

中華民國田徑協會參加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3月26日心競字第1100001500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：參加2022年第19屆亞洲運動會，爭取佳績

三、SWOT 分析

(一) Strength (優勢)：田徑運動是奧林匹克運動會最重要且吸引人也是金牌最多的項目，田徑是所有運動的基礎，所以有運動之母的美稱。世界各體育強國無不在田徑項目投入龐大經費及資源，展現其田徑競技運動實力，因此我國應從基礎及根本做起，並強化振興田徑運動，建立培養多運動人才，做為其他項目的選才基礎，未來國際競技舞台才有一席之地。目前我國田徑在亞洲以男子選手較有競爭力，其中以男子標槍、跳遠、200公尺、110公尺跨欄、400公尺跨欄、4*100公尺接力為主要奪牌希望。

(二) Weakness (劣勢)：亞洲各國把田徑視為重要發展項目，因此奪牌競爭對手也多，加上中亞等國近年除了自己培養選手外，也向南美洲、非洲等國家買了短距離及中長跑選手因此我國要在短跑及中長跑奪得一面田徑獎牌更是難上加難。

(三) Opportunity (機會)：國家訓練中心正式法人化，未來在經費編列、決策等有更大自主空間，也能結合民間資源，訓練國家優秀運動選手。

(四) Threat (威脅)：少子化問題，選手競技成績欲達國際水準，須有企業界穩定且充足之贊助及優秀選手退役後就業問題。

四、訓練計畫

(一) 訓練目標

1、總目標：2022年第十九屆亞洲運會總目標為取得1面金牌、2面銀牌、2面銅牌。

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：國家運動訓練中心或其他國內外移訓地點

- B. 預定參加賽事：2021年第23屆亞洲田徑錦標賽
- C. 參賽實力評估：男子標槍、跳遠、200公尺、100公尺跨欄、110公尺跨欄、400公尺跨欄、4*100公尺接力、鉛球為主要奪牌希望
- D. 預估成績：一金、三銀、三銅

(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：國家運動訓練中心或其他國內外移訓地點
- B. 預定參加賽事：此階段無國際、洲際重要賽事

(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：國家運動訓練中心或其他國內外移訓地點
- B. 預定參加賽事：2022年世界田徑錦標賽
- C. 參賽實力評估：男子標槍、跳遠為主要奪牌希望
- D. 預估成績：一銅

(二) 訓練方式：採長期於國家運動訓練中心培訓或其他移訓地點。

(三) 訓練內容：由培訓隊教練擬訂。

(四) 實施要點

1、訓練成效預估：

- (1)打破全國紀錄為第一目標。
- (2)進入亞洲年度排名前五為第二目標。
- (3)世大運、亞運奪牌。

2、訂定成績檢測標準及選手汰換辦法：

- (1)按教育部體育署公佈之培訓標準檢測，並考核訓練成果。
- (2)如需汰換選手，則需由總教練提出報告，並經由協會之選訓委員會通過，並同時遞補選手。

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，以及依渠等之績效據以考核。
- (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（以具體數據

訂定檢測點)，據以執行及考核選手培訓情形。

(三) 各階段皆以該期間內各項比賽成績做檢測。並以協會公佈之培訓標準做評估。並於適當時機，做進退場的機制運作。

(四) 冬季訓練時，課表的設計較不考慮測驗狀況，以練習情形、選手態度做書面報告呈述。

(五) 以上各階段的督導考核，除了以比賽成績和書面報告呈述之外，另請田徑協會訓輔委員做定期或不定期督訓。

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。

(二) 運動防護：支援防護員等。

(三) 醫療：健檢、復健、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：依當時實際狀況向國訓中心或協會提出需求，按規定辦理。

