

## 中華民國跆拳道協會參加「2024年第33屆巴黎奧林匹克運動會」

### 選手培訓參賽實施計畫

一、依據：教育部體育署112年6月9日臺教體署競（一）字第11200023084號函。

二、組織：由本會選訓委員會負責有關教練及選手遴選暨培訓督導等事宜。

三、SWOT 分析

<p>Strength (優勢)</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>2020東京奧運跆拳道運動羅嘉翎選手獲得一面銅牌，且目前尚在奧運排名前10內，更為國家黃金計畫一級選手，且羅嘉翎選手目前尚在最佳狀態的運動年齡內。</li> <li>教育部體育署及國家訓練中心支持全國跆協之各項出國參賽計畫，致使參賽經費能到位補助，讓現役選手在各階段訓練指標中，均能順利達標。</li> <li>我國選手自2019年起做好選訓賽制度至今，有良好的基礎，必定具有一定的競技能力。</li> <li>教練團隊具備選手、訓練、管理、競賽能力，對培訓有相當大的助益。</li> <li>國家運動訓練中心，運科軟硬體全力支援。</li> </ol>
<p>Weakness (劣勢)</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>選手責任觀念及國際觀不足，需花較多時間培養及帶領進入國際世界村概念，提升自我水準。</li> <li>目前培訓選手積分普通，世界、奧運積分排名落後，對於賽會排籤來爭取奧運參賽資格，需多參與國際公開賽事，來提升經驗、積分、把握參與重要賽事提高積分機會。</li> <li>過去具備國際水準之優異選手，面臨工作考量而選擇退役者，出現某程度上之斷層現象，實為遺憾，如能再重返訓練將是結合過去國際賽經驗，以及心智更為成熟穩定，必為創造佳績之機會。</li> <li>選手違反培訓規定、態度及紀律較差時，選手替換機制顧忌因素多，必須做好基礎選手培養，有替換現有一線選手機制。</li> </ol>

Opportunity (機會)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 跆拳道可有機會舉辦世界大獎賽及亞洲主席盃等國際賽事，有利選手提升國際賽經驗，增加跆拳道運動風氣。</li> <li>2. 跆拳道新規則改變，做好體技能及心態，可增加選手獲勝機會。</li> <li>3. 重視國際賽事參與，以利提升經驗、積分以及優秀青少年選手可順利銜接成人組賽事。</li> </ol>
Threat (威脅)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 世界各國選手身材、體型較具優勢，亞洲選手必須做好更多基礎能力訓練。</li> <li>2. 世界各國為準備奧運，大多於 4 年前或 8 年前即啟動奧運計畫之培訓。</li> <li>3. 跆拳道規則反覆修正，教練與選手之敏感度必須快速適應。</li> </ol>

#### 四、計畫目標及培訓隊遴選

(一) 總目標：2024年巴黎奧運**1面獎牌**以上。

(二) 遴選方式及檢測標準

##### 1、教練 (團)

(1)總教練：

A. 資格條件：

- a. 具備中華民國體育運動總會國家 A 級教練資格。
- b. 具備擬定國家代表隊選手遴選、培訓整套可行計畫者。
- c. 無不良刑事紀錄者。

B. 遴選方式：

由本會選訓委員就國內符合資格條件之教練，推舉總教練人選若干名，送選訓委員會審查應選者書面計畫資料及面試後，經表決最高票者，陳請理事長核可後，提送國家運動訓練中心核備後擔任之。

(2)教練：

A. 資格條件：

- a. 具備本會國家 **A 級**教練資格者，且未遭本會停權處分期間者。
- b. 可配合長期公假集訓並參加訓練工作者。
- c. 無不良刑事紀錄者。

B. 遴選方式：

- a. 培訓隊教練由總教練依培訓之功能性考量，推薦適當教練擔任。
- b. 培訓過程中，總教練得依各階段入選培訓選手及任務與功能考量，調整教練團教練。
- c. 由本會選訓委員會審議通過，陳請理事長核可，送國家運動訓練中心報運動人才培訓輔導小組核定後辦理。

2、選手

(1) 第二階段第 1 期：112 年 10 月 9 日至 113 年 1 月 31 日。

A. 遴選方式：

- a. 最近一屆奧運前 8 名。
- b. 最近一屆亞運、世大運、世錦賽、亞錦賽前 3 名。
- c. 取得 2023 年巴黎奧運總積分排名前 5 名者。
- d. 取得 2023 年中國無錫大滿貫總冠軍者。
- e. 杭州亞運選手及具有國際競爭力之黃金計畫選手。
- f. 入選 2024 奧運亞洲區資格賽代表者。

B. 訓練地點：國家運動訓練中心

C. 預定參賽之國際賽事：

- a. 巴黎大獎賽(8/31-9/2)
- b. 2023 年第 19 屆杭州亞洲運動會(9/24-28)
- c. 太原大獎賽(10/9-11)
- d. 亞洲跆拳道公開賽(11/3-5)
- e. 女子世界錦標賽(11 月)
- f. 大滿貫系列資格賽(12 月)
- g. 世界大獎年終賽(12 月)

