

中華民國射箭協會 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 2 月 12 日心競字第 1080000702 號函核定

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。

二、目的：

- (一)以獲得2020年東京奧運參賽權及奪牌為目標。
- (二)分析2018年雅加達亞運訓練過程中所顯現之優、缺點，建立2019年世界盃賽會中取得東京奧運滿額參賽權(男、女各3位)，選手必須發揮最大競爭力所需之訓練。
- (三)獲得奧運參賽權後參加東京奧運測試賽，將比賽場地現場資訊融入於訓練計畫中，並積極活用。
- (四)透過國際賽實戰獲得自信，並於參賽時蒐集對戰國家選手之戰力資訊，於平時訓練時運用。

三、SWOT 分析：

(一)Strength 優勢

- 1.我國近年的國際成績屢有突破，選手的信心和賽中的臨場反應能力增加許多，在國際賽會中能展現平時之成績，足見我國選手之成熟度。
- 2.我國選手具有良好的體格條件，體能訓練吸收快速。
- 3.良好集中力之基本放箭動作。
- 4.我國擁有多樣化氣候與外在環境的訓練場所。

(二)Weakness 劣勢

- 1.我國選手的射箭成績表現，成績穩定的選手與射箭強國韓國相較之下，仍明顯不足，足見我國之射箭運動人員還需努力推動。
- 2.選手基本體能及專項體能(肌耐力)協調性不足。
- 3.對於環境變化(風向、雨勢)快速判斷與處理能力還需多強化。
- 4.有些選手缺乏適應多變國際賽會氣氛之能力。
- 5.心理素質需再強化，無法活用選手個人具備的優秀能力。

(三)Opportunity 機會

- 1.於我國進行的各項選拔賽事中，年輕選手成績表現已有所進步，有多位選手成績持續精進；只要持續給予正確訓練觀念，相信日後定能讓我國的射箭競爭力有實際提昇。
- 2.一貫性的管理---熟知正確的重訓動作並持續實施，維持一定水準的基本體能及專項體能的能力。
- 3.強化專項體能並提高穩定性---為使選手能夠感受失誤箭的差異，持續實施專項體能訓練及累積固定的訓練量，以提昇撐弓動作的穩定能

力。

- 4.透過客觀及具競爭性的選拔賽，選手從中累積國際賽出賽應具備的高度集中力經驗。

(四)Threat 威脅

- 1.射箭成績一直以來都是韓國實力較為突出，但其它國家的射箭水準也是不容小覷，如，美國、義大利、法國、印度、中國、日本及馬來西亞隊...等，各國技術與成績皆穩定提升中。
- 2.選手無法預測的傷勢及疾病(例:意外傷害、個人疾病等)。
- 3.使用之器材若無法即時增補和支應訓練用量，恐將對成績帶來影響。

四、訓練計畫：

(一)參賽資格取得規定、期限

- 1.2019 年世界盃射箭錦標賽-須取得男、女團體前 8 名。
- 2.2020 年世界盃第三、四站-男、女團體前 3 名。

(二)現況實力分析

我國於 2016 里約奧運獲得反曲弓女子團體銅牌，於 2017 年世界大學運動會獲得反曲弓男子團體銀牌、反曲弓女子團體銀牌及反曲弓女子個人銀牌之佳績，可惜的是都敗給韓國隊，由此可知，韓國的射箭實力仍十分堅強，這也顯示我國的培訓計劃必須要有所改變才能讓射箭成績更進步。然危機就是轉機，我國射箭代表隊記取經驗後重新整理再出發；相信在 2020 年東京奧運，定可有卓越表現。整體而言，目前仍以韓國射箭成績領先世界各國，但因新賽制(對抗賽積點制)的改變，使韓國成績也受到影響，每一局都是新的開始，各國都有機會扳倒強敵；近期日本及中國的實力持續進步，而其它國家如美國、義大利、法國、印度及馬來西亞隊...等亦有不俗表現，唯有做好完備訓練與萬全準備，才能有機會登上最高榮譽。

