

# 中華民國體操協會 2018 年第 18 屆亞洲運動會選手培訓及參賽實施計畫

國家運動訓練中心 106 年 6 月 19 日心競一字第 1060002620 號函核定

- 一、 依據：教育部體育署 105 年 12 月 30 日臺教體署競(二)字第 1050040422A 號函發布「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：為取得參加奧運資格，並在 2017 年臺北世界大學運動會、亞洲競技體操錦標賽、世界競技體操錦標賽暨 2018 年第 18 屆亞洲運動會獲得優異成績。
- 三、 SWOT 分析：

(一) Strength (優勢)：2014 年的仁川亞運團體獲得第六名、全能第 6、11 名、地板第 8 名、吊環第 6 名、跳馬第 5 名，獎牌數 0。2014 南寧世錦賽獲得成隊第 24 名，2015 年英國格拉斯哥世錦賽獲成隊第 23 名，創有史以來最好成績。2015 年 6 月浜田教練來台指導後，訓練上運用多種方法(基本、力量、難度、實施等)提升了選手的各種能力，以去年的選拔賽的難度作比較兩位選手唐嘉鴻(單槓)、李智凱(鞍馬)有明顯的提高，另外黃克強、徐秉謙(鞍馬)也是提高，陳智郁(吊環)；邱茂華、游朝偉、李智凱、唐嘉鴻(跳馬)；雙槓的部分雖然目前沒有人可以奪牌能力，但在這一年內將會把難度提升預計會有 2 位選手可以達成。去年我國男子選手李智凱獲得 2016 年奧運資格，陳智郁吊環項目在亞洲排名前 3 名，是我國目前成績最優秀之選手，後起新秀唐嘉鴻、徐秉謙、蕭佑然、陳泰瑋、林冠儀、方世彥目前也開始在國際比賽中嶄露頭角，蕭佑然在 2016 年於泛太平洋青少年體操錦標賽中鞍馬、跳馬獲得第 2 名，全能第 4 名，世界中學生運動會獲得鞍馬第 3 名，團體第 2 名佳績；方世彥於泛太平洋青少年體操錦標賽中雙槓第 3 名，陳泰瑋 2016 年世界中學生運動會獲得鞍馬第 1 名，團體第 2 名，林冠儀 2016 年世界中學生運動會獲得跳馬第 2 名，六位選手全能皆有相當之實力。另，鍾鎧興、洪仕東、游朝偉、陳金羚、蘇秉權及王奕翔也為國內選手佼佼者，女子選手方可晴、賴品儒 2016 年於泛太平洋青少年體操錦標賽中方可晴獲跳馬第 2 名，地板第 4 名，賴品儒跳馬、平衡木第 4 名這些年輕選手均具有未來發展性。

(二) Weakness (劣勢)：跟前幾名的國家比較，台灣的體操選手人口較少，中國、日本、南韓、北韓、越南體操人口較多選材機會比台灣還要高。

鞍馬項目是男子競技體操六個單項中最容易出現失誤之單項，但也是目前最有競爭力的項目，因極容易在比賽中發生動作技術失誤地情形。故整套動作之穩定性極需強化，需要更多的運動科學介入。

(三) Opportunity (機會)：目前亞洲地區實力最強國家以中國、日本、韓國、北韓、越南為主，屬於世界級，哈薩克、馬來西亞、香港、台灣緊跟在後。我國在單項如：鞍馬、

吊環、跳馬是屬強項，近年來都有好成績。李智凱、徐秉謙、蕭佑然的鞍馬項目頗具潛力，動作質量及未來發展性都非常高。陳智郁的吊環目前為亞洲前3名，目前已與教練進行研發高新難度動作，將來發展指日可待。陳泰瑋、唐嘉鴻、方世彥、林冠儀、陳金鈴、蘇秉權及王奕翔、方可晴、賴品儒目前為國內全能較優選手，我國正積極培訓中。

(四) Threat (威脅): 中國為世界體操強國，在每一次大賽前，國家訓練中心會進行器材規格廠牌評估，購買當次大賽之同規格同廠牌器材，以利選手提早適應及熟悉比賽環境。比較我國常因經費問題造成器材老舊無法更新，選手常於國際大賽中為了適應器材而浪費過多的時間與體力，並也提高賽前受傷的機會。也因挑戰高難度動作造成選手的受傷以及選拔結果產生人選的錯誤。

#### 四、訓練計畫：

##### (一) 訓練目標

1. 總目標：2018年第18屆亞洲運動會成隊前6名、個人單項前3名。

現況實力分析：男子鞍馬、吊環，女子跳馬、平衡木仍是目前我國爭取好成績的各2個主要項目。鞍馬：目前李智凱起評分6.6、徐秉謙起評分6.4在國際比賽上有奪牌的機會，可望取得單項成績獲得佳績。吊環：陳智郁若能克服肩傷，則有希望奪牌。李智凱於2016年奧運比賽中，鞍馬成績可排名前15名，以目前的表現情況可於其它各項比賽中單項獲得獎牌。女子跳馬及平衡木之起評分在亞洲地區跟其它國家不相上下，且方可晴2016泛太平洋體操錦標賽獲得跳馬第二名及世界中學生運動會比賽中均有前3名之好成績，相信女子選手在國際比賽中成績是可期待的。