D. 進退場檢測標準：以 2023 杭州亞運會為檢測標準。

(2) 第二階段第 2 期：113 年 2 月 1 日至 113 年 8 月 31 日。

A. 遴選方式：

- a. 最近一屆奧運前 8 名。
- b. 最近一屆亞運、世大運、世錦賽、亞錦賽前 3 名。
- c. 取得 2023 年巴黎奧運總積分排名前 5 名者。
- d. 取得 2023 年中國無錫大滿貫總冠軍者。

e. 取得 2024 年巴黎奧運亞洲區資格賽代表者。

f. 由教練團遴選重點選手擔任陪練人員。

\*2024 年巴黎奧運亞洲區資格賽代表選手產生方式：於 2023 年 12 月底，世界跆拳道聯盟（WT）結算奧運總積分（各比賽量級前 5 名具有參賽權），期間須確定我國是否取得奧運參賽權（量級及選手）後，若未取得之量級由教練團蒐集亞洲各國預判參賽量級及選手與我國選手做競爭實力分析比較，已達奧運排名前 8 名者，優先取得亞洲區資格賽代表權，餘參賽量級，由教練團評估選出我國最有利參賽量級，該量級代表由奧運排名最高者，代表我國參加 2024 巴黎奧運亞洲區資格賽，如量級中有 2 位（含）以上奧運排名相近（排名差 20 名內），而排名較低者，卻有利亞洲區奧運資格賽的對戰表籤位或具有取得亞洲區奧運資格時，該量級則針對 2 位之選手（採三戰二勝制），若該量級為 3 位（含）以上之選手（採雙敗淘汰制），辦理選拔賽，依照奧運排名排籤號，第 1 名者為代表選手，本產生方式教練團需檢附評估分析報告書，經選訓委員會議審議通過後，送國家運動訓練中心，報請運動人才培訓輔導小組審議通過後辦理調訓事宜。

B. 訓練地點：國家運動訓練中心

C. 預定參賽之國際賽事：

a. 富吉拉公開賽(2024 年 2 月 4 日)

b. 加拿大公開賽(2024 年 2 月 10 日)

c. 美國公開賽(2024 年 2 月 18 日)

d. 2024 奧運會亞洲區資格賽(2024 年 3 月 15-18 日)

e. 西班牙公開賽(2024 年 4 月 5 日)

f. 塞爾維亞公開賽(2024 年 4 月 14 日)

g. 亞洲跆拳道錦標賽(2024 年 5 月 16-18 日)

h. 亞洲跆拳道公開賽(2024 年 5 月 20-22 日)

i. 巴黎奧林匹克運動會(2024 年 8 月)

D. 進退場檢測標準：以 2024 巴黎奧運會亞洲區資格賽為檢測標準。

## 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，

並督導奧運資格賽與國家代表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。其檢測項目如下：

- (一) 體能檢測：依一般性體能、專項體能及賽場體能於不同任務階段實施自我評比檢測與研擬修補、強化方法，期能以科學化數據做為體能調控和定量分析的依據：
  1. 一般性體能著重運動素質(速度、力量、耐力、柔韌度、敏捷性與協調性…等)測試，測試項目和自我評量比較表另訂之。
  2. 專項體能測試著重攻擊能力的提升(功力重擊、動作持續連擊、攻擊動作的轉化、賽場移位與閃躲能力…等)測試，測試項目和自我評量比較表另訂之。
  3. 賽場體能著重比賽規則、比賽時間、比賽場地、攻擊品質(多元有效及加權得分動作)、攻擊動作的威力…等測試，測試項目和自我評量比較表另訂之。
- (二) 技能檢測：依各階段培訓中，各項比賽(國內錦標賽、國手選拔賽、國外移地訓練賽及國際賽等)，以錄影系統觀察法分析評量比賽中，技、戰術之運用內容與各項戰術臨機處理能力及成績名次作為檢測主要依據。
- (三) 心理測驗：依教練團心理教練或運科心理專家所擬訂之各種檢測、諮商、調查與觀察之各種行為量表或紀錄分析，並將評量檢測出選手心理素質和阻礙訓練之各種情形，提供教練團參考及因應對策。

## 六、 所需行政支援事項及建議處理方式

### (一) 運科：

1. 體能檢測：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。並安排至大型醫院做健康檢查，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分析。
3. 心理輔導與諮商：請國訓中心支援專屬運動選手之心理輔導老師。

### (二) 運動防護：中心支援 1-2 名防護員。

### (三) 醫療：復健、健檢、醫療意外保險。

### (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：依實際狀況提出需求。

七、本計畫經本會選訓委員會議討論通過後，函報國家運動訓練中心提送運動人才培訓輔導小組委員會審議通過後公布實施，修正時亦同。