(三)總目標：

- 1.於2020年東京奧運個人賽及團體賽前二名。
- 2.突破我國射箭代表隊最佳成績。

(四)階段目標：

階段	起訖期間	主要賽會	目標
第一階段	2018.9.1 ~ 2019.2	- 世界射箭錦標賽選拔賽(自辦)	- 遴選出男、女反曲弓 優秀之選手
第二階段	2019.2 ~ 2019.8	- 奧運測試賽 - 世界盃二、三、四站 - 世界錦標賽暨奧運資格賽	- 取得奧運滿額參賽名 額(世錦標團體前8 名) - 於世界盃各站賽會中 取得男、女個人及團 體前8名 - 資格賽單局成績達33 2分以上
第三階段	2019.8 ~ 2020.8	- 選拔賽(自辦) - 亞洲射箭錦標賽 - 世界大獎賽一、二、三、四站 - 東京奧運	- 世界盃各站賽會中取 得男、女個人及團體 前三名。 - 東京奧運個人及團體 獲前三名。

*備註：階段期間係依據體育署母法配合訂定。

(五)可取得參賽賽之賽會

賽事	地點	每國家席次	總席次
- 舉辦國	-	- 3	- 3
- 亞洲運動會-混雙	- 印尼	- 1	- 1
- 亞洲運動會-個人	- 印尼	- 1	- 1
- 2019年世錦賽-團體	- 荷蘭	- 3	- 24
- 2019年世錦賽-個人	- 荷蘭	- 1	- 4
- 亞洲錦標賽-個人	- 泰國	- 1	- 3
- 奧運資格賽-團體最終站	- 德國	- 3	- 9
- 奧運資格賽-個人最終站	- 德國	- 1	- 1
- 外卡	-	- 1	- 2

除 2019 年世錦賽可取得團體滿額及各國家一席的個人參賽權外，2019 年亞洲射箭錦標賽及 2020 年世界盃德國站，亦有機會取得團體滿額及各國家一

席的個人參賽權，若已取得團體滿額參賽權則自動取得個人參賽權，若未取得團體參賽權，則依賽會資格賽成績，依序遞補。

(五)訓練起迄日期：

自 2018 年 9 月 1 日起至 2020 年奧運會結束日止。

(六)階段劃分及訓練地點：

將以能夠提供選手管理最佳條件的國家訓練中心作為主要訓練場地，另為強化選手對於多樣化的環境(風向、噪音、耐力)適應能力，亦將選擇國家訓練中心以外之符合訓練需求的場地實施訓練。

- 主要訓練場地: 左營國家訓練中心 / 常態性訓練場地。
- 移地訓練：依照實際訓練計畫所需執行。
- 外部環境適應訓練 - 將依總教練評估擇定適當地點，另案提出。
- 意志、精神訓練 - 山地訓練、高空體驗等。

- 1.第一階段：自 2018 年 9 月 1 日起至 2019 年 1 月 31 日止，共 5 個月，於國訓中心集中訓練或分站移訓。
- 2.第二階段：自 2019 年 2 月 1 日起至 2019 年 7 月 31 日止，共 6 個月，於國訓中心集中訓練。
- 3.第三階段：自 2019 年 8 月 1 日起至 2020 年 1 月 31 日結束，共 6 個月，於國訓中心集中訓練。
- 4.總集訓：自 2020 年 2 月 1 日起至東京奧運結束。

(七)訓練方式：

依據比賽地氣候條件、適應考量因素得採部分時間外部訓練，長期以國訓中心集中培訓為主。

(八)實施要點：

- 1.各階段訓練重點量化及訓練方法之撰述：

階段	時間	週期	項目	訓練內容
第一階段	2018 9月 ~ 2019 2月	準備、 鍛鍊期	基本體能強化 心肺能力強化 專項肌力強化 檢視基本技術 熟悉基礎心理 紀錄測驗 器材檢查	重量訓練(每周3次，50%~70%) 跑步、有氧訓練(每周2次2km，1次 4km) 引弓2種項目 (每周3次) 技術補強(影像回饋) 心理第一階段，意象訓練(每周5次) 紀錄、測驗(每周2次) 維持穩定的器材裝備狀態(弓、箭)

