

# 中華民國射箭協會參加「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 6 月 9 日心競字第 1060001381 號函核定

- 壹. 依據：教育部體育署臺教體署競(二)字第 1050040422A 號
- 貳. 目的：為培訓本會 2018 年亞運優秀射箭選手，進行各項培訓及參賽，特訂定本計畫。
- 參. 實力現況分析：

### \*優勢

我國選手參加近兩年(2015 年及 2016 年)年各項代表性國際賽績優成績如下：

- 一. 2016 年巴西里約奧林匹克運動會，榮獲女子團體第三名(譚雅婷、林詩嘉、雷千瑩)。
- 二. 2016 年巴西里約奧林匹克運動會，榮獲女子個人第五名(譚雅婷)。
- 三. 2016 年世界射箭大獎賽(年終站-丹麥)，榮獲女子個人第三名(譚雅婷)、男子第四名(魏均珩)。
- 四. 2016 年世界射箭大獎賽(第三站-土耳其站)，榮獲女子個人第三名(譚雅婷)、混雙第三名(譚雅婷、魏均珩)。
- 五. 2016 年世界射箭大獎賽(第二站-哥倫比亞站)，榮獲女子個人第三名(譚雅婷)、混雙第三名(譚雅婷、魏均珩)。
- 六. 2016 年世界射箭大獎賽(第一站-上海站)，榮獲女子團體第一名(譚雅婷、林詩嘉、雷千瑩)、女子個人第二名(譚雅婷)、混雙第二名(譚雅婷、魏均珩)。
- 七. 2015 年世界大學運動會(韓國光州)，榮獲女子團體第一名(譚雅婷、林詩嘉、熊梅茜)、男子團體第二名(魏均珩、王厚傑、余冠燐)、混雙對抗賽第二名(譚雅婷、魏均珩)。
- 八. 2015 年世界射箭大獎賽(年終站-墨西哥)，榮獲女子個人第三名(雷千瑩)
- 九. 2015 年世界射箭大獎賽(第四站-哥倫比亞站)，榮獲女子團體第一名(譚雅婷、雷千瑩、熊梅茜)、女子個人第三名(雷千瑩)。
- 十. 2015 年巴西里約奧運測試賽，榮獲女子個人銀牌(譚雅婷)。

### \*機會

於各國際賽會中，我國選手屢創佳績，反曲弓女子選手，更於里約奧運奪下團體銅牌，雖成績只止於銅牌，但觀看我國近年來的國際賽會表現，成績肯定能超越銅牌的表現，因此，只要克服臨場的緊張，穩定個人成績，相信一定能有更傑出的成績展現。

**\*劣勢**

射箭強國韓國，一直以來都有著穩定的成績發展，其優勢來自於企業的贊助，我國射箭雖是得牌重點項目，也有著優異的國際賽成績表現，但目前的企業贊助卻是屈指可數，這對於我國射箭發展是非常不利的，射箭選手的運動生命較一般運動員來的要久，運動傷害也較少，若能增加企業的贊助，積極培養運動人才，相信定能將劣勢變為優勢。

**\*威脅**

眾所皆知射箭運動除韓國外，其餘國家的成績水準都相差不遠，近年來的成績更是伯仲之間，若我國射箭訓練之方式無法跟上國際之步伐，對於射箭成績之進展恐將成隱憂。

有鑒於上述，綜觀之下我國射箭實力目前仍具有世界級奪牌水準，若近兩年於各項缺點都能有效改進的話，相信可望於2018年亞洲運動會為國奪牌。

**肆. 訓練計畫**

一、總目標：期獲得2018年雅加達亞運會目標成績如下：

- (一)反曲弓：男、女組團體金牌、個人金牌。
- (二)複合弓：男、女組團體金牌、個人金牌。

二、階段目標：

項目	日期	賽事名稱	目標
2017 國際賽事 (移地訓練)	3月19日~26日	亞洲盃射箭賽 第二站 (Bangkok, THA)	奪牌
	4月12日~16日	第一屆亞洲大學射箭錦標賽 (Kuala Lumpur, MAS)	奪牌
	5月16日~21日	世界大獎賽 第一站 (Shanghai, CHN).	奪牌
	6月6日~11日	世界大獎賽 第二站(Antalya, TUR)	奪牌
	6月12日~19日	國外移地訓練/ 美國鹽湖城或美國國家訓練中心	移訓