2. 階段目標：

(1) 第一階段：

- ①2017年世大運，團體前六、個人單項前三進入決賽。
- ②2017年亞洲錦標賽團體前六、個人單項前三進入決賽。
- ③新加坡邀請賽個人單項前三進入決賽。

(2) 第二階段：

- ①2017年9/13-19法國大獎賽個人單項前8名。
- ②2017年10月世界錦標賽，全能前24名，單項前8名。
- ③2017年11/21-27德國大獎賽個人單項前8名。

(3) 第三階段：

- ①2018年第18屆亞洲運動會獲得成隊前六名，單項前三名。

②於各國際賽事取得積分朝向奧運參賽資格，爭取佳績，為國爭光。

(二) 訓練起迄日期、階段劃分及訓練地點：

1. 第一階段（調整備戰）：自 2017 年 2 月 1 日至 8 月 31 日止共 7 個月，於國家運動訓練中心訓練。
2. 第二階段（爭取資格）：自 2017 年 9 月 1 日起至 2018 年 1 月 31 日止共 6 月，於國訓中心訓練。
3. 第三階段（總集訓，奪取佳績）：自 2018 年 2 月 1 日起至 2018 年 8 月 31 日止共 7 月，於國訓中心訓練。

(三) 訓練方式：採長期培訓。

(四) 訓練內容：依照總教練之訓練計畫辦理。

(五) 實施要點：

1. 訓練成效預估：

- (1) 2017 年世大運，團體前六、個人單項前三進入決賽。
- (2) 2017 年亞洲錦標賽團體前六、個人單項前三進入決賽。
- (3) 新加坡邀請賽個人單項前三進入決賽。
- (4) 2017 年 9/13-19 法國大獎賽個人單項前 8 名。
- (5) 2017 年 10 月世界錦標賽，全能前 24 名，單項前 8 名。
- (6) 2017 年 11/21-27 德國大獎賽個人單項前 8 名。

2. 成績檢測標準及選手汰換之辦法：

- (1) 第一階段第一期：依中華民國體操協會參加 2017 年臺北世界大學運動會競技體操第 3 階段培訓隊暨 2018 年雅加達亞運培訓隊教練及選手選拔辦法辦理遴選男選手 12 名、女選手 7 名培訓。
- (2) 第二階段：依照中華民國體操協會參加 2018 年第 18 屆亞洲運動會培訓隊教練及選手遴選辦法選拔男子選手 12 名(5 名決選選手外加保留名額陳智郁共 6 名，直接保留下階段亞運培訓資格)另依據選拔辦法擇優錄取 6 名、女子 8 名以全能成績加難度分高者優先錄取，達到標準者為正選選手，未達標準者依其潛力透過選訓委員會議徵召，選拔依據本會另訂遴選辦法辦理(賽前一個月前公告)。
- (3) 第三階段：依照中華民國體操協會參加 2018 年第 18 屆亞洲運動會培訓隊教練及選手遴選辦法選拔男子選手 8 名、女子選手 8 名，選拔依據本會另訂遴選辦法辦理(賽前一個月前公告)。入選第三階段無故未參加培訓者，禁賽二年。

五、督導考核：由本會選訓委員會，配合上級單位視實際需要，採定時與不定時考核訓練成效，並督導培訓隊選拔賽及出席培訓檢討會議。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檔案和定期辦理檢測，並以數據量化與系統化分析描述培訓績效。

#### 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

1. 體能檢測（含選手健康檢查）：請國訓中心運科人員協助血乳酸、血清肌酸肌酶（CK）、血尿素氮…等各生化指標檢測和提供材料。並於第二階段培訓選手協助安排至大型醫院作健康檢查，以確保選手訓練安全與品質。
2. 技能檢測：請國訓中心運科人員協助有關生物力學動作分析和資訊系統分析。
3. 心理輔導與諮商：請國訓中心支援專屬體操運動選手之心理輔導人員。
4. 營養體重控制：請國訓中心支援生理專家及營養師，協助教練團監控選手體重及營養品之使用，以增進選手身體機能及確保訓練品質與安全。
5. 體能訓練員。
6. 資訊情搜小組：國際比賽錄影整理、分析、研究和建檔。

##### (二) 運動傷害防護：支援防護員或按摩師

1. 請國訓中心支援一至二位體操專屬運動傷害防護員。
2. 請國訓中心支援一位體操專屬按摩師。

##### (三) 醫療：復健、健檢、醫療意外保險

1. 培訓期間，所有培訓選手、教練均投保醫療意外保險。
2. 第二階段，請國訓中心實施選手健康檢查。
3. 有關復健醫療，視情況請國訓中心適時支援協助。

##### (四) 課業輔導：就讀學校、課程及建議處理方案各階段培訓均請國訓中心辦理培訓選手、教練調訓後之課業輔導。

##### (五) 公假留職留薪或留職停薪

##### (六) 請國訓中心協助辦理相關教練公假、留職留薪或留職停薪等事宜，支付代課鐘點費或代理職缺費。

##### (七) 其他：依實際狀況提出需求

1. 培訓選手於培訓期間如需專案醫療處理，請惠予協助安排。
2. 依實際狀況再另案提出需求申請。

#### 七、經費籌措：

1. 自籌。

2. 向有關機關申請。

八、本計畫經本會 2018 亞運參賽計畫選訓小組通過，送國家運動訓練中心彙整，提運動人才培訓輔導小組審議通過後公布實施，修正時亦同。(修正時機：計畫實施過程中如經教練團、運科人員檢測及各項比賽成效等綜合評估後，經選訓委員會及體育署、國訓中心審定後，適度修正)。