

中華民國空手道協會參加 2018 年第 18 屆雅加達亞洲運動會選手培訓參賽實施計畫

國家運動訓練中心 106 年 10 月 20 日心競字第 1060004683 號書函同意備查

- 一、依據：教育部體育署 105 年 12 月 29 日公布「我國參加 2018 年第 18 屆亞洲運動會選手培訓參賽實施計畫」辦理。
- 二、目的：培訓優秀空手道選手參加 2018 年雅加達亞運會，施予有系統長期培訓，增強國家儲訓教練、選手參賽經驗，提升空手道整體競技能力，以期於 2018 年雅加達亞運會再創佳績，為國爭光。

三、實力現況SWOT分析

(一) 背景分析：

1994 年廣島亞運首次將空手道列入正式比賽項目後，亞洲及世界各地區都非常重視空手道競技運動發展，各國政府體育相關單位有系統的從事長期、短期空手道培訓工作，促使國際空手道競技實力差距逐漸縮小，競技運動場上競爭也更加激烈，爭金奪牌不確定性大幅提昇。我國歷屆亞運會成績(如表 1)也受到影響，1998 年曼谷亞運與 2006 年杜哈亞運皆有一面金牌入帳，而至 2014 年仁川亞運是我國空手道在亞運會史上獲得最多金牌的一屆。近三屆亞運會成績雖有些許上升，但奪牌數量降低許多，這是一個警訊，我們須留意日本、哈薩克、伊朗、中國、越南、印尼、馬來西亞等國家的奪牌實力，再加上 2020 奧運會在日本東京舉辦，空手道首次被納入競賽項目，各國選手早已積極投入全力備戰。相信 2018 年雅加達亞運會將會是各國兵家必爭之地，放眼 2020 年東京奧運會，為能維持我國空手道以往的競技成績，我們需要更積極的態度來迎向挑戰才有機會在 2018 年亞運會上爭金奪冠，進而踏進競技運動最高殿堂「奧林匹克運動會」。

表 1 中華民國空手道協會歷屆參加亞洲運動會成績表

年份	主辦城市	空手道奪牌成績
1994	廣島	1 銀 3 銅
1998	曼谷	1 金 1 銀 3 銅
2002	釜山	3 銅
2006	杜哈	1 金 3 銅
2010	廣州	2 銀 4 銅
2014	仁川	2 金 1 銅

(二) SWOT分析：

- 1.Strength (優勢)：空手道運動是依體重區分量級的競賽，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，我國選手辜翠萍及文姿云為2014年仁川亞運金牌選手，近年在各大國際賽會上皆有亮眼表現，形成我國最大優勢。其中文姿云選手目前世界排名第2，可望在2018年雅加達亞運會上為我國再奪一面金牌。
- 2.Weakness (劣勢)：我國男子選手近年整體表現較不突出，上屆亞運會獎牌數掛零，且亞洲各國男子量級競爭激烈，世界好手居多，包含伊朗、烏茲別克、印尼、沙烏地阿拉伯、泰國、哈薩克等國家的實力提升，且仁川亞運我國男子一牌難求，使得我國男子選手在奪牌上略顯困難。
- 3.Opportunity (機會)：因空手道屬分量級的運動項目，而且亞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，選派我國有利奪牌的量級，將可大幅提升奪牌甚或奪金的機會。且女子輕量級亞洲各國可能也會避開我國選手，更增加奪金機會。
- 4.Threat (威脅)：因2020年空手道正式加入東京奧運，使得世界各國更積極參與國際賽事，為東京奧運爭取選手積分。未來賽事的強度會大幅度增加，本屆亞運會更成為奧運的試金石，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) 訓練目標

1、總目標：2018年雅加達亞洲運動會獲得1金2銀。

2、階段目標：

(1) 第一階段：自即日起至2017年8月31日止。

3/17~3/19 荷蘭Karate 1公開賽爭取前5名

3/21~4/02 阿拉伯聯合大公國Karate 1公開賽爭取前3名

5/20~5/21 澳門東亞錦標賽爭取前2名

7/10~7/17 亞洲錦標賽爭取前3名

(2) 第二階段：自2017年9月1日至2018年1月31日止

09/08-09/10 德國Karate 1公開賽爭取前5名

09/23-09/24 土耳其karate1 seriesA公開賽爭取前3名

10/26-10/29 西班牙世界青少年空手道錦標賽(junior、U21量級)爭取前8名

11/25-11/26 日本沖繩karate1 seriesA公開賽爭取前3名

(3) 第三階段：自2018年2月1日起至亞運會結束

1月 法國 Karate 1 公開賽爭取前5名

3月 荷蘭 Karate 1 公開賽爭取前5名

4月 杜拜 Karate 1 公開賽爭取前5名

5月 東亞錦標賽爭取金牌

7月 亞洲錦標賽爭取前3名

2018年雅加達亞運會奪得1金2銀為目標

(二) 訓練日期：

1、訓練起訖日期：自計劃公佈日起至2018年亞運會結束，具學生身分者則至中心課業輔導結束止。

2、階段劃分及訓練地點：

階段	期程	訓練地點	備註
第1階段	自計畫公布日起至2017年8月31日止，共5個月。	國家運動訓練中心	
第2階段	2017年9月1日起至2018年1月31日止，共5個月。	國家運動訓練中心	
第3階段	2018年2月1日起至2018年亞運結束止，共7個月。	國家運動訓練中心	

(三) 訓練方式：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，並藉由移地訓練的機會蒐集亞洲各國優秀選手情報，增進選手實戰經驗與技術戰術運用。除移地訓練外，擬增加國際比賽次數，使用以賽代訓之方式，增進選手國際賽會經驗。

(四) 訓練內容：俟培訓隊教練團名單核定後由教練團另行擬定訓練內容。

(五) 實施要點：有關各階段培訓汰換辦法如「2018年第18屆雅加達亞洲運動會培訓隊教練及選手遴選辦法」

1、各階段訓練重點另案撰述：

2、各階段訓練方法另案撰述：

3、國內、外移地訓練撰述：

(1) 國內移地訓練：不定期辦理高地訓練、沙灘訓練及安排對抗賽。

(2) 國外移地訓練：安排至東南亞、日本及歐洲等地辦理移地訓練、參賽等。

4、訓練成效評估：

(1) 2017 年 7 月亞洲錦標賽，爭取前 5 名。

(2) 2018 年 5 月東亞錦標賽，爭取前 3 名。

(3) 2018 年 7 月亞洲錦標賽，爭取前 3 名。

(4) 2018 年雅加達亞洲運動會奪 1 金 2 銀為目標。

五、督導考核

(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) 另由本會成立亞運督導小組，負責督導、考核等相關工作。

(四) 選訓督導委員會得在另一階段結束前，參考教練團提出之下階段選手名單，召開會議以各項比賽表現評估選手之調整及汰換。

六、行政事項及建議處理方式：

(一) 運科：待援項目檢測實施計畫。

(二) 運動傷害防護：支援防護員或按摩師等。

(三) 醫療：復健、健檢、醫療意外保險等。

(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 2018 年亞運選訓小組通過，送國家運動訓練中心提「2018 年第 18 屆亞洲運動會運動人才培訓輔導小組」審議通過後公布實施，修正時亦同。