	6月20日~25日	世界大獎賽 第三站 (Salt Lake, USA)	奪牌
	7月4日~9日	2017 亞洲盃射箭賽第三站暨國際積分賽(台灣)-2017 世界大學運動第2次測試賽	奪牌
	8月8日~13日	世界大獎賽 第四站(Berlin, GER)	奪牌
	8月20日~23日	台北世界大學運動會(Taipei, TPE)	奪牌
	9月(暫定)	國外移地訓練(世青/世青少選手) 阿根廷，羅薩里奧	移訓
	10月2日~8日	世界青年暨青少年射箭錦標賽 (Rosario, ARG)	獲得2018青奧參賽資格
	10月15日~22日	世界射箭錦標賽 (Mexico City, MEX)	奪牌
	11月26日~12月1日	亞洲盃射箭錦標賽(孟加拉)	奪牌
2018 國內賽事 (移地訓練)	1月~2月	代表隊選拔賽	選拔菁英
	3月~9月	各項國內賽事	以賽代訓
		國內移地訓練(暫)	培養快速適應環境之能力
2018 國際賽事 (移地訓練)	3月~4月	2018 亞洲盃射箭賽 第一站(泰國)	奪牌
	5月1日~6日	世界大獎賽 第一站 (Shanghai, CHN).	奪牌
	6月5日~10日	世界大獎賽 第二站(Antalya, TUR)	奪牌
	6月20日~25日	世界大獎賽 第三站 (Salt Lake, USA)	奪牌
	7月1日~7月10日	國外移地訓練 / 例：Jakarta, INA(暫)	移訓
	7月17日~22日	世界大獎賽 第四站(Berlin, GER)	奪牌
	8月1日~8月3日	模擬賽	擬真比賽環境
	8月18日~9月2日	印尼亞洲運動會(Jakarta, INA)	奪牌

	10月1日~12日	青年奧運(Buenos Aires, ARG)	奪牌
--	-----------	-------------------------	----

三、訓練起訖日期：自 2017 年 2 月 1 起至 2018 年雅加達亞運會比賽結束檢討後止。

四、階段劃分、培訓成員與訓練地點：

階段	期程	訓練地點	備註
第 1 階段	自 2017 年 2 月 1 日起至 2017 年 8 月 31 日止，共 7 月。	國訓中心射箭場等 國內移地訓練場地	表下說明(一)
第 2 階段	自 2017 年 9 月 1 日起至 2018 年 1 月 31 日止，共 5 月。	國訓中心射箭場等 國內移地訓練場地	表下說明(二)
第 3 階段	自 2018 年 2 月 1 日起至 2018 年亞運結束日止。	國訓中心射箭場等 國內移地訓練場地	表下說明(三)

說明：

(一)第 1 階段：

1. 採取集中於國家運動訓練中心為主、參加各項國際賽事為輔，持續提升選手技術與臨場應變能力。本階段最高目標為 2017 年台北世界大學運動會奪(金)牌為主。
2. 培訓人員：以世大運代表選手併亞運培訓選手為主(3 名正取 1 名備取，共 4 名)。

(二)第 2 階段：

1. 採取階段集中於國家運動訓練中心及分站訓練進行，續培養選手競賽能力，並遴選亞運代表隊選手參加世界大獎賽，俾利增加國際比賽經驗、抗壓性及穩定性。
2. 培訓人員：
  - (1)2017 年台北世界大學運動會代表隊男、女各四名選手。
  - (2)另本會於今年(2017)世錦賽暨亞錦賽代表隊選拔結果，扣除前揭四名選手，總名次依序擇優入取四名為培訓選手。
  - (3)反曲弓組：男子、女子各 8 名培訓選手。
  - (4)複合弓組：男子、女子各 8 名培訓選手。

(5)若遇棄權將於前揭世錦賽暨亞錦賽代表隊選拔結果總名次依序擇優遞補。

(三)第3階段：

1.總集訓：自2018年2月1日起至2018年亞運結束日止。訓練地點於國家運動訓練中心射箭場，最高目標為2018年雅加達亞洲運動會奪(金)牌為主。

2.培訓人員：經2017年雅加達亞運會代表隊選拔結果。

(1)反曲弓男、女選手各4人。

(2)複合弓男、女選手各4人。

五、訓練方式：

(一)採階段集中於國家運動訓練中心訓練。

(二)於培訓期間辦理國內、外(印尼)移地訓練，並且參加各場亞洲及國際大獎賽以增加國際比賽的經驗及抗壓力。

(三)總集訓階段則以集中訓練方式進行，透過各場國際賽事培養代表隊選手臨場競技穩定性，並藉由各階段賽事結果檢討，有效調整選手狀態，總目標為2018年雅加達亞運奪(金)牌。

六、訓練內容：

由各培訓隊教練團另擬訂訓練內容(包含訓練重點、方法、課表、精神訓練及心理輔導、一般性及專項性體能訓練、依專項特性之技術訓練等)，送國訓中心備查後據以實施。

七、實施要點：

(一)階段目標：

1、強化選手基本動作、體能。

2、強化70公尺雙局賽制測驗。

3、強化70公尺各個人、團體對抗測驗。

4、調整選手身理及心理狀態。

(二)預定達成的成績：

1、70公尺雙局賽制選手個人方面：(世大獎賽、世大運、世錦及亞錦賽事)