	3月 ~ 4月	適應、 熟練期	基本體能強化 心肺能力維持 專項肌力維持 基本技術熟練 紀錄測驗 賽事運用 心理訓練適用 器材檢查	重量訓練(每周2~3次, 50%~70%) 跑步、有氧訓練(每周2次2km, 1次 4km) 引弓2種項目(每周3次) 技術補強(影像回饋), 瞄點 紀錄、測驗(每周4次), 四月份團體賽 (隨機進行) 積點制之集中力訓練(交互發射, 四月份) 心理第二階段, 意象訓練(每周5次) 維持器材最佳狀態(弓、箭)(四月份)
	5月 ~ 6月	實戰 完成期	基本體能維持 專項肌力維持 心肺能力維持 賽事運用 基本技術檢視 紀錄測驗 心理訓練適用 器材檢查	重量訓練(每周2次, 50%~60%) 引弓2種項目(每周3次) 跑步、有氧訓練(每周2次) 積點制之集中力訓練(交互發射), 瞄點之能力 影像回饋(隨時), 國際賽事 實戰紀錄訓練(每周4~5次), 團體賽強化 心理第三階段, 意象訓練(每周5次) 維持器材最佳狀態(弓、箭)
	7月	實戰期	基本體能維持 專項肌力維持 賽事運用 基本技術檢視 紀錄測驗 實戰心理適用 器材檢查	重量訓練(每周2次, 50%~60%) 引弓2種項目(每周3次) 實戰能力培養、瞄準能力 影像回饋(隨時) 實戰紀錄訓練(每周5次), 團體戰強化 心理第四階段, 意象訓練(每周5次) 維持器材最佳狀態(弓、箭)
第 二 階 段	2019年 8月 ~ 11月	實戰 活用期	賽事運用 技術檢視 紀錄測驗 基本體能維持 專項體能維持 實戰心理適用 器材檢查	培養對戰之實戰能力, 瞄點之能力 現場適應能力(測試賽) 攝影機使用(測試賽) 實戰紀錄訓練(每周5次), 團體戰強化 重量訓練(每周2次, 50%~60%) 引弓2種項目(每周3次) 心理第三、四階段, 意象訓練 (每周5次) 維持器材最佳狀態(弓、箭)

	2019年 12月 ~ 2020年 2月	準備、 補強期	基本體能強化 專項肌力補強 心肺機能強化 基本技術檢視 紀錄測驗 基本心理 器材檢查	重量訓練(每周3次, 50%~70%) 引弓2種項目(每周3次) 跑步、有氣訓練(每周2次 2km, 1次 4km) 技術檢視、補強/影像回饋 訓練紀錄測驗(每周2次) 目標再次設定, 意象訓練(每周5次) 維持穩定器材的狀態(弓、箭)
第 二 第 三 階 段	2020年 3月 ~ 4月	適應熟 練期 實戰適 應期	基本體能強化 心肺能力維持 專項肌力維持 基本技術檢視 紀錄測驗 賽事運用 心理訓練適用 器材檢查	重量訓練(每周3~2次, 50%~70%) 跑步、有氣訓練 (每周2次 2km, 1次 4km) 引弓2種項目(每周3次) 技術補強(影像回饋) 紀錄測驗(每周4次), 團體賽4月份 (隨時實施) 積點制之集中力訓練 (交互發射, 四月份) 國際賽會實戰 心理第二、三階段, 意象訓練 (每周5次) 維持器材最佳狀態(弓、箭)(四月份)
	5月 ~ 6月	實戰 活用期	基本體能維持 專項肌力維持 心肺能力維持 賽事運用 基本技術檢視 紀錄測驗 實戰心理訓練 器材檢查	重量訓練(每周2次, 50%~60%) 引弓2種項目(每周3次) 跑步、有氣訓練(每周2次) 積點制之集中力訓練(交互發射), 瞄點之能 力 影像回饋(隨時), 國際賽會 實戰紀錄訓練(每周4~5次), 團體戰強化 心理第三、四階段, 意象訓練(每周5次) 維持器材最佳狀態(弓、箭)
	7月 ~ 8月	實戰期	基本體能維持 專項肌力維持 賽事運用 基本技術檢視 紀錄測驗 實戰心理適用 器材檢查	重量訓練(每周2次, 50%~60%) 引弓2種項目(每周3次) 培養對戰之實戰能力, 瞄點之能力 影像回饋(隨時) 實戰紀錄訓練(每周5次), 團體戰強化 心理第四階段, 意象訓練(每周5次) 專注、假想訓練(奧運比賽場上) 維持器材最佳狀態(弓、箭)

