

中華民國柔道總會參加 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 109 年 10 月 28 日心競字第 1090006452 號函核定
國家運動訓練中心 110 年 3 月 16 日心競字第 1100001624 號函核定

- 一、依據：教育部體育署 109 年 8 月 5 日臺教體署競(二)字第 1090026225 號函辦理。
- 二、目的：為提早培訓加強並提昇國內選手整體實力，透過貫徹執行培訓計劃達成 2022 年中國杭州亞運會奪金之最終目標。

三、SWOT 分析

(一) Strength (優勢)：

1. 在國內柔道運動發展早：

日據時代最為普遍，已是當時的貴族運動，1964 年東京奧運會柔道成為正式種類。國外參賽獲獎甚多，於 1956 年第一屆亞運陳再乞老師就有拿過金牌，1984 年洛杉磯奧運會男子邱恆安獲得第七名、1988 年漢城奧運會許蔡傳獲得第五名、1990 年北京亞運會蔡淑惠獲得銀牌。2002 年韓國釜山亞運會選手王沁芳、劉書韻獲得銅牌、2006 年卡達杜哈亞運會劉書韻獲得銅牌。2010 年中國廣州亞運會王沁芳獲得銀牌、連珍羚獲得銅牌、曾漢傑獲得銅牌，2009 年世大運王沁芳獲得金牌，2016 年巴西里約奧運會連珍羚獲得第五名，2018 年印尼雅加達亞運會選手連珍羚獲得銅牌、楊勇緯獲得銅牌。

2. 四級培育規畫完整：

國內自國小乃至國中、高中、大專，參加對象既寬且廣，對培育柔道之幼苗，有相當大之助益進而使選手提早在國際比賽成名。國內由教育部每年固定全中運、大運會，協會辦理各級賽事，每年上下半年各一次全國大賽。並且每年辦理青少年、青年、成年國手選拔上下半年各一次。

3. 青年青少年成績卓著：

因為我國中小學柔道運動發展普及，參加世界青年柔道錦標賽過去有許多揚名國際的選手。例如曾獲得世界青年錦標賽金銀銅牌的選手計有周玉萍、陳秋萍、曾小芬、王沁芳、楊憲慈、黃聖庭。我國歷年參加亞洲青年比賽成績斐然，其中我國自 2000 年開始參加亞洲青年柔道錦標賽獲得金牌的選手計有王沁芳、楊憲慈、戴文馨、王思筑、李欣芸、楊雅鈞等，其中王沁芳、楊憲慈、兩次獲得金牌之後，開始成為我國柔道參加國際比賽拿牌的代表性人物。近期在亞洲青年獲得金牌的選手楊勇緯、許琳宣；在青少年參賽的成績 2011 年世界青少年蔡明諺獲得銀牌、2019 年世界青少年林崇祐獲得金牌，2019 年世界青年柔道錦標賽許琳宣拿下銀牌，可見積極參加比賽才是培育與發掘選手的良方。

我國柔道運動發展趨向傳統技術型柔道，在技術上以傳統技術為主較鄰國日本相仿，因此技術相對需較為細膩，相較於西方風格，有較多的變化與組合，各量級選手可依體型條件選擇適合自己的攻擊技術。

許吉越、廖俊強、陳明達 (2009) 認為柔道運動較適合東方體型，因有基於體

重分級，柔道技術繁多，不同體型的柔道選手皆有其較適合的柔道技術，與個人專屬的得意技，專長動作技術皆不盡相同。

(二) Weakness (劣勢):

1994年中亞五小國加入亞洲，我國目前亞洲柔道競爭對手日本、韓國蒙古、大陸、哈薩克及烏茲別克也是世界柔道強國之一，體能訓練大多以無氧能力能量系統在進行訓練，訓練時皆以時間短強度高為主要要求，心肺耐力的訓練已經比較少，加強訓練的是肌耐力及速耐力的發展，讓選手於比賽時可以負荷高強度快速度的高衝擊柔道。其訓練方式均已將柔道之技術與力量發揮至極致。

柔道運動推廣至歐美的過程中，歐美發展出強力攻擊的技術型態係以擒、抱為主的技術，歐美國家依恃著先天體能條件優勢，發展出特有的柔道風格攻擊型態，對東方選手造成極大的威脅。東、西方人種原本就有先天上的差異。陳定雄、曾秀媚、謝志君(2000)指出，以體重而言，日本男性需要經過嚴格選材與訓練才能具備良好的生理條件參與競技賽事，然而歐美男性由於先天生理素質的條件，而能以較低的難度成為優秀選手。由此可知，在生理方面的優勢勢必影響比賽結果與內容，其主要原因在於歐美選手先天的肌肉量高於東方選手，在相對肌力上亦高於東方選手，配合歐美強力的擒抱攻擊模式，成為西方選手的優勢。