七、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。

附件

2022 年第 19 屆亞洲運動會培訓參賽標準表（男子田徑）					
項次	項目	第 1 階段 培訓標準	第 2 階段 培訓標準	第 3 階段 培訓標準	參賽標準
		109.09.01 至 110.08.31	110.09.01 至 111.01.31	111.02.01 至亞運會 結束日止	
1	100M	10.48	10.33	10.32	10.32
2	200M	21.05	20.95	20.80	20.80
3	400M	46.95	46.55	46.45	46.45
4	800M	1:50.20	1:49.50	1:49.40	1:49.40
5	1,500M	3:50.30	3:49.50	3:47.84	3:47.84
6	5,000M	14:35.10	14:25.00	14:17.10	14:08.69
7	10,000M	30:30.00	29:50.00	29:38.77	29:38.77
8	110M 跨欄	13.85	13.70	13.65	13.65
9	400M 跨欄	51.00	50.70	50.50	50.50
10	3,000M 障礙	8:45.50	8:45.20	8:45.00	8:45.00
11	跳高	2.18	2.20	2.21	2.21
12	撐竿跳高	5.20	5.30	5.35	5.35
13	跳遠	7.70	7.80	7.85	7.85
14	三級跳遠	15.50	15.90	16.15	16.15
15	鉛球	17.50	18.00	18.30	18.30
16	鐵餅	54.00	56.50	57.00	57.00
17	標槍	75.00	76.00	78.50	78.50
18	鏈球	66.00	67.50	68.00	68.00
19	全能運動(十項)	6800	7000	7300	7300
20	20KM 競走	1:28:20	1:27:50	1:27:35	1:27:35
21	50KM 競走				4:20:00
22	馬拉松	2:18:40	2:18:10	2:17:50	2:17:50

男女混合接力：若選手男女各一人達 400 公尺參賽標準，經選訓會議通過遴選接力隊。

男子 4x100M 接力：若選手兩人達 100 公尺或 200 公尺參賽標準，經選訓會議通過遴選接力隊。

男子 4x400M 接力：若選手兩人達 400 公尺或 400 公尺跨欄參賽標準，經選訓會議通過遴選接力隊。

附件

2022年第19屆亞洲運動會培訓參賽標準表(女子田徑)					
項次	項目	第1階段 培訓標準	第2階段 培訓標準	第3階段 培訓標準	參賽標準
		109.09.01 至 110.08.31	110.09.01 至 111.01.31	111.02.01 至亞運會 結束日止	
1	100M	11.65	11.60	11.56	11.56
2	200M	23.77	23.55	23.51	23.51
3	400M	54.30	54.10	54.00	54.00
4	800M	2:12.41	2:08.12	2:05.50	2:05.50
5	1,500M	4:29.86	4:20.77	4:16.50	4:16.50
6	5,000M	16:20.00	16:00.00	15:52.48	15:52.48
7	10,000M	33:25:50	33:00.00	32:42.08	32:42.08
8	100M 跨欄	13.85	13.65	13.55	13.55
9	400M 跨欄	59.20	58.80	58.60	58.60
10	3,000M 障礙	10:09.30	10:09.00	10:08.67	10:08.67
11	跳高	1.75	1.80	1.81	1.81
12	撐竿跳高	3.95	4.05	4.10	4.10
13	跳遠	6.05	6.15	6.20	6.20
14	三級跳遠	13.35	13.60	13.70	13.70
15	鉛球	14.70	14.90	15.50	15.50
16	鐵餅	51.00	51.30	51.50	51.50
17	標槍	53.20	53.50	54.00	54.00
18	鏈球	58.00	60.00	61.50	61.50
19	全能運動(七項)	5000	5400	5500	5500
20	20KM 競走	1:39:35	1:38:30	1:38:00	1:38:00
21	馬拉松	2:35:50	2:35:20	2:35:00	2:35:00

男女混合接力：若選手男女各一人達 400 公尺參賽標準，經選訓會議通過遴選接力隊。

女子 4x100M 接力：若選手兩人達 100 公尺或 200 公尺參賽標準，經選訓會議通過遴選接力隊。

女子 4x400M 接力：若選手兩人達 400 公尺或 400 公尺跨欄參賽標準，經選訓會議通過遴選接力隊。