

中華民國角力協會參加 2022 年第 19 屆亞洲運動會 選手培訓參賽實施計畫

國家運動訓練中心110年1月29日心競字第1100000337號書函備查

- 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。
- 二、目的：藉由長期的培訓計畫與制度強化我國角力選手的專項技術與身體素質，並在有計畫性訓練下，使選手在各方面條件成熟而達到最佳狀態，進而能在國際角力賽會中有優異的表現，並以 2022 年亞洲運動會奪牌為最終目標。

三、SWOT 分析

(一) Strength (優勢)：我國重點發展女子角力項目，於亞洲國家中許多國家不發展女子角力，例如中東地區、西亞地區等。故女子角力項目奪牌居率比男子角力項目來得高。近年我國選手於國際賽事上頻傳佳績，不論是洲際錦標賽或世界錦標賽皆獲得獎牌。包含亞洲青年錦標賽獲得金牌、亞洲成人錦標賽獲得銅牌、世界青年錦標賽獲得銀牌、世界積分賽獲得銅牌等等。

(二) Weakness (劣勢)：

1. 角力項目分為三個式別，但無法將三個式別納入國家重點發展運動項目，導致無法有效的建立三級化之角力選手培訓制度。
2. 角力運動在我國屬於冷門的運動項目之一，無法獲得企業團體與新聞媒體的經費贊助與報導宣傳。

(三) Opportunity (機會)：

1. 角力在 2022 年亞運會的比賽量級分為：男子自由式(57kg、65kg、74kg、86kg、97kg、125kg)、男子希羅式(60kg、67kg、77kg、87kg、97kg、130kg)、女子自由式(50kg、53kg、57kg、62kg、68kg、76kg)各 6 個量級合計 18 個量級，金牌 18 面、銀牌 18 面、銅牌 36 面(銅牌並列)總計 72 面獎牌，居亞運會所有技擊項目中最多獎牌數之項目。
2. 近兩年我國選手於亞州級、世界級錦標賽皆有出色成績，2019 世界青年角力錦標賽獲得銀牌 72kg(張惠慈)、2019 世界 U23 角力錦標賽獲得銅牌 76kg(張惠慈)、2019 年世界青少年角力錦標賽獲得第五名 49kg(林詠薰)、2019 年亞洲青年角力賽獲得銅牌 65kg(白欣平)、2020 年羅馬積分賽獲得銅牌 65kg(白欣平)、2020 年羅馬積分賽獲得第五名 53kg(謝孟軒)、2019 東南亞角力錦標賽獲得青年金牌 55kg(彭雅玲)青少年銅牌 57kg(李美樺)，再加上上屆亞運會獲得成

績 68kg 陳玟陵(第五名)、53kg 邱欣如(第五名)、希羅式 67kg 洪英華(第五名)。本次杭州亞運會將以這七個量級作為主要培訓量級(女子自由式 50kg、53kg、57kg、62kg、68kg、76kg、男子希羅式 67kg)。

3. 角力目前列入全中運、全大運必辦項目中，因此提高基層學校發展意願。在未來除了增加角力運動的人口，也將增加國內的競爭水準，並選出最好的人才參與 2022 年亞運會。

(四) Threat (威脅)：近年培訓隊人數皆有不足情況產生，導致培訓選手很快就熟悉彼此技術動作，造成對抗強度無法達到預期。

四、訓練計畫

本計畫所設定之培訓量級主要係依「我國參加國際綜合性運動賽會國家代表隊培訓參賽實施計畫」中亞洲運動會培訓種類、原則及標準，以及最近獲得較優國際賽成績來加以之訂定，共計有 6 個量級，分別為女子自由式 5 個量級及男子羅馬式 1 個量級，其成績如下表所示：

	組式別	量級	近期國際賽成績
1	女子自由式	50kg	2019 年世界青少年角力錦標賽第五名(49 公斤級)
2	女子自由式	53kg	2018 印尼亞運第五名(53 公斤級)
3	女子自由式	68kg	2018 印尼亞運第五名(68 公斤級)
4	女子自由式	62kg	2019 年亞洲青年角力賽獲得銅牌(65 公斤級)
5	女子自由式	76kg	2019 世界 U23 角力錦標賽獲得銅牌(76 公斤級)
6	男子希羅式	67kg	2018 印尼亞運第五名(67 公斤級)

(一) 訓練目標

1、總目標：2022 年亞運會奪牌

2、階段目標

(1) 第 1 階段(自 109 年 9 月 1 日起至 110 年 8 月 31 日止)

A. 訓練地點：國家運動訓練中心搭配國內外移地訓練。

B. 預定參加賽事：

(A) 2021 年亞洲成人角力錦標賽。

(B) 2021 年波蘭奧運積分賽。

(C) 2021 年西班牙大獎賽。

(D) 2021 年世界青年角力錦標賽。

(E) 2021 年亞洲 U23 角力錦標賽。

C. 參賽實力評估：

2018 年雅加達亞運會我國共派出 6 位選手，其中 3 位獲得第五名(陳玟陵、邱欣如、洪英華)，為史上我國參加亞運會角力項目最佳成績。2019 年亞洲成人錦標賽獲得 1 銅(張惠慈)、2019 年亞洲青年錦標賽獲得 1 金 1 銅(張惠慈、白欣平)、2019 年世界青年錦標賽獲得 1 銀(張惠慈)、2019 年東南亞錦標賽獲得 9 金 6 銀 3 銅、2019 年亞洲青年角力賽獲得銅牌(白欣平)。近 2 年於國際賽中屢獲獎牌，顯示我國選手實力逐年提升，相信杭州亞運會上有機會為國家爭取奪得獎牌。