2.國內、外移地訓練及參賽之撰述：

項目	日期	賽事名稱	備註
2018 國內賽事	12月3日~6日	第1場選拔賽	嘉義中正大學
	12月25日~28日	第2場選拔賽	台南長榮大學
2019 國內賽事	1月21日~23日	第3場選拔賽	屏東大仁科技大學
	12月中旬	2020東京奧運選拔賽第一場	計劃(暫訂)
2019 國際賽事	5月6日-12日	世界盃第二站-上海	參賽
	5月20日-26日	世界盃第三站-安塔利亞	參賽
	6月10日-16日	世界錦標賽	參賽
	7月1日-7日	世界盃第四站-柏林	參賽
	7月5日-10日	世界大學運動會	參賽
	7月11日-18日	東京奧運測試賽	參賽
	11月	亞洲錦標賽	參賽
2020 國內賽事	1月初	2020東京奧運選拔賽第二場	計劃(暫訂)
	1月底	2020東京奧運選拔賽第三場	計劃(暫訂)
2020 國際賽事	3月	世界盃賽第一站	計劃(暫訂)
	4月	世界盃第二站	參賽(暫訂)
	5月	世界盃第三站	奧運最終資格賽 個人、團體
	6月	世界盃第四站	參賽
	8月	東京奧運	參賽

3.訓練成效之預估：

- (1)2020 東京奧運，男、女團體前二名。
- (2)2020 東京奧運，男、女個人前二名。

4.訂定成績檢測標準及選手汰換之辦法：

預訂會依據每次不同階段訓練期程及中華民國射箭協會舉辦之選拔賽成績汰換選手，每次訓練期程將舉辦數場選拔賽，選拔方式由 2020 年東京奧運培訓隊教練團另訂之。

五、督導考核：

- (一)本計畫奉核後即成立督訓小組，並按各階段檢測標準確實負起監督考核之責。
- (二)各階段培訓選手及教練，經調訓後需與本會簽訂切結書，以確保訓練品質並提升訓練績效。

六、所需行政支援事項及建議處理方式

- (一)射箭選手心理輔導專案：因應射箭選手之特殊性，擬辦理心理輔導專案，以協助射箭選手舒解過度之心理壓力。
- (二)有關運動科研檢測實施、運動傷害防護支援及醫療等項目均遵照國訓中心相關規定辦理。
- (三)有關課業輔導課程、成績與相關問題協調亦遵照國訓中心相關規定辦理之。
- (四)有關教練及選手調訓、公假、留職留薪、留職停薪、代課鐘點費或代理職缺費，則依據教練或選手之需求依照規定協助辦理。
- (五)其他：依實際狀況提出需求並辦理之。

七、經費籌措：

將向相關主管機關申請補助。

八、本計畫經本會選訓委員會通過，送國家運動訓練中心彙整，並提運動人才培訓輔導小組審議，經通過後公布實施，修正時亦同。