(三) Opportunity (機會):

現今世界柔道運動技術的發展趨勢趨向多元化，在技術的歸類上紀俊吉等(2008)認為就世界各國對於技術的發展趨勢而言可略分為兩類，東方國家趨向靈巧，西方國家訴求強力。東西雙方各有特色，若要在單一方面上跟進，欲求青出於藍恐有相當難度。雖然柔道運動屬於依體重分級項目，身材影響因素較低，但柔道實力版塊漸漸在異動中，歐洲式的強力柔道漸漸的抬頭，學習歐洲式的強力柔道，也是不可輕忽的對手；所以我們的發展不是只在技術層面學習，了解歐洲柔道現狀也是當務之急。我們應提昇選手技術層面、增進選手實戰技術及經驗，加強個人基本動作及連絡技術之運用，使反摔技術增強，上場比賽時才能靈活應用速度、耐力、瞬間連續攻擊以期能在比賽時致勝。然若能融入我國特色，發展出自己的競技模式則或有出奇制勝之效。

(四) Threat (威脅):

2008奧運會上柔道運動的競賽內容中可發現國際賽事中的技術趨向已逐漸變化中。紀俊吉等(2008)將柔道攻擊技術約略區分為正面攻擊動作(如大外割、小內割、肩車等)與轉身攻擊動作(如過肩摔、內腿、丟體等)，在比較2008東京奧柔道運動賽事內容後，對照歷年幾項較大型國際賽事的得分技術差異，發現正面攻擊動作的得分效果比例已逐漸與轉身攻擊動作並列。

技術面 SWOT 分析表

項目 內容

優勢 我國柔道發展趨向傳統技術型攻擊，多變的技術組合，產生多樣化的攻擊模式。

劣勢 歐美選手先天生理條件優勢，以擒、抱為其首主要技術，對東方選手造

成極大的威脅。

機會 以西方特有技術特性融合亞洲人特有技擊運動，開創我國的柔道技術風格。

威脅 正面攻擊技術的得分效果比例已逐漸與轉身攻擊動作並列，這樣的技術面將造成西方選手對我國的威脅。

經 SWOT 實力分析發現，保留優勢並借用機會、去除弱勢並消彌威脅建議以下幾點：

1. 鼓勵企業贊助並成立企業隊。
2. 落實國家代表隊與優秀青年及青少年潛力選手培訓。
3. 積極參加國際青年及青少年錦標賽與訓練營活動，以提升競爭力。
4. 結合運動科學發掘人才。
5. 編制運科及防護員加入教練團隊。
6. 落實國內教練培訓提升教練素質。

四、訓練計畫

(一) 訓練目標

1、總目標：超越2018年印尼加達亞運會成績，奪得1金3銅。

2、階段目標：

(1) 第一階段：自 2020 年 9 月 1 日起至 2021 年 8 月 31 日止

A、訓練地點：國家運動訓練中心

B、預定參加賽事：

(A)2020 年亞洲大洋洲柔道錦標賽(11 月蒙古)

(B)2020 年東京大滿貫(12 月日本)

(C)2020 年亞洲公開賽(12 月台北、香港)

(D)2021 年亞洲大洋洲柔道錦標賽

(E)2021 年東亞柔道錦標賽

C、參賽實力評估：

代表隊選手在國訓中心以專項體能及實戰能力為主，調整高峰參加各項賽會。透過與不同國家的選手比賽，進行情蒐提早適應不同的亞洲選手類型，加強面對賽會的心理能量及增強比賽實戰能力。

D、預估成績：

(A)參加東京大滿貫取得前七名的成績。

(B)參加亞洲大洋洲柔道錦標賽取得前五名的成績。

(C)參加東亞柔道錦標賽取得前三名的成績。

(2) 第二階段：自 2021 年 9 月 1 日起至 2022 年 1 月 31 日

A、訓練地點：國家運動訓練中心

B、預定參加賽事：

參加 2021 至 2022 年世界柔道積分排名賽(公開賽、大獎賽、大

滿貫)

C、參賽實力評估:

透過與不同國家的選手比賽，進行情蒐提早適應不同的亞洲選手類型，參加各排名賽以加強面對賽會的心理能量及增強進行情蒐後，代表隊選手在國訓中心以專項體能及實戰能力為主，調整高峰進而增加比賽實戰能力。

D、預估成績:

