能前八名、單項前三名。
 - 3.第二階段：108 年 8 月 1 日起至 109 年 1 月 31 日止共 6 月
 - (1) 2019 世大運成隊前四名、個人全能前八名，單項前三名。
 - (2) 2019 年世界錦標賽成隊前十二名、個人全能前二十四名、單項前三名。
 - (3) 2020 奧運會積分賽單項前三名。
 - 4.第三階段 (總集訓)：109 年 2 月 1 日起至東京奧林匹克運動會結束
 - (1) 2020 奧運會積分賽單項前三名。
 - (2) 2020 年第 32 屆東京奧林匹克運動會個人全能前二十四名、單項前三名。
- (五) 訓練起迄日期：自 2018 年 9 月 3 日起至 2020 年第 32 屆東京奧林匹克運動會結束。

(六) 階段劃分及訓練地點：

1. 第一階段（第一期）：自 107 年 9 月 3 日起至 108 年 1 月 31 日止共 5 月，於國家運動訓練中心訓練。
2. 第一階段（第二期）：自 108 年 2 月 1 日起至 108 年 7 月 31 日止共 6 月，於國家運動訓練中心訓練。
3. 第二階段：自 108 年 8 月 1 日起至 109 年 1 月 31 日止共 6 月，於國家運動訓練中心訓練。
4. 第三階段（總集訓）：自 109 年 2 月 1 日起至東京奧林匹克運動會結束，於國家運動訓練中心訓練。

(七) 訓練方式：採長期培訓。

(八) 實施要點：

1. 各階段訓練重點量化之撰述：

- (1) 第一階段第一期：(自 2018 年 9 月 3 日起至 2019 年 1 月 31 日)，本期採培訓及儲訓方式。

甲、培訓對象：依中華民國體操協會參加 2020 年奧運會競技體操第一階段第一期培訓、儲訓選手及教練遴選辦法辦理。

乙、培訓方式：集中訓練。

丙、培訓地點：國家訓練中心。

丁、培訓重點：培養符合 2019 世大運選手奪牌實力，並積極拓展選手難度以提升選手國際賽的競爭力。

戊、重要行事：

i. 10 月參加世界競技體操錦標賽

ii. 11 月參加德國世界盃系列賽

- (2) 第一階段第二期：(自 2019 年 2 月 1 日起至 2019 年 7 月 31 日)，本期採培訓及儲訓方式。

甲、培訓對象：銜接第一階段第一期培訓及儲訓選手，依據協會選拔辦法辦理。

乙、培訓方式：實施長期集中培訓。

丙、培訓地點：國訓中心與國內外移地訓練。

丁、重要行事：

i. 四月全國中等學校運動會。

ii. 五月全國大專運動會。

- (3) 第二階段：(2019 年 8 月 1 日起至 2020 年 1 月 31 日)，本期採培訓及儲訓方式。

甲、培訓對象：銜接第一階段第二期培訓及儲訓選手，依據協會選拔辦法辦理。

乙、培訓及儲訓選手員額：男子選手 16 名（含國、高中儲訓選手），女子選手 10 名（含國、高中儲訓選手）。

丙、選拔方式：選拔辦法另訂，並報國家運動訓練中心核備後實施。

丁、培訓方式：實施長期集中培訓。

戊、培訓地點：國訓中心與國內外移地訓練。

己、重要行事：

i. 2019 年 10 月參加全國運動會。

ii. 2019 年 10 月參加世界競技體操錦標賽。

(4) 第三階段：(2020 年 2 月 1 日起至 2018 年 8 月 31 日)，本期採培訓及儲訓方式。

甲、培訓對象：銜接第二階段培訓及儲訓選手，依據協會選拔辦法辦理。

乙、培訓及儲訓選手員額：男子選手 12 名（含國、高中儲訓選手），女子選手 7 名（含國、高中儲訓選手）。

丙、選拔方式：選拔辦法另訂，並報國家運動訓練中心核備後實施。
培訓方式：實施長期集中培訓。

丁、培訓地點：國訓中心與國內外移地訓練，總集訓期間於過訓中心集訓。

戊、重要行事：

i. 全國中等學校運動會（檢測）。

ii. 全國大專校院運動會（檢測）。

iii. 世界盃系列賽。

iv. 奧運會。

2.各階段訓練方法之撰述：如前訓練內容表

3.國內、外移地訓練及參賽之撰述：

(1) 國內移地訓練於各階段訓練適時彈性調整實施。

(2) 國外移地訓練：(移地訓練計畫另訂)

4.訓練成效之預估：取得 2019 年世大運及 2020 年奧運優異成績。

5.訂定成績檢測標準及選手汰換之辦法。

(1) 第一階段第一期：依中華民國體操協會參加 2020 年奧運會競技體操培訓及儲訓隊遴選辦法辦理。

(2) 第一階段第二期：銜接第一階段第一期培訓及儲訓選手，維持第一階

段第一期培訓及儲訓隊選手名額。

- (3) 第二階段：銜接第一階段第二期培訓及儲訓選手，依照中華民國體操協會參加 2020 年奧運會培訓及儲訓教練及選手遴選辦法，選拔男子選手 16 名、女子 10 名，選拔依據本會另訂遴選辦法辦理。
- (4) 第三階段：銜接第二階段培訓及儲訓選手，依照中華民國體操協會參加 2020 年奧運會培訓及儲訓教練及選手遴選辦法，選拔男子選手 12 名、女子 7 名，選拔依據本會另訂遴選辦法辦理。

五、督導考核：

1. 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，並督導奧運國家代表隊選拔賽及出席培訓檢討會議。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和定期辦理檢測，並以數據量化與系統化分析描述培訓績效。
2. 入選代表隊之教練、選手未能參加集訓或違反集訓相關規定者，送本會紀律委員會處。
3. 教練、選手之除名須經 2020 東京奧運參賽計畫選訓小組討論後，送理事會審議後行之。

六、所需行政支援事項及建議處理方式

(一) 運科：

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。
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) 運動防護：

1. 請國訓中心支援二位體操專屬運動傷害防護員。
2. 請國訓中心支援一位體操專屬按摩師。

(三) 醫療：

1. 培訓期間，所有培訓選手、教練均投保醫療意外保險。
2. 各個階段，請國訓中心實施選手健康檢查。
3. 有關復健醫療，視情況請國訓中心適時支援協助。

(四) 課業輔導：

各階段均請國訓中心辦理培訓選手、教練調訓後之課業輔導。

(五) 公假留職留薪或留職停薪

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。

(六) 代課鐘點費或代理職缺費

請國訓中心協助辦理補助現任教職之培訓教練代課鐘點費或代理教師費用等事宜。

(七) 其他：

1. 培訓選手於培訓期間如需專案醫療處理，請惠予協助安排。
2. 依實際狀況再另案提出需求申請。

七、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。(修正時機：計畫實施過程中如經教練團、運科人員檢測及各項比賽成效等綜合評估後，經選訓委員會及體育署、國訓中心審定後，適度修正)。