D. 預估成績：

- (A) 2021 年亞洲成人角力錦標賽，前五名。
- (B) 2021 年波蘭奧運積分賽，前五名。
- (C) 2021 年西班牙大獎賽，前五名。
- (D) 2021 年世界青年角力錦標賽，前五名。
- (E) 2021 年亞洲 U23 角力錦標賽，前五名。

(2) 第 2 階段(自 110 年 9 月 1 日起至 111 年 1 月 31 日止)

A. 訓練地點：國家運動訓練中心搭配國內外移地訓練。

B. 預定參加賽事：

- (A) 2021 年世界成人角力錦標賽。
- (B) 2021 年世界 U23 角力錦標賽。
- (C) 2021 年羅馬角力積分賽。

C. 參賽實力評估：於 2019 年世界成人錦標賽中我國選手獲得第七名的好成績，於 2019 年世界 U23 錦標賽中我國選手獲得一面銅牌(張惠慈)及一位第 8 名(謝孟軒)，以及在 2020 年羅馬積分賽中分別獲得銅牌(白欣平)及第五名(謝孟軒)的成績，此三場賽事皆為世界級賽事，我國選手能於世界級賽事中獲得前八名，另外也表示於亞洲層級之比賽已具備獲得前三名之水準。

D. 預估成績：

- (A) 2021 年世界成人角力錦標賽，前四名。
- (B) 2021 年世界 U23 角力錦標賽，前四名。
- (C) 2021 年羅馬角力積分賽，前四名。

(3) 第 3 階段(自 111 年 2 月 1 日起至本屆亞運結束日止)

- A. 訓練地點：國家運動訓練中心搭配國內外移地訓練。
- B. 預定參加賽事：參加 2022 年中國杭州亞運會
- C. 參賽實力評估：經由前面二階段的集訓與參賽，其選手在體能、技術及比賽經驗皆已大幅提升，應可在亞運會上大展身手獲得佳績。
- D. 預估成績：2022 年杭州亞運會前三名。

(二) 訓練方式：採系統化之長期培訓，聘請外籍教練來臺教授技術與知識，藉由參加國際賽事增進比賽強度與經驗。

(三) 訓練內容：由培訓隊教練另外擬定，並送中心備查後據以實施。

(四) 實施要點：

1. 以強化專項體能及技戰術能力為主，逐步將選手狀況調整至高峰，其透過參與各項國際賽會以及訓練營與不同國家的選手共同訓練，適應不同的選手類型，加強面對賽會的心理能量及增強比賽實戰能力。
2. 訂定成績檢測標準及選手汰換辦法，每一階段結束後做考核針對訓練成效不佳或學習態度不好的選手給與退訓。同時遴選其他優秀具潛力選手加入培訓。

五、督導考核：

- (一) 本會依審議通過之本計畫及教練選手遴選辦法據以辦理選訓事宜，並督促教練團落實執行訓練計畫，及培訓選手之績效據以考核。
- (二) 教練團應擬定訓練計畫及參加國際賽事之預估成績目標，據以執行及考核選手培訓情形。
- (三) 培訓期間選手應接受健康檢查，如經醫師檢查認定不適合繼續繼續培訓或迴避檢查者，即予取消培訓或代表隊資格。
- (四) 由本會選訓委員會，於各項比賽及集中訓練時針對選手的表現做出記錄，並定時派員督訓了解選手最新狀態。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建檔並定期每三個月辦理檢測，並以數據量化與系統化分析培訓績效，於本會選訓委員會會議中說明培訓績效。

六、所需行政支援事項及建議處理方式

(一) 運科：

1. 心理技能教授與資諮詢:請支援一位運動心理老師，教授教練及選手心理技能、技巧以及為選手及教練做心理諮商的工作。
2. 生理生化檢測:請支援培訓隊選手定期做生理生化檢測，提供數據給

教練團做為訓練課表的參考資料。

- (二) 運動防護：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：健檢、復健、醫療意外保險等。
- (四) 課業輔導：選手進駐國訓中心期間請協助安排課業輔導。
- (五) 公假留職留薪或留職停薪：培訓隊教練及選手進駐國訓中心集訓時請協助辦理公假、留職留薪。
- (六) 代課鐘點費或代理職缺費：進駐國訓中心集訓之培訓隊教練及選手若為學校教師，請支援代課鐘點費或代理職缺費。

七、經費籌措：協會自籌及向有關機關申請補助。

八、本計畫經本會選訓委員會討論通過後，函送國家運動訓練中心提報運動人才培訓輔導小組委員會議審議通過後公布實施，修正時亦同。