(A)參加公開賽取得前三名的成績。

(B)參加大獎賽取得前五名的成績。

(C)參加大滿貫取得前五名的成績。

(3) 第三階段: 2022年2月1日起至亞運結束日止(含總集訓)

A、訓練地點:國家運動訓練中心

B、預定參加賽事:參加2022年中國杭州亞運會

C、參賽實力評估:

D、預估成績:爭取達成總目標1金3銅成績。

(二) 訓練日期、階段劃分及地點

1、訓練起訖日期:【自培(集)訓開始至總目標比賽結束檢討後止】

2、階段劃分及訓練地點:(以培訓期間之時段作劃分)

階段	期程	訓練地點	備註
第1階段	自本計畫核備日起至自2020年9月1日起至2021年8月31日止，共12個月。	國家運動訓練中心集訓	
第2階段	自2021年9月1日起至2022年1月31日止，共5個月。	國家運動訓練中心集訓暨國內外移地訓練	
第3階段	自2022年2月1日起至2022年亞運結束日止。	國家運動訓練中心集訓	

(三) 訓練方式:(採階段培訓或長期培訓)

(四) 訓練內容:(由培訓隊教練另擬定，送中心備查後據以實施)

(五) 實施要點:

以專項體能及實戰能力為主，調整高峰參加各項積分賽。後段以賽代訓參加亞洲巡迴賽以及訓練營，透過訓練營與不同國家的選手共同訓練，適應不同的選手類型，加強面對賽會的心理能量及增強比賽實戰能力。

1、訓練成效預估:

(1)參加世界排名積分賽提高排名並取得前七名成績。

(2)獲得能在正式錦標賽中取得前五名成績。

2、訂定成績檢測標準及選手汰換辦法:

每一階段結束後做考核針對訓練成效不佳或學習態度不好的選手給與退訓。同時遴選其他優秀具潛力選手加入培訓。

3、 賽事規劃：預定參加賽事暨訓練營如下

時間	參賽名稱	比賽時間	比賽地點
2020年	亞洲大洋洲柔道錦標賽	11/26~29	蒙古
2020年	東京大滿貫暨賽後訓練營	12/10-12/11	日本
2020年	亞洲公開賽(香港)	12/5-6	香港
2020年	亞洲公開賽(臺北)	12/9-10	臺北
2021年	亞洲大洋洲柔道錦標賽	4/6~10	吉爾吉斯
2021年	東亞錦標賽	未定	中國
2021年	呼和浩特大獎賽	5/25-5/27	中國

※依國際柔道總會公佈之比賽行事曆再做增減

五、督導考核：

- (一)、培訓期間，由本會負責訂定各階段之培訓目標送國訓中心審定，並由國訓中心按階段訓練據以檢視。
- (二)、培（集）訓期間由中華奧林匹克委員會（以下簡稱中華奧會）對所有選手實施運動禁藥檢測，凡檢測結果有違規用藥情事之選手，即予取消培訓或代表隊資格，其教練並應負連帶責任。
- (三)、培（集）訓期間選手應接受健康檢查，如經醫師檢查認定不適合繼續培訓或迴避檢查者，即予取消培訓或代表隊資格。
- (四)、由本會選訓委員會，於各項比賽及集中訓練時針對選手的表現做出記錄，並定時派員督訓了解選手最新狀態。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並定期辦理檢測，並以數據量化與系統化分析培訓績效，由總會選訓委員會會給予督導考核與協助。

六、所需行政支援事項及建議處理方式

- (一) 運科：
 1. 心理技能教授與資諮詢：請支援一位運動心理老師，教授教練及選手心理技能、技巧以及為選手及教練做心理諮商的工作。
 2. 生理生化檢測：請支援培訓隊選手定期做生理生化檢測，提供數據給教練做為訓練課表的參考資料。
- (二) 運動傷害防護：派遣隨隊防護員協助集訓及各項移地訓練時之防護工作。
- (三) 醫療：復健、健檢、醫療意外保險等。
- (四) 課業輔導：
 1. 分站訓練期間選手於原校上課，不需安排課業輔導。
 2. 選手進駐國訓中心期間請協助安排課業輔導。
- (五) 公假留職留薪或留職停薪：培訓隊教練及選手進駐國訓中心集訓時請協助辦理公假、留職留薪。
- (六) 代課鐘點費或代理職缺費：進駐國訓中心集訓之培訓隊教練及選手若為

學校教師，請支援代課鐘點費或代理職缺費。

(七) 其他：(依實際狀況提出需求)

七、經費籌措:協會自籌及向有關機關申請補助。

八、本計畫經本會 2022 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。