\*70M雙局(男)：675~685分。

\*70M雙局(女)：660~670分。

\*70M(男、女)：積點對抗賽：平均箭值男9.3分以上。

2、團體方面：

每回六箭平均箭值男女生達9.3分以上。

3、國際賽會我國射箭代表隊之選手2/3人數資格賽排名前16

強。

4、國際賽會我國射箭代表隊之1/2人數對抗賽排名前8強。

5、國際賽會我國團體資格賽排名前3名。

(三)教練工作分配：

1、負責規劃各項訓練事宜。

2、落實各項訓練計劃以利提升選手成績。

(四)訓練期別之劃分：

1、鍛練期：要求選手練習的量，每天至少四百支箭以上，以充實專項體能。

2、加強期：此期間的要求是質、量並重，亦即除了練習的量要足夠之外，每支箭的動作也一定要做要求，以達到充實專項體能及技能。

3、比賽期：本期的主要任務是在預定的比賽期限內達到最高的運動成績。

(1)生理方面：

\*保持已達到的訓練水準，不使其下降。

\*加強對技術訓練和比賽的調整恢復。

\*在訓練方式上不宜做大的變動，以防運動員不適應。

\*實施積極性休息和訓練量小的”減量訓練”，以期達到恢復和超量恢復的效果。

(2)心理方面：

\*明確的比賽任務，確定適宜的目標。

\*激發良好的比賽動機，自覺動員機體的最大潛力投入比賽。

\*形成最佳情緒狀態。

\*增強必勝的信念。

\*提高戰鬥意志，增強競爭性和進取心。

\*建立賽前程序並使之習慣化。

\*分析比賽中的有利和不利因素，選擇出處理各種困難的具體辦法。

4、過渡期：

(1)此時期的訓練方式以一般性訓練和多種多樣方式的積極性休息為主，因此同一時期選手的生理、心理有一定的疲勞程度，所以要改變練習的性質和條件，和別的運動相結合，以利加速排除選手的疲勞程度，但不可

過度，因過度的休息會造成專項運動技能及體能的流失。

(2)參加各項研討會以整合各項知識提昇運動能力。

5、心智訓練：

(1)實施心理輔導、諮商，以緩減選手的心理壓力。

(2)培養團隊默契，實施靜坐調息、意象訓練、紓壓訓練、抗壓訓練、干擾訓練，以加強自信心。

6、器材：

(1)加強比賽用弓及備用弓具校正、調整與保養。

(2)篩選集中性佳的箭，加強命中率以提升成績。

八、有關國內外移地訓練計畫由教練團提出另案陳報。

九、各階段進退場檢測點：

(一)第二階段培訓人員：

1、2017年台北世界大學運動會代表隊選拔男、女前四名選手。

2、另本會於今年(2017)世錦賽暨亞錦賽代表隊選拔結果，扣除前揭四名選手，總名次依序擇優入取四名為培訓選手。

3、反曲弓組：男子、女子各8名培訓選手。

4、複合弓組：男子、女子各8名培訓選手。

5、若遇棄權將於前揭世錦賽暨亞錦賽代表隊選拔結果總名次依序擇優遞補。

(二)第三階段(總集訓):經2017年雅加達亞運會代表隊選拔結果。

1、反曲弓男、女選手各4人。

2、複合弓男、女選手各4人。

伍. 督導考核：

一、本計畫奉核後由本會之選訓委員會按所設定各階段之檢測標準確實負起監督考核之責。

二、各階段培訓選手經體育署核定後需與本會簽訂切結書(其格式另訂)，以確保訓練績效。

三、定期邀請各領域專家共同與教練團研商訓練方式並檢討訓練績效。

陸. 所需行政支援事項及建議處理方式：

一、運動訓練科學團隊：擬由本會先行遴聘專家學者，並配合國家運動訓練中心運動訓練科學專業之協助，增進訓練績效。

二、運動傷害防護：擬由本會先行遴聘運動傷害防護專家團隊進行協助，並配合國家運動訓練中心之運動傷害防護專業人員協助，以減少射箭選手受傷機會，或於運動傷害後迅速恢復。

- 三、醫療：於分站培訓期間以地區性教學醫院為協助單位；於國家運動訓練中心集訓期間則由國家運動訓練中心醫療團隊協助。
- 四、課業輔導：集訓期間由國家運動訓練中心協助。
- 五、有關教練團及必要之選手公假留職留薪事宜請國家運動訓練中心協助辦理。
- 六、有關必要之代課鐘點費及代理職缺費請國家運動訓練中心協助辦理。
- 七、其他必要性之協助。

柒. 經費籌措：由體育署及國家運動訓練中心依規定標準給予補助，不足經費由本會自行籌措支應。

捌. 本計畫經本會 2018 年亞運培訓參賽計畫選訓委員會通過，送國家運動訓練中心提報運動人才培訓輔導小組審議通過後公布實施，修